



**Libro de Cocina de la Granja- a-
Institución Para Familias de
The Teaching Kitchen at Lenox Hill
Neighborhood House**

*Una Guía de Recetas para Cocinar Comidas
Saludables y Deliciosas*

THE
**TEACHING
KITCHEN**

AT LENOX HILL NEIGHBORHOOD HOUSE

© 2020 Lenox Hill Neighborhood House

All rights reserved

<http://www.lenoxhill.org/teachingkitchen>

ÍNDICE

- III** Introducción
- IV** Sobre las Recetas

DESAYUNO

- 6** Cereal Caliente de Trigo y Coco
- 7** Granola
- 8** Cazuela de Pan a la Francesa con Banana
- 9** Frittata de Espinaca y Queso Cheddar

PLATILLOS PRINCIPALES VEGETARIANOS

- 11** Guisado de Trigo con Coliflor y Garbanzos
- 12** Chili de Habichuelas Negras y Batata
- 13** Macarrones con Queso Cheddar y Calabaza Moscada
- 14** Guisado de Garbanzos Marroquí con Acelga

PLATILLOS PRINCIPALES DE POLLO Y PAVO

- 16** Trigo con Pollo
- 17** Estofado de Pollo con Jengibre y Calabaza
- 18** Salteado (Stir-Fry) de Pollo
- 19** Albóndigas de Pavo
- 20** Pollo Horneado
- 21** Espaguetis a la Carbonara con Tocino de Pavo y Guisantes Verdes

SALSAS FÁCILES Y DELICIOSAS PARA PESCADO

- 23** Pesto de Espinaca y Albahaca
- 24** Pescado Horneado con Salsa Curry de Coco y Batatas
- 25** Pescado Horneado con Salsa de Papas y Maíz

ACOMPAÑAMIENTOS

- 27** Calabaza de Invierno Asada
- 28** Harina de Maíz al Horno con Queso
- 29** Cebada con Arroz Integral

ENSALADAS CON ADEREZOS CASEROS

- 31** Ensalada de Rúcula, Zanahoria, Remolacha y Garbanzos
- 32** Ensalada de Cebada, Maíz y Habichuelas Negras
- 33** Aderezo de Miel y Mostaza con Yogurt
- 34** Vinagreta de Manzana

PRODUCTOS HORNEADOS

- 36** Galletas Saludables de Avena y Zanahoria
- 37** Muffins de Calabacín
- 38** Tablas de Conversión
- 39** Agradecimientos

THE
**TEACHING
KITCHEN**
AT LENOX HILL NEIGHBORHOOD HOUSE



¡BIENVENIDO AL LIBRO DE COCINA PARA FAMILIAS DE THE TEACHING KITCHEN AT LENOX HILL NEIGHBORHOOD HOUSE!

Este libro de cocina está diseñado para que familias y niños coman comidas deliciosas saludables.

LENOX HILL NEIGHBORHOOD HOUSE

Fundada en 1894, Lenox Hill Neighborhood House es una casa de establecimiento al este de Manhattan pionera del movimiento local de granja-a-institución. Servimos 390,000 comidas frescas y saludables a neoyorquinos de bajos ingresos anualmente a través de dos centros de la tercera edad, un refugio para personas sin hogar, un programa de Head Start/UPK, un programa extraescolar, un campamento de verano, y un programa diurno para personas con Alzheimer.

Lenox Hill Neighborhood House transformó nuestro servicio alimentario de 365 días del año, reemplazándolo por un modelo de granja-a-institución, enfocado en el consumo de alimentos frescos y saludables para mejorar la salud y el bienestar general de sus clientes. Utilizamos aproximadamente 90% de productos frescos. Entre 30-40% de ellos son de origen local o granos integrales molidos y cultivados regionalmente.

THE TEACHING KITCHEN

El programa de capacitación y asistencia técnica de Lenox Hill Neighborhood House trabaja con organizaciones durante todo un año para ayudarles a servir alimentos más saludables, elaborados con ingredientes locales y frescos, sin que ello signifique un aumento de los costos. Hemos trabajado con más de 100 instituciones incluyendo centros de la tercera edad, refugios para personas sin hogar, programas de la primera infancia, comedores de beneficencia, bancos de alimentos, hogares de apoyo, programas extraescolares, entre otras, en las que se han servido más de 10 millones de comidas anualmente.

SOBRE ESTO LIBRO DE COCINA

Estas recetas fueron creadas por nuestro maravilloso equipo de Servicio de Alimentos en Lenox Hill Neighborhood House. A los niños de 3-5 años de edad en nuestro Centro de la Primera Infancia les encantan estas recetas, pero son verdaderamente para todas las edades. Estos platos son ricos, pero más importante, saludables. Todos los ingredientes son relativamente fáciles de encontrar, aunque algunos pueden depender de la temporada más que otros. Diseñamos estas recetas para ser económicas. ¡Les enseñamos este material a nuestros padres de familia, y queremos compartir con ustedes la misma experiencia de poder cocinar estos platillos deliciosos y fácil en su hogar!



Desayuno

CEREAL CALIENTE DE TRIGO Y COCO

Esta receta es un excelente desayuno caliente con cereales integrales y sin lácteos. También puede prepararse con leche común.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

2 tazas de leche de coco
2-3 tazas de agua
2 tazas de trigo
½ cucharadita de sal
2 cucharadas de miel
1 cucharadita de esencia de vainilla
½ cucharadita de canela
¼ cucharadita de nuez moscada

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana hervir la leche de coco con la mitad de la medida de agua. Agregar el trigo y revolver. Llevar a un hervor y reducir el fuego.
2. Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que el trigo esté tierno, pero sin que se pase. Si el trigo se está secando, añadir más agua para que no se queme.
3. Agregar la sal, la miel, la esencia de vainilla y las especias. Probar y ajustar el sazón si es necesario.

