



Distrito Escolar Unificado de Palm Springs  
Departamento de Servicios de Nutrición

# Libro de Cocina

Edición de Invierno



# RECETA DE GUACAMOLE

## INGREDIENTES:

3 Aguacates sin hueso

1/4 taza de cilantro recién picado

1/2 cucharadita de sal

Jugo de 2 limones

La mitad de una cebolla blanca pequeña, finamente picada

1 jalapeño pequeño, picado (sin semillas si prefiere menos picante)

## INSTRUCCIONES:

1. En un tazón grande, combine los aguacates, el jugo de limón, cilantro, cebolla, jalapeño y la sal y remueva.
2. Gire lentamente el tazón mientras pasa un tenedor por los aguacates (esto asegurará que la mezcla permanezca grumosa).
3. Una vez que el guacamole haya alcanzado la consistencia deseada, sazone con más sal si es necesario.
4. Decore con más cilantro antes de servir.

[delish.com](https://www.delish.com)





## TAMALES

### INSTRUCCIONES DE CALENTAMIENTO:

Horno: Recaliente los tamales en el horno a 350 ° F durante aproximadamente 20 minutos y hasta que alcance una temperatura interna de 165 ° F.

Microondas: Retire el empaque y envuelva el tamal en una toalla de papel húmeda. Caliente a temperatura alta durante 3-5 minutos o hasta que se alcance una temperatura interna de 165 ° F.

## PIZZA

### INSTRUCCIONES DE CALENTAMIENTO

Precaliente el horno a 325 ° F. Coloque la pizza directamente en la rejilla central del horno. Caliente de 7 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita y los bordes estén dorados.

# RECETA DE FRIJOLES PINTOS AHUMADOS

## INGREDIENTES:

- 1 libra de frijoles secos
- 2 rebanadas de tocino de corte grueso
- 1 cebolla pequeña, cortada en cuatro trozos
- 2 ramitas de orégano
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado
- Pizca desal

## INSTRUCCIONES:

1. Vierta los frijoles en un colador y enjuague con agua fría. Revise los frijoles y deseche los frijoles malos. Transfiera a una olla grande de fondo grueso.
2. Para remojar durante la noche (opcional): cubra los frijoles con 4 pulgadas de agua fría y colóquelos en el refrigerador y déjelos remojar durante la noche, o 12 horas. Escurra y devuelvalos a la olla.
3. Agregue suficiente agua fría a su olla para cubrir sus frijoles por 2 pulgadas. Agregue el tocino, la cebolla, el orégano y la hoja de laurel. Lleve los frijoles a hervir a temperatura alta durante 10 minutos antes de reducir a fuego lento. Agregue el comino y el pimentón. Cubrir con la tapa entreabierta. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los frijoles estén tiernos, de 1 2 horas, dependiendo de cuánto tiempo estuvieron remojados.
4. Cuando los frijoles estén tiernos, retire la cebolla, los tallos [delish.com](https://delish.com) orégano y la hoja de laurel. Retire el tocino, pique en trozos grandes y vuelva a poner en la olla. Sazone los frijoles con sal y sirva.

# ARROZ SAZONADO

## INSTRUCCIONES:

1. Coloque el arroz con condimentos en una olla pequeña y agregue 5 tazas de agua
2. Deje hervir. Luego, tape la olla y reduzca a fuego lento durante 10 minutos sin revolver.
3. Deje reposar 20 minutos y luego muevalo con un tenedor.



# PIE DE MANZANA

## INGREDIENTES PARA LA GALLETA

3 tazas de harina para todo uso  
2 cucharada azucar granulada  
1 cucharada vinagre de sidra de manzan

1 taza de mantequilla

1/2 cucharadita de sal

8 Cdta. de agua helada si necesita

## INGREDIENTES PARA RELLENO

3 1/2 libras de manzanas peladas y en rodajas finas

2 Cda jugo de limon fresco

1 Cdta canela molida

1/4 Cdta de sal

2 Cdas harina uso multiple

1 huevo batido 1 cda. agua (Lavar el huevo) Azúcar gruesa, para espolvorear

2/3 taza de azúcar granulada

1/2 Cdta de extracto de vainilla

2 Cdas de mantequilla

## INSTRUCCIONES PARA LA GALLETA Y LA TAPA:

1. Coloque la harina y la mantequilla en el congelador durante 30 minutos antes de comenzar el proceso de la galleta.
- 2 Mezcle la harina, el azúcar y la sal hasta que se combinen. Agregue la mantequilla y presione hasta que tenga el tamaño de un guisante y se formen trozos un poco más grandes, agregue vinagre, luego agua helada 1 cucharada a la vez, hasta que la masa comience a juntarse y esté húmeda pero no pegajosa (pruebe apretando un poco con los dedos). La mezcla se desmoronará.
3. Convierta la masa sobre una superficie ligeramente enharinada, forme 2 bolas del mismo tamaño y aplaste en discos (asegurándose de que no queden grietas mínimas).
4. Cubra con plástico y refrigere hasta que la masa esté muy fría, al menos 2 horas o toda la noche.
5. En una superficie, extienda un disco de masa en un círculo de 30 cm. Colóquelo sobre el molde para pastel y presione suavemente para que quepa (no estire). Refrigere 30 minutos o congele 10 minutos.

## INSTRUCCIONES PARA EL RELLENO

En un tazón grande, mezcle las rodajas de manzana con jugo de limón, azúcar, harina, canela, vainilla y sal hasta que estén bien combinados.

Transfiera la mezcla de manzana al molde y rocíe todo con mantequilla

## ARMAR Y HORNEAR EL PIE

1. Precaliente el horno a 425 ° F engrase ligeramente un molde para pastel de 9 "x 1.5" con aceite en aerosol.
2. Estire el segundo disco de masa en un círculo de 30 cm y cúbralo sobre el relleno de manzana, recorte los bordes y coloque el saliente hacia arriba y sobre sí mismo y engarce los bordes
3. Unte con huevo batido y haga seis ranuras de 2 "en el centro. Espolvorea con azúcar gruesa.
4. Hornee por 20 minutos, luego reduzca el fuego a 375º y hornee, 40 minutos más. Deje enfriar 2 horas antes de servir.