Calabacitas

Porciones: 6

Ingredientes:

2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de aceite vegetal
2 libras de calabaza de verano mixta (puede ser calabacín, calabaza amarilla y calabacita verde clara) cortada en rodajas delgadas o en cubos del tamaño de un bocado
1 cebolla mediana, picada
2 tomates pequeños, preferiblemente Roma o tomate pera (opcional)
2 tazas de granos de maíz (pueden ser frescos o congelados)
¼ a ¾ de taza de chile verde de Nuevo México, asado y picado (puede ser fresco o descongelado)
½ cucharadita de sal
Hasta ¼ de taza de mitad leche, mitad crema (opcional)
4 onzas (1 taza) de queso Monterey Jack o Cheddar rallado (opcional)

Instrucciones:

1. Calienta la mantequilla y el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la calabaza, la cebolla y los tomates (que son opcionales). Sofríe los ingredientes durante 10 a 15 minutos, hasta que la calabaza esté bien suave.
2. Agrega el maíz, el chile y la sal. Tapa la sartén y cocina durante otros 10 minutos, hasta que todas las verduras estén suaves.
3. Agrega la mitad de leche, mitad crema si lo deseas. Cocina durante unos minutos hasta que el líquido se reduzca aproximadamente a la mitad.
4. Sirve caliente. Agrega queso encima justo antes de servir.

CC BY NC Illustrative Mathematics, based on IM 6–8 Math, CC BY Open Up Resources.

Arroz con pollo

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1 taza de arroz instantáneo, sin cocinar
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ taza de pimiento verde picado (si está congelado se debe descongelar)
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 paquete de 9 onzas de tiras de pechuga de pollo asada listas para usar
- ½ taza de maíz congelado (se debe descongelar)
- ½ taza de guisantes congelados (se deben descongelar)
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de salvia
- ⅛ de cucharadita de sal
- ⅛ de cucharadita de pimienta

Instrucciones:

1. Cocina el arroz en el caldo según las instrucciones del empaque.
2. En una sartén grande, calienta el aceite y saltea el pimiento verde y la cebolla durante 2 o 3 minutos.
3. Agrega el pollo, el maíz, los guisantes, la albahaca y la salvia a la sartén. Cocina sin tapar durante 4 o 5 minutos a fuego medio, o hasta que todos los ingredientes estén bien calientes.
4. Agrega el arroz, la sal y la pimienta.
5. Sirve en tazones.

CC BY NC Illustrative Mathematics, based on IM 6–8 Math, CC BY Open Up Resources.

Crepes

Porciones: 8

Ingredientes:

- 8 huevos
- 2 tazas de leche
- 1 taza de agua
- 2 tazas de harina (puede ser normal o sin gluten)
- 1 cucharadita de sal
- 6 cucharadas de azúcar en polvo
- Aceite para la sartén
- Queso (opcional)

Instrucciones:

1. Bate los huevos y agrega la leche y el agua.
2. Aparte en un recipiente, mezcla los ingredientes secos.
3. Haz un hueco en el centro de los ingredientes secos. Vierte un poco de la mezcla de huevo y bate. Sigue añadiendo de a pocos.
4. Calienta una sartén para crepes y esparce un poco de aceite.
5. Vierte suficiente mezcla para cubrir el fondo de la sartén con una capa delgada. Cocina hasta que esté ligeramente dorada.
6. Dale la vuelta para dorar el otro lado. Si quieres agregar queso, hazlo ahora para que se derrita.
7. Retira de la sartén y agrega los rellenos que quieras.

CC BY NC Illustrative Mathematics, based on IM 6–8 Math, CC BY Open Up Resources.

Pasta con pesto y vegetales

Porciones: 4

Ingredientes:

2 tazas de pasta penne integral
1 taza de pesto (del que viene listo)
1 ½ tazas de espárragos
1 ½ tazas de cebolla vidalia
10 onzas de tomate cherri
1 cucharada de aceite vegetal

Instrucciones:

1. Cocina la pasta según las instrucciones del empaque. Escurre la pasta cocinada y reserva una taza del agua de cocción.
2. Corta los espárragos y la cebolla en trozos pequeños. Calienta una sartén a fuego medio-alto y agrega el aceite. Cocina los espárragos y la cebolla en la sartén.
3. Agrega la pasta cocida y el pesto a la sartén. Mezcla todos los ingredientes. Agrega poco a poco cucharadas del agua de cocción de la pasta hasta que la salsa tome la consistencia deseada.
4. Corta los tomates cherri por la mitad y agrégalos a la pasta.
5. Sirve inmediatamente.

CC BY NC Illustrative Mathematics, based on IM 6–8 Math, CC BY Open Up Resources.