GRANOLA

La granola casera es mucho más económica y saludable que la granola o cereales preparados. La avena contiene mucha fibra y es un excelente alimento para el desayuno. Puede servirse con yogur o leche. Se conserva hasta por una semana en un contenedor hermético y puede consumirse en el desayuno o como merienda.

CANTIDAD: 5 TAZAS O 20 PORCIONES DE 2 ONZAS

INGREDIENTES

½ cucharadita de sal
1 cucharadita de canela
⅓ taza de aceite
¼ taza de miel, azúcar morena, o blanca
1 cucharadita de esencia de vainilla
Ralladura y jugo de 1 naranja**
4 tazas de avena
⅔ taza de pasas o 2/3 taza de arándanos deshidratados
⅔ taza de coco rallado (opcional)

** Con un rallador pequeño, rallar la parte exterior de color del cítrico.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. En una olla pequeña, mezclar la ralladura y jugo de naranja, el aceite, la miel, la canela y la esencia de vainilla, y calentar sobre la estufa durante 1 minuto.
3. Agregar la mezcla líquida a la avena y mezclar bien.
4. Distribuir una capa fina sobre una charola forrada con papel para hornear engrasado.
5. Hornear de 8 a 10 minutos revolviendo una o dos veces. Retirar del horno cuando la mezcla todavía esté blanda, ya que se pondrá más crujiente al enfriarse. Transferir la avena horneada a un bol y agregar las pasas, arándanos y el coco rallado, revolver bien.
6. Dejar enfriar y guardar en bolsas o contenedor hermético.

CAZUELA DE PAN A LA FRANCESA CON BANANA

Para esta receta se puede usar el pan integral sobrante y las bananas que ya están demasiado maduras. Siempre son útiles las recetas que nos permiten aprovechar productos que de otro modo se transformarían en desperdicios. Esto ayuda a reducir costos y además mejora la sostenibilidad. La cantidad de azúcar puede ajustarse según el grado de madurez de las bananas. Se puede preparar la cacerola la noche anterior y dejarla lista en el refrigerador para hornear la mañana siguiente. Puede servirse con compota de frutas igual elaborada con frutas maduras.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

12 piezas de pan integral, multigrano o ambos panes combinados
1 taza de avena (opcional)
2 tazas de leche
7 huevos
4 bananas bien maduras hechas puré
¾ taza de azúcar morena
1 cucharada de esencia de vainilla
1 cucharadita de canela en polvo
¼ cucharadita de nuez moscada molida

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Cortar el pan en trocitos y distribuirlo uniformemente en una cacerola engrasada para hornear. Si se utiliza avena, espolvorearla sobre el pan.
3. En un bol grande batir los huevos. Agregar la leche y mezclar.
4. Añadir las bananas hechas puré, la azúcar morena, la esencia de vainilla, las especias y mezclar.
5. Verter la mezcla líquida sobre el pan y dejar reposar 10-15 minutos para que la absorba o durante la noche.
6. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 20-25 minutos o hasta el que centro este cocido. Retirar el papel y hornear 10 minutos más hasta que se dore levemente.

FRITTATA DE ESPINACA Y QUESO CHEDDAR

Esta frittata se puede preparar con brócoli o utilizar otros vegetales como pimientos dulces u otras verduras de temporada. Es una buena opción que se puede servir como desayuno, almuerzo o cena.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

10 huevos
¾ tazas de queso cheddar rallado
1 cup de espinaca baby fresca o congelada
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Engrasar cacerola para hornear.
3. Colocar los huevos en un bol grande y batir.
4. Agregar la espinaca, el queso, la sal y pimienta negra. Mezclar bien.
5. Verter la mezcla en la cacerola. Hornear durante 20-25 minutos o hasta que el centro quede firme y ligeramente dorado.



*Platillos Principales
Vegetarianos*

GUISADO DE TRIGO CON COLIFLOR Y GARBANZOS

Esta es una gran cacerola vegetariana que esta llena de fibra y proteínas. Recomendamos trigo, pero puede prepararse con arroz, quinoa o una mezcla de granos. Agregue cualquier verdura que tenga a la mano, y el queso ayudara a convertirlo en un favorito.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

1 ½ tazas de trigo
2 tazas de agua hirviendo
1 cucharada de aceite vegetal para el trigo
1 cucharada de aceite vegetal para rostizar la coliflor
1 cucharadita de sal
1 coliflor mediana cortada en ramilletes pequeños
1 clavo de ajo picado
1 cucharadita de albahaca
1 cucharadita de orégano
2 cucharaditas de aceite vegetal para el trigo
1 lata de 14-onzas de garbanzos bajos en sodio escurridos y enjuagados
1 ½ tazas de queso mozzarella o cheddar rallado

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. En una olla mediana, hervir el agua. Anadir el trigo seco y el aceite. Agregar sal y pimienta negra y mezclar. Tapar y cocinar por 25-30 minutos o hasta que este cocido el trigo.
3. Mientras el trigo se cocina, mezclar la coliflor con el ajo, la albahaca, el orégano y el aceite vegetal. Hornear por 15 minutos o hasta que este dorada y cocida. (La coliflor alternativamente se puede cocinar al vapor.)
4. En un bol grande, mezclar el trigo, los garbanzos, 1 taza de el queso rallado y la coliflor horneada. Transferir mezcla a una bandeja para hornear engrasada.
5. Cubrir con queso rallado restante. Hornear destapado por 10 minutos o hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente.

CHILI DE HABICHUELAS NEGRAS Y BATATA

Un plato preferido con un toque saludable vegetariano. Se puede hacer una variación de esta receta añadiéndole ½ libra de carne de pavo molida.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite
1 cebolla pequeña picada en cubitos
1 clavo de ajo picado
2 cucharada de aceite
1 tallo de apio cortado en rodajas finas
1 pimiento dulce verde picado
½ cucharadita de orégano
½ cucharadita de chile en polvo
2 cucharaditas de paprika
2 latas de 14 onzas de habichuelas negras bajas en sodio, escurridas y enjuagadas o 1 libra de habichuelas negras seca, cocida
1 lata de 14 onzas de tomates picados
4 cucharadas de pasta de tomate
1 libra de batata sin pelar cortada en cubos de ½ pulgada
2 tazas de agua* más si se requiere
Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla mediana, saltear las cebollas, en aceite por 5 minutos. Agregar el pimiento dulce, el apio y las especias y cocinar por 2 minutos.
2. Agregar las habichuelas negras, la pasta de tomate y los tomates picados, mezclar bien para disolver la pasta de tomate.
3. Agregar la batata, el agua y cocinar a fuego lento. Cocinar 30-35 minutos o hasta que las batatas estén blandas.
4. Añadir más agua si se requiere. Sazonar con sal y pimienta negra al gusto.

MAGARRONES CON QUESO CHEDDAR Y CALABAZA MOSCADA

Los macarrones con queso son un plato muy popular que disfrutan mucho nuestros clientes. Desarrollamos una versión más saludable al agregar calabaza moscada fresca, cuyo color es muy similar al queso cheddar y por lo tanto es casi indetectable. La adición de la calabaza moscada agrega una tremenda cantidad de nutrientes a este platillo.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

½ libra de macarrones integrales, cocidos según las indicaciones del paquete
1 calabaza moscada, aproximadamente 1½ taza de puré de calabaza moscada, asada
1 cucharadas de aceite- para rostizar la calabaza
2 ½ tazas de leche con 1 % de grasa
1 ½ cucharada de mantequilla
½ cucharadita de paprika
½ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharada de sal
1 cucharada de pimienta
1 taza de queso cheddar rallado

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Cortar la calabaza moscada a la mitad. Remover semillas usando una cuchara. Rociar con aceite y condimentar con sal y pimienta negra. Asar durante 30 minutos o hasta que esté tierna. Dejar enfriar.
3. Separar la calabaza la piel y convertirla en puré con un tenedor.
4. En una olla grande, calentar la leche con la mantequilla, el ajo, la paprika, sal.
5. Añadir la calabaza moscada, la pasta cocida, y el queso rallado a la mezcla de leche. Mezclar bien y condimentar si es necesario.
6. Verter la mezcla en una bandeja para hornear engrasada, cubrir con queso cheddar, tapar con papel de aluminio y hornear durante 20 minutos.

GUISADO MARROQUÍ DE GARBANZOS CON ACELGA

Una variedad de especias con influencia marroquí le da a este platillo un sabor complejo y delicioso. Se puede sustituir la acelga por otras variedades de verdura de hoja verde en el verano o batata en el invierno.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

2 cucharada de aceite
1 cebolla pequeña picada en cubitos
1 cucharada de ajo fresco picado
3 cucharadas de jengibre fresco picado
½ cucharadita de cúrcuma
½ cucharadita de paprika
½ cucharadita de canela
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de pasta de tomate
½ libra de acelga, los tallos y las hojas separadas y cortadas
1 zanahoria mediana picada
2 tazas de coliflor cortada en trozos pequeños
2 latas de 14-onzas de garbanzos, bajos en sodio, escurridos y enjuagados
1 cucharada de cilantro picado

PREPARACIÓN

1. En una olla grande calentar el aceite a fuego moderado.
2. Agregar la cebolla, el ajo y el jengibre y cocinar 5 minutos hasta que se ablanden y desprendan aroma. Añadir las especias secas y cocinar 2 minutos más.
3. Incorporar la pasta de tomate y revolver durante 2 minutos más hasta que esté ligeramente oscura, pero no quemada. Agregar los tallos de la acelga, las zanahorias y la coliflor, y seguir cocinando. Revolver durante 10 minutos hasta que los vegetales comiencen a ablandarse.
4. Agregar los garbanzos y agua hasta cubrir todo. Cocinar a fuego lento durante 30-35 minutos. Agregar más agua si es necesario, pero no demasiada para que el guiso no quede aguado.
5. Agregar las hojas de acelga y el cilantro. Cocinar 5 minutos más.



*Platillos Principales
de Pollo y Pavo*

TRIGO CON POLLO

En un principio solo preparábamos arroz con pollo, pero a fin de ofrecer distintos tipos de granos, elaboramos este platillo con trigo. Hoy es tan popular como la versión original.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

2 tazas de trigo
5 tazas de agua hirviendo
2 cucharadas de aceite
1 libra de muslo de pollo sin hueso, cortados en trozos pequeños
½ cebolla picada
1 pimiento verde picado
1 pimiento rojo picado
¼ taza de cilantro picado
1 diente de ajo picado
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de paprika
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña, hierva el agua. Agregue el trigo, la mitad del aceite y la sal. Revuelva, cubra y cocine por unos 25 minutos o hasta que el trigo este tierno. Mantenga a un lado.
2. En una olla separada, caliente el aceite y agregue el pollo. Cocine hasta que este dorado y cocido.
3. Agregar la cebolla, los pimientos y cocinar hasta que estén ligeramente tiernos. Agregar el ajo, las especias. Cocinar 5-7 minutos.
4. Agregar el trigo cocido a los vegetales y mezclar bien.