Arenque encurtido

Porciones: 32

Ingredientes:

¾ de taza de vinagre blanco
½ taza de agua
½ taza de azúcar
2 arenques curados con sal, de 1 libra o 1 ½ libras cada uno, dejados en remojo en agua fría durante 12 horas
2 cucharadas de rábano picante exprimido y seco
¾ de taza de zanahoria cortada en rodajas delgadas
¾ de taza de cebolla roja cortada en aros delgados
¼ de pulgada de jengibre cortado en rodajas delgadas
2 cucharadas de granos de pimienta de Jamaica
2 cucharadas de semillas enteras de mostaza amarilla
3 hojas pequeñas de laurel

Instrucciones:

1. En una olla, mezcla el vinagre, el agua y el azúcar y cocina hasta que hierva, revolviendo constantemente hasta que el azúcar se haya disuelto por completo.
2. Retira la mezcla del fuego y deja enfriar hasta temperatura ambiente.
3. Lava el arenque con agua fría y córtalo en trozos de 1 pulgada de grosor.
4. En frascos de vidrio de 1 cuarto de galón, coloca en capas: cebolla, pedazos de arenque, zanahorias, jengibre y rábano. Esparce encima la pimienta de Jamaica, las semillas de mostaza y el laurel. Repite hasta que hayas usado todos los ingredientes, o hasta formar 3 o 4 capas. (Esta receta alcanza para 2 frascos de 1 cuarto de galón).
5. Vierte el líquido frío de encurtido (la mezcla de vinagre, agua y azúcar) en el frasco hasta que cubra el contenido. Cierra el frasco con una tapa y refrigéralo de 2 a 3 días.

CC BY NC Illustrative Mathematics, based on IM 6–8 Math, CC BY Open Up Resources.

Pozole

Porciones: 8

Ingredientes:
6 vainas de chile rojo de Nuevo México seco, sin tallo ni semillas
1 libra o 1 ½ libras de paleta o lomo de cerdo sin la grasa, cortado en cubos del tamaño de un bocado (también se pueden usar 1 o 2 patas de cerdo)
Agua
2 libras de pozole congelado o 1 libra de pozole seco
2 cebollas medianas, picadas
De 6 a 10 dientes de ajo machacados
1 cucharada más 1 cucharadita de sal, o más al gusto

Instrucciones:

1. Si vas a usar pozole congelado, cocina a fuego lento las vainas de chile y el cerdo en una cacerola o en una olla grande con 4 cuartos de galón de agua por aproximadamente 30 minutos. Luego, agrega el pozole congelado y cocina durante 30 minutos más.
2. Si vas a usar pozole seco, cocina a fuego lento el pozole, el chile y el cerdo en una cacerola o en una olla grande con 5 cuartos de galón de agua durante más o menos 1 hora.
3. Incorpora las cebollas, el ajo y la sal. Sigue cocinando a fuego lento hasta que el pozole esté suave. Esto debe tomar aproximadamente 30 minutos para el pozole congelado o 1 hora para el pozole seco, aunque podría tardar más.
4. Sirve caliente en tazones.

CC BY NC Illustrative Mathematics, based on IM 6–8 Math, CC BY Open Up Resources.

Latkes de papa

Porciones: 12 (dependiendo del tamaño)

Ingredientes:

2 libras de papa *russet*
1 cebolla mediana (amarilla o blanca)
2 huevos
½ taza de harina común
1 cucharadita de sal y un poco más para agregarle al final a los *latkes*
⅛ de cucharadita de pimienta negra
Aceite para freír

Instrucciones:

1. Rallar (a mano o con un procesador de alimentos) las papas y la cebolla. Exprime la papa y la cebolla hasta eliminar la mayor cantidad de líquido posible.
2. A fuego medio-alto, calienta una sartén con ¼ de pulgada de aceite.
3. Mezcla los huevos, la harina, la sal y la pimienta con la mezcla de papa y cebolla.
4. Con la mezcla, arma discos del tamaño de tu palma. Ponlos en la sartén (por tandas, para no llenarla demasiado) y frítalos hasta que estén dorados (durante 3 a 5 minutos). Voltea los *latkes* para cocinarlos por el otro lado (durante otros 3 a 5 minutos). Cuando estén listos, ponlos sobre una toalla de papel para eliminar el exceso de aceite y agrégales un poco de sal.
5. Sírvelos calientes. Suelen acompañarse con puré de manzana, crema agria o salsa de tomate.

Sopaipillas

Porciones: 12

Ingredientes:
1 ½ tazas de harina común
½ taza de harina integral
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de levadura para hornear
1 cucharadita de azúcar (opcional)
2 cucharaditas de aceite vegetal, manteca vegetal o manteca de cerdo
¼ de taza de leche o leche evaporada, a temperatura ambiente
½ taza de agua tibia (o más si se necesita)
Aceite vegetal para fritura profunda
Miel u otros aderezos

Instrucciones:

1. En un tazón, mezcla las harinas, la sal, la levadura para hornear y el azúcar.
2. Agrega el aceite vegetal y usa tus dedos para mezclar. Incorpora la leche y el agua. Mezcla hasta que se forme una masa pegajosa. Agrega más agua si es necesario.
3. Durante 1 minuto, amasa con fuerza la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. La masa debe quedar suave pero firme y no pegajosa.
4. Cubre la masa con un paño húmedo y déjala descansar durante 15 minutos. Luego, divide la masa en 3 bolas y déjalas descansar durante otros 15 a 30 minutos, cubiertas con el paño húmedo.
5. En una superficie ligeramente enharinada, con un rodillo, estira cada bola hasta formar un círculo o un rectángulo de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor.
6. Corta cada porción de masa en 4 pedazos.
7. En una sartén alta, calienta el aceite a 400°F. La cantidad de aceite debe tener al menos 3 pulgadas de alto.
8. Frita 1 o 2 pedazos de masa a la vez. La masa debe hundirse al comienzo antes de inflarse y subir a la superficie.
9. Cuando empiecen a subir, con una cuchara cúbrelas con aceite hasta que estén completamente infladas. Dales la vuelta hasta que estén doradas. Sácalas del aceite y déjalas escurrir sobre toallas de papel. Sírvelas calientes con miel u otro aderezo.