ESTOFADO DE POLLO CON JENGIBRE Y CALABAZA

Este sustancioso estofado es ideal para preparar en otoño e invierno, cuando la calabaza moscada está en temporada. Pruebe los distintos tipos de calabaza durante la temporada de mayor producción. No pelamos la calabaza moscada porque la piel tiene nutrientes y se reblandece al cocinarla. La calabaza moscada tiene un alto contenido de vitamina A.

CANTIDAD: 6-8 PORCIONES

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite
1 pimiento dulces verdes o rojo picado
1 cebolla pequeña picada en cubitos
2 cucharadas de jengibre picado
6 piezas de muslos de pollo sin hueso cortado en trozos pequeños
2 cucharaditas de paprika
2 cucharaditas de tomillo o cualquier hierba disponible
 $\frac{3}{4}$ taza de tomates, cortados en cubos
2 cucharadas de pasta de tomate
1 $\frac{1}{2}$ libra de calabaza o calabaza moscada, sin semillas, y cortada en trozos de $\frac{1}{2}$ pulgada
 $\frac{3}{4}$ tazas de agua o según sea necesario
Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla calentar el aceite. Sazonar el pollo con sal y pimienta negra. Agregar el pollo a la olla y cocinar por 5 minutos.
2. Agregar el pimiento, la cebolla, el ajo, y el jengibre y saltear hasta que estén tiernos, unos 5-7 minutos.
3. Agregar las especias y las hierbas y saltear 2 minutos.
4. Agregar los tomates, la pasta de tomate, y la calabaza. Agregar el agua, mezclar y tapar. Cocinar por 15 minutos o hasta que la calabaza esté tierna. Servir con arroz integral o el grano que guste.

SALTEADO (STIR-FRY) DE POLLO

Los salteados son una excelente manera de usar verdura congelada o fresca que se tenga a la mano. Se puede reemplazar el pollo con tofu o cualquier otra proteína. También es excelente servido sobre cualquier grano integral.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

1 ½ libra de pechuga de pollo cortada en tiras de ½ pulgada x 1 pulgada
1 clavo de ajo picado
1 cucharadita de jengibre fresco picado
1 cebolla cortada en tiras delgadas
1 pimiento verde cortado en tiras delgadas
1 zanahoria pelada y cortadas en rodajas finas en diagonal
1 libra de brócoli cortado en ramilletes pequeños
4 zanahorias grandes peladas y cortadas en rodajas finas en diagonal
¼ taza de salsa de soja baja en sodio
1 cucharadita de almidón de maíz
2 cucharaditas de aceite

PREPARACIÓN

1. En un sartén grande, calentar el aceite. Colocar el pollo y saltear hasta que esté casi cocido y levemente dorado.
2. Añadir el ajo, el jengibre, la cebolla, el pimiento verde y las zanahorias, y mezclar. Cocinar durante 10 minutos hasta que los vegetales estén ligeramente tiernos.
3. Agregar el brócoli y cocinar, revolviendo con frecuencia, 5 minutos más.
4. Mezclar la salsa de soja con el almidón de maíz y añadir a la olla.
5. Revolver durante 5 minutos para incorporar. Bajar el fuego y cocinar por 10 minutos más hasta que la salsa esté espesa y los vegetales estén tiernos.

ALBÓNDIGAS DE PAVO

Las albóndigas de pavo son una alternativa deliciosa y más saludable que las tradicionales hechas con carne de res. También servimos estas albóndigas con harina de maíz (polenta) horneada en lugar de pasta de trigo integral como otra deliciosa alternativa.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

Albóndigas

- 1 ½ libra de carne molida de pavo
- 1 huevo
- ½ taza de pan molido
- ½ taza de queso parmesano
- 2 cucharadas de perejil picado fresco o seco
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo o 1 clavo de ajo fresco picado
- ½ cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de albahaca seca

Salsa de Tomate

- 2 latas de 14 onzas de tomates triturados
- 1 cucharadita de aceite
- 1 clavo de ajo picado
- ¼ cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Mezclar todos los ingredientes para las albóndigas en un bol grande y mezclar bien.
3. Formar aproximadamente 12 albóndigas de 2 onzas cada una.
4. Colocar albóndigas en una charola para hornear forrada con papel de aluminio o papel para hornear y hornear durante 20 minutos.
5. Mientras se cocinan las albóndigas, preparar la salsa de tomate.
6. Para la salsa: En una olla, saltear el ajo en aceite durante unos 5 minutos, luego agregar los demás ingredientes. Cocinar a fuego lento por 20 minutos.
7. Cuando las albóndigas estén cocidas, introducirlas en la salsa de tomate y cocinar 10 minutos más.
8. Servir 1 albóndiga con salsa y espaguetis.

POLLO HORNEADO

Hay varios cortes de pollo, pero nosotros recomendamos usar muslos de pollo, ya que son más sabrosos, menos costosos y tienden a no resecarse tanto como la pechuga

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

4-6 muslos de pollo con hueso o piernas de pollo
2 cucharadas de jugo de limón embotellado o fresco
½ taza de aceite
1 cucharada de ajo picado
½ cucharadita de paprika
½ cucharadita de pimienta negra
1 cucharada de orégano seco o 3-4 tallos de romero fresco picado

PREPARACIÓN

1. Sazonar el pollo con todos los ingredientes. Dejar arinar por dos horas o durante la noche.
2. Precalentar el horno a 350 °F. Forrar una bandeja con papel de aluminio o para hornear. Colocar el pollo marinado.
3. Hornear aproximadamente 35-40 minutos o hasta que este cocido.

ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON TOCINO DE PAVO Y GUISANTES VERDES

Esta receta es una manera perfecta de usar menos carne sin sacrificar el sabor.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

8 onzas de espaguetis de trigo integral
6 onzas de tocino de pavo bajo en sodio,
cortado en trocitos de 1 pulgada
1 ½ cucharada de aceite
1clavo de ajo picado
1 taza de guisantes verdes congelados
¼ taza de queso ricota parcialmente
descremado
1 taza de leche con 1% de grasa
1½ taza de rúcula o espinaca baby o 1 taza de
perejil picado
¼ taza de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

1. Cocinar la pasta de acuerdo con las instrucciones en la caja. Colar y mantener caliente.
2. En una sartén grande, calentar el aceite y saltear el tocino y el ajo por 2 minutos. Agregar los guisantes.
3. En un bol pequeño, combinar la ricota y la leche. Agregar mezcla a la sartén con el tocino y guisantes y cocinar a fuego lento hasta que los guisantes estén tiernos. Agregar la pasta y mezclar bien.
4. Agregar la espinaca y el queso parmesano y mezclar bien.



*Salsas Deliciosas
Para Pescados*

PESTO DE ESPINACA Y ALBAHACA

Esta deliciosa salsa se puede preparar con cilantro o cualquier otra hierba en lugar de la albahaca tradicional. También se puede usar col rizada en lugar de la espinaca. Además de deliciosa es muy versátil; agrégala al pescado, pasta, pollo, verduras asadas y ensaladas.

CANTIDAD: 4 TAZAS

INGREDIENTES

4-6 piezas de pescado sazonado ligeramente con ajo en polvo, cebolla en polvo y paprika

4 tazas de espinaca lavada

2 tazas de albahaca lavada

3 dientes de ajo

1 taza de aceite

Jugo y ralladura de 1 limón**

¾ taza de queso parmesano rallado

½ cucharadita de sal

** Con un rallador pequeño, rallar la parte exterior de color del cítrico.

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Colocar la espinaca, la albahaca, el ajo, el limón y el aceite en el bol del procesador de alimentos o licuadora, y pulsar hasta convertir en puré.
3. Agregar el queso parmesano, la sal y la ralladura de limón y mezclar bien. Agregar agua si la mezcla está muy espesa. Refrigerar.
4. Colocar el pescado en una bandeja forrada con papel para hornear engrasada. Cubrir pescado con pesto. Hornear por 7-10 minutos o hasta que este cocido. Cubrir con otra capa ligera de pesto antes de servir.

Nota: El pesto se puede preparar sin un procesador de alimentos. Simplemente picar la espinaca, la albahaca y el ajo finamente y mezclar con los ingredientes restantes. Refrigerar hasta que esté listo para usar.

PESGADO HORNEADO CON SALSA CURRY DE COCO Y BATATAS

Esta es una salsa naturalmente dulce y sustanciosa que ayuda a mantener el pescado caliente y jugoso por más tiempo. Las batatas son ricas en vitamina A, lo que hace que la salsa sea más rica en nutrientes.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

4-6 piezas de pescado sazonado ligeramente con ajo en polvo, cebolla en polvo y paprika

2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo picado
1 cebolla picada
1 tallo de apio cortado en rodajas finas
1 batata mediana lavada y cortada en trocitos de ½ pulgada
1 pimiento verde o rojo picado en trocitos de ½ pulgada
½ cucharada de curry en polvo
1 taza de leche de coco
½ taza de agua *más si se requiere
1 cucharadita de azúcar morena
¼ taza de cilantro lavado y picado (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. En una olla mediana saltear el ajo, las cebollas y el apio en aceite. Cocinar por 5 minutos. Agregar las batatas y los pimientos dulces. Cuando los vegetales comiencen a ablandarse, añadir el curry en polvo y cocinar por 2 minutos.
3. Agregar la leche de coco, el azúcar y el agua. Cubrir y cocinar a fuego lento durante unos 10-15 minutos o hasta que las batatas estén tiernas.
4. Añadir el cilantro y mezclar.
5. Colocar el pescado en una bandeja forrada con papel para hornear engrasada. Hornear por 7-10 minutos o hasta que este cocido. Servir con una cucharada grande de salsa sobre el pescado.

PESGADO HORNEADO CON SALSAS DE PAPAS Y MAÍZ

Siempre estamos buscando maneras de mantener nuestros platillos de pescados calientes y jugosos por más tiempo. Esta salsa de maíz y papa estilo chowder le agrega sabor, nutrientes y ayuda a que cualquier porción de pescado sea más abundante.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

4-6 piezas de pescado sazonado ligeramente con ajo en polvo, cebolla en polvo y paprika

1 cucharada de mantequilla

1 cucharada de aceite

½ cebolla picada

2 dientes de ajo picado

½ taza de apio cortado en rodajas finas

1 pimiento rojo o verde dulce picado

1 taza de maíz descongelado

1 cucharadita de tomillo

½ cucharadita de paprika

½ cucharadita de pimienta negra

1 cucharada de harina

1 taza de leche con 1 % de grasa, caliente

1 taza de agua caliente

1 hoja de laurel

1 papa cortada en cubos

1 taza de mezcla de crema y leche (opcional)

2 cucharadas de sal

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F
2. En una olla, calentar la mantequilla y el aceite. Saltear la cebolla, el ajo, el apio y el pimiento. Agregar las especias y espolvorear harina por encima. Revolver durante 5 minutos para que la harina se cocine levemente sin dorar.
3. Añadir poco a poco la leche caliente y el agua, revolviendo constantemente. Agregar la hoja de laurel. Cocinar a fuego lento 5 minutos.
4. Agregar las papas y el maíz. Cocinar hasta que las papas estén tiernas, unos 10 minutos. *Cinco minutos antes de servir, añadir la mezcla de crema y leche, de utilizarla.
5. Colocar el pescado en una bandeja forrada con papel para hornear engrasada. Hornear por 7-10 minutos o hasta que este cocido. Servir con una cucharada grande de salsa sobre el pescado.



Acompañamientos

CALABAZA DE INVIERNO ASADA

La calabaza de invierno es una alternativa deliciosa y naturalmente dulce a las papas blancas asadas. Son una excelente fuente de vitamina A y es mejor cuando se sirven el otoño e invierno, cuando están de temporada.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

- 1 calabaza bellota o moscada mediana (4-5 libras)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharada de pimienta negra

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 400 °F.
2. Forrar una bandeja con papel para hornear o papel de aluminio engrasado.
3. Cortar la calabaza a la mitad y remover las semillas usando una cuchara y cortar en trozos de 1 pulgada a lo ancho.
4. Agregar el aceite, la sal y la pimienta y mezclar bien. Colocar en bandeja.
5. Asar por 30-40 minutos en el horno o hasta que este ligeramente dorada y tierna.

HARINA DE MAÍZ AL HORNO CON QUESO

La polenta es harina de maíz o maíz molido. Al hornearla con queso se endurece, por lo que puede cortar en porciones fácilmente. La polenta se puede servir con pesto o albóndigas en lugar de pasta. También se puede preparar como un cereal dulce para el desayuno sobre la estufa al añadirle un poco de canela y endulzar con azúcar o miel de abeja.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

5 tazas de agua
1 cucharada de mantequilla
1 taza de harina de maíz
1 taza de queso cheddar rallado
2 cucharadas de queso parmesano rallado
(opcional)
¼ taza de leche con 1% de grasa

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. En una olla de fondo grueso, calentar el agua y añadir la mantequilla.
3. Cuando hierva el agua, agregar gradualmente la harina de maíz mientras se revuelve bien. Mezclar constantemente durante aproximadamente 10-15 minutos.
4. Reducir el fuego y agregar el queso parmesano en caso de usar, la mitad del queso cheddar y la leche. Revolver bien.
5. Verter la mezcla de harina de maíz en una bandeja engrasada. Espolvorear el resto del queso, cubrir con papel de aluminio, y hornear durante 15 minutos o hasta que esté más firme. Remover el papel de aluminio y hornear 5 minutos o hasta que este ligeramente dorado.

Nota: La polentas se pondrá mas firme mientras se enfrie

CEBADA CON ARROZ INTEGRAL

Nos encanta servir varios tipos de granos integrales a nuestros clientes jóvenes. Para lograr esto, nosotros introducimos granos nuevos con granos más familiares como el arroz integral. Esta es una excelente manera de entrenar sus paladares, para que a prueben nuevos alimentos.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

½ taza de arroz integral (precocido)
½ taza de cebada
1 ½ taza de agua hirviendo
¼ cucharadita de sal
1 ½ cucharadita de aceite

PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña, hervir agua.
2. Agregar los granos al agua.
3. Añadir sal y aceite and mezclar bien.
4. Cubrir la olla y cocinar a fuego lento por 25-30 minutos o hasta que los granos estén tiernos.



*Ensaladas y
Aderezos Caseros*

ENSALADA DE RÚCULA, ZANAHORIA, REMOLACHA Y GARBANZOS

Las ensaladas sirven como una excelente manera de introducir nuevas verduras. Nuestras ensaladas están llenas de ingredientes que no solo aportan nutrición y sabor, sino también diferentes texturas y colores. Las ensaladas no se limitan solo a verduras y otros vegetales. ¡Agregue granos, frutas, nueces y semillas!

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

Bolsa de 6 onzas de rúcula
1 zanahoria entre mediana ralladas
1 remolacha pelada y rallada o cocida y
cortadas en cubos
1 lata de garbanzos escurridos y enjuagados

PREPARACIÓN

1. Colocar todos los ingredientes en un bol grande y mezclar con el aderezo de su gusto.

Note: Si desea usar remolacha cocida, lavar y hervir la remolacha hasta que esté cocida, unos 20 minutos. Para rostizar, pelar y cortar la remolacha en cuadritos y mezclar con aceite, sal y pimienta negra. Asar al horno a 350 °F 15 minutos o hasta que este cocida.

ENSALADA DE CEBADA, MAÍZ Y HABICHUELAS NEGRAS

Esta deliciosa ensalada de granos utiliza uno de los granos que más recomendamos; la cebada. Considere preparar esta ensalada usando mitad arroz integral y mitad cebada, para una introducción más fácil. La cebada es uno de los granos mas bajos en el índice glucémico, por lo que se recomienda para los diabéticos; no aumentara su nivel de azúcar en la sangre como lo harán otros granos blancos procesados.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

Ensalada de Cebada

¾ taza de cebada seca
1 ¼ de agua
¾ taza de maíz congelado
¾ taza de habichuelas negras escurridas y enjuagadas
¼ taza de cilantro picado
1 pimiento verde o rojo dulce cortado en trocitos

Aderezo

2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de jugo de limón
½ cucharadita de comino molido
½ cucharadita de paprika
Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

1. En una olla hervir agua. Agregar la cebada y el aceite. Sazonar con sal y pimienta y mezclar.
2. Cubrir la olla y reducir el fuego. Cocinar por 25-30 minutos o hasta que el grano este tierno.
3. En un bol grande mezclar los ingredientes del aderezo.
4. Agregar la cebada y los ingredientes restantes y mezclar bien.

ADEREZO DE MIEL Y MOSTAZA CON YOGURT

Esta sencilla receta de aderezo casero utiliza miel y yogurt bajo en grasa para crear un aderezo delicioso, saludable y económico. Úselo en ensaladas o como dip para verduras y meriendas.

CANTIDAD: 4-6 PORCIONES

INGREDIENTES

1 taza de yogurt natural
¼ taza de aceite
½ taza de miel
¼ taza de mostaza Dijon o 2 cucharadas de
mostaza amarilla
3 cucharadas de jugo de limón o naranja
1 clavo de ajo picado finamente
Sal y pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

1. En un bol combinar todos los ingredientes y mezclar bien.

VINAGRETA DE MANZANA

Nuestra receta de aderezo de manzana ha sido una de nuestras recetas caseras más populares entre nuestros clientes. Sirve como una excelente manera de usar cualquier fruta mallugada. Considere usar remolachas y peras en el otoño o duraznos, bayas, y nectarinas en el verano.

CANTIDAD: APROXIMADAMENTE 2 TAZAS

INGREDIENTES

2-3 manzanas medianas sin corazón y cortadas en trocitos
2/3 taza de vinagre de manzana
1 cucharada de miel de abeja
1/2 taza de aceite
2 cucharaditas de mostaza Dijon
Sal y pimienta negra al gusto
Agua si es requerida

PREPARACIÓN

1. En la licuadora agregar las manzanas, el vinagre, la miel, la mostaza Dijon, la sal y pimienta. Licuar por 20 segundos.
2. Con el motor andando a baja velocidad, lentamente agregar el aceite hasta alcanzar la consistencia deseada. Usar agua para diluir o para hacer menos ácido. Sazonar al gusto.



*Productos
Horneados*

GALLETAS SALUDABLES DE AVENA Y ZANAHORIA

Estas galletas son una excelente alternativa a las meriendas procesadas y sirven también como una buena opción para el desayuno, ya que contienen cereales integrales.

CANTIDAD: APROXIMADAMENTE 25 GALLETAS DE 2 PULGADAS

INGREDIENTES

2 tazas de avena arrollada
1 ½ taza de harina integral o común
3 cucharaditas de polvo de hornear
3 cucharaditas de canela
½ cucharadita de nuez moscada
½ cucharadita de sal
¼ taza de aceite
⅔ taza de azúcar morena
2 huevos a temperatura ambiente
2 cucharaditas de esencia de vainilla
2 bananas maduras hechas puré
2 tazas de zanahorias frescas ralladas (unas 2 zanahorias medianas)
1 taza de coco rallado (opcional)
½ taza de pasas o arándanos deshidratados (opcional)

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Forrar dos bandejas con papel para hornear.
3. En un bol mediano, mezclar la avena, la harina, el polvo de hornear, la canela, la nuez moscada y la sal.
4. En otro bol, mezclar el aceite, el azúcar, los huevos, la esencia de vainilla y el pure de banana.
5. Incorporar los ingredientes secos a los húmedos y mezclar bien.
6. Añadir las zanahorias, el coco y las frutas secas.
7. Formar bolitas de aproximadamente 2 cucharadas y colocarlas sobre las charolas forradas. Aplanar levemente con la mano.
8. Hornear por 10-12 minutos hasta que estén ligeramente doradas.

MUFFINS DE CALABACÍN

Preparamos esta receta en el verano, para los bizcochos de cumpleaños de nuestros niños y adultos. En lugar de poner la mezcla en moldes de muffin, la colocamos en charolas para hornear y después las cubrimos con un glaseado de yogur. Sustituir zanahorias por el calabacín en otoño e invierno para adaptar la receta a cada temporada.

CANTIDAD: 12 MUFFINS

INGREDIENTES

Muffins

2 tazas de harina de trigo integral o común
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
¼ cucharadita de polvo de hornear
¼ cucharadita de cardamomo
¼ cucharadas de canela
¼ cucharadita de pimienta de Jamaica
¼ cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de sal
3 huevos
2 tazas de azúcar morena
1 taza de aceite
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 tazas de calabacín rallado (3-4 calabacines pequeños)
(coloque el calabacín rallado en un colador y exprima ligeramente el exceso de líquido antes de medir)

Glaseado de Yogur

3 onzas de queso crema- Queso Philadelphia, a temperatura ambiental
¼ taza de yogur a temperatura ambiental
1- 1 ½ taza de azúcar glass

PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 350 °F.
2. Engrasar los moldes de muffin o una bandeja de 9X12 o 9x13.
3. En un bol, mezclar la harina, el bicarbonato de sodio, sal, polvo para hornear y las especias.
4. En bol separado, mezclar los huevos, el azúcar, el calabacín, el aceite, y la esencia de vainilla. Agregar los ingredientes secos a los húmedos y mezclar ligeramente.
5. Verter la mezcla en bandeja o molde de muffin. Hornear muffins por 15 minutos, o pastel por 20-25 minutos o hasta que, al introducir un palillo en el centro, este salga limpio. Dejar enfriar.
6. Mezclar todos los ingredientes del glaseado en un bol y mezclar bien. Untar sobre el pastel o los muffins antes de servir.

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LOS GRANOS INTEGRALES

Recomendamos servir una diversidad de granos integrales, no solo por el costo sino porque también tienen diferentes nutrientes que son buenos para su salud. Los granos integrales no contienen colesterol y tienen un alto contenido de fibra soluble e insoluble, lo que mejora nuestra función digestiva. Estos deliciosos granos se cocinan de manera similar y tan fácil como el arroz.

Cebada



- Grano más cercano al arroz en sabor y textura, lo que lo hace ideal/fácil para agregar a su menú
- Grano más bajo en el índice glucémico para una regulación saludable del azúcar en la sangre¹
- Puede ayudar a reducir el colesterol¹

Trigo/ Bayas de Trigo



- Trigo está hecho de bayas de trigo parcialmente hervidas, secas y agrietadas
- Ambos contienen más del doble de la fibra que se encuentra en el arroz integral²
- Alivia el estreñimiento y despeja el tracto digestivo²
- Protector contra el asma infantil²
- Ayuda a prevenir la deficiencia de hierro y apoya un sistema inmunológico saludable²

Arroz Integral



- El arroz integral contiene el grano completo: salvado, germen y endospermo y todos sus nutrientes, a diferencia del arroz blanco
- Ayuda con la digestión³
- Satisface el apetito³
- Contiene folato, una vitamina B que ayuda al cuerpo a formar nuevas células y puede prevenir ciertos defectos de nacimiento³

Polenta – Harina de Maíz



- Rico en betacaroteno (vitamina A)- un antioxidante esencial⁴
- Buena fuente de carotenoides- buena para la salud ocular⁴

Avena Arrollada



- La avena arrollada se ha cocido al vapor y enrollado para una cocción rápida y conveniente
- Ayuda a mantener un peso saludable⁵
- Gran fuente de betaglucano- un tipo de fibra que ayuda a retrasar la digestión, aumentar la saciedad y suprimir el apetito y la regulación saludable del azúcar en la sangre⁵

Bayas de Centeno



- Ayuda en el desarrollo para huesos fuertes⁶
- Ayuda a mantener una circulación sanguínea saludable⁶
- Apoya la digestión, reduce las posibilidades de estreñimiento⁶

Referencias

1. <https://www.healthline.com/nutrition/barley#risks>
2. <https://www.healthbenefitstimes.com/health-benefits-of-bulgur-wheat/>
3. <https://www.livescience.com/50461-brown-rice-health-benefits-nutrition-facts.html>
4. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319798>
5. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/food-features/oats/>
6. <https://parentinghealthybabies.com/health-benefits-rye-children/>

MEDIDAS

TAZAS	1/16 taza	1/8 taza	1/4 taza	1/3 taza	3/8 taza	1/2 taza	2/3 taza
ONZAS	1/2 oz	1 oz	2 oz	2.5 oz	3 oz	4 oz	5 oz
MILILITROS	15 ml	30 ml	59ml	79ml	90 ml	118 ml	158 ml
CUCHARADAS	1	2	4	5.5	6	8	11
TAZAS	3/4 taza	1 taza	2 tazas	4 tazas	5 tazas	6 tazas	8 tazas
ONZAS	6 oz	8 oz	16 oz	32 oz	40 oz	48 oz	64 oz
MILILITROS	177 ml	240 ml	480 ml	960 ml	1180 ml	1420 ml	1895 ml
CUCHARADAS	12	16	32	64	80	96	128

TEMPERATURAS

FAHRENHEIT	100 °F	150 °F	200 °F	250 °F	300 °F	325 °F	350 °F
CELSIUS	37 °C	65 °C	93 °C	121 °C	150 °C	160 °C	180 °C
FAHRENHEIT	375 °F	400 °F	425 °F	450 °F	500 °F	525 °F	550 °F
CELSIUS	190 °C	200 °C	220 °C	230 °C	260 °C	274 °C	288 °C

PESO

IMPERIAL	1/2 oz	1 oz	2 oz	3 oz	4 oz	5 oz	6 oz
MÉTRICO	15 g	29 g	57 g	85 g	113 g	141 g	170 g
IMPERIAL	8 oz	10 oz	12 oz	13 oz	14 oz	15 oz	1 lb
MÉTRICO	227 g	283 g	340 g	369 g	397 g	425 g	453 g

AGRADECIMIENTOS

Este libro de cocina de granja-a-institución ha estado mucho tiempo en proceso de creación. Se basa en años de experiencia desarrollando y probando recetas en las cocinas y los programas de Lenox Hill Neighborhood House con el fin de proporcionar a nuestros clientes la comida más saludable, fresca, local, sostenible y deliciosa posible. Muchas personas han contribuido para hacer realidad este libro. La Chef Ejecutiva de *The Teaching Kitchen*, Lynn Loflin, desarrolló originalmente la mayoría de estas recetas durante sus años como Chef Ejecutiva Fundadora de Lenox Hill Neighborhood House, y transformo drásticamente nuestros servicios de alimentos para servir más alimentos frescos, saludables y locales a los neoyorquinos que dependen de comidas institucionales para su seguridad alimentaria y nutrición. Nuestra Sous Chef, Hannah Roucher contribuyó gran parte en recopilar, editar, fotografiar y probar las recetas. Las Chefs de *The Teaching Kitchen*, Evelyn García y Seema Pai, desarrollaron recetas adicionales y ayudaron a editar y probar muchas otras. Chef Evelyn también dirigió el trabajo de traducir el libro de cocina al español, con el apoyo del Gerente de Datos y Evaluación, Aldo Dagostino. Muchos miembros actuales y anteriores de nuestro equipo de servicios de alimentos también contribuyeron: estos incluyen Annie Melo-Abreu, Francisca Rodríguez, Gabriel Onofre, Hassina Muhammad, Jaime Nieves, Janet Sánchez, Jermaine Miller, María González, Olga Ortega y Vicenta Núñez, cuyas décadas de experiencia en la preparación de comidas institucionales para nuestros clientes ayudaron a diseñar estas recetas y darles vida diariamente. Nuestro Chef Ejecutivo, Michael Mangieri continúa desarrollando y refinando nuestras recetas, implementando mejores prácticas e innovando nuestros servicios de alimentos para cocinar comidas aún más saludables, deliciosas y sostenibles. Hollis Maloney creó el hermoso diseño para el libro de cocina. Leah Gable, Gerente de Administración de *The Teaching Kitchen*, y el Director de Filantropía e Iniciativas de Alimentos Saludables, David French, también contribuyeron. Gracias a todos: este libro de cocina fue realmente un esfuerzo de equipo y no podríamos estar más orgullosos.