



# PICK YOUR PLATE!

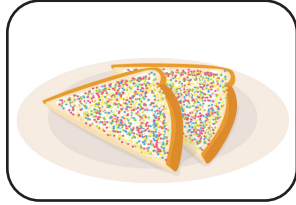
## Libro de Recetas Mundial

Recetas inspiradas en los países de Pick Your Plate!





## Fideos con mantequilla



## Pan de hadas

País  
Estados Unidos de América

Tiempo de preparación  
20 minutos

- Utensilios de cocina
- Olla grande
  - Colador
  - Cuchara de madera
  - Batidor

### Ingredientes

- .5 kg de pasta ●
- 6 rebanadas finas de mantequilla ●
- Sal y pimienta ●
- Queso parmesano rallado ●

### Pasos

1. Llena una olla grande con agua fría, agrega sal y ponla a hervir.
2. Revuelve ocasionalmente, hierva los fideos hasta que estén blandos.
3. Retira la olla del fuego. Escurre la pasta con un colador. Reserva una pequeña cantidad de agua en la olla.
4. Baja el fuego. Agrega los trozos de mantequilla de a uno y bátelos hasta que se derritan.
5. Agrega la pasta a la salsa. Agrega una pizca de sal, pimienta y queso parmesano. Revuelve y retira del fuego. Deja que se enfríe.
6. La comida está lista para servirse.

País

Australia

Tiempo de preparación  
5 minutos

- Utensilios de cocina
- Cuchillo

### Ingredientes

- 2 rebanadas de pan blanco ●
- Mantequilla pomada ●
- Chispas de colores ●
- ●

### Pasos

1. Unta mantequilla pomada en las rebanadas de pan blanco sin tostar.
2. Agrega chispas a las rebanadas de pan.
3. La comida está lista para servirse.



## Salsa de tomates frescos

País

México

Tiempo de preparación  
10 minutos

Utensilios de cocina

- Procesador de alimentos
- Cuchara de madera
- Cuchillo
- 

### Ingredientes

- 3 tomates medianos sin tallos
- 1/2 cebolla morada
- 2 chiles serrano sin tallo, nervios ni semillas (lávate las manos después de manipularlos)
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1/2 taza de cilantro picado
- 1 pizca de orégano seco
- 1 pizca de comino molido

### Pasos

1. Pica los tomates, los chiles y las cebollas.
2. Coloca todos los ingredientes en el procesador de alimentos. Pon el procesador de alimentos en modo turbo solo unas cuantas veces para picar los ingredientes en cuadritos.
3. Con la cuchara de madera, cambia la salsa a un bol.
4. ¡La comida está lista para servirse con chips de tortilla!



## Ensalada de mango verde

País

Camboya

Tiempo de preparación  
15 minutos

Utensilios de cocina

- Pelador
- Bol grande
- Rallador grande
- Cuchara de madera

### Ingredientes

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de salsa de pescado
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 2 mangos verdes
- 3 cebollines
- 1/4 de taza de cilantro
- 2 cucharadas de maní
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimienta roja

### Pasos

1. Pela y ralla dos mangos.
2. Corta los cebollines en tiras delgadas.
3. En el bol grande, agrega el jugo de limón, la salsa de pescado, la pimienta roja y el azúcar morena.
4. Revuelve la mezcla hasta que se disuelva el azúcar.
4. Stir the mixture until the sugar dissolves.
5. Agrega al bol los trozos de mango, los cebollines, el cilantro y el maní.
6. Mezcla los ingredientes.
7. La comida está lista para servirse.



## Hummus

País

Líbano

### Ingredientes

- 1 lata de 450 gramos de garbanzos
- 1 diente de ajo
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de comino molido
- ¼ de cucharadita de paprika
- 1 pizca de sal

### Pasos

1. Agrega los ingredientes a un procesador de alimentos.
2. Mezcla los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Agrega la paprika.
4. Con la cuchara de madera, cambia la mezcla a un bol.
5. La comida está lista para servirse con galletas saladas o pan pita.

### Utensilios de cocina

- Procesador de alimentos
- Bol
- Cuchara de madera
- 

Tiempo de preparación  
15 minutos



## Papilla de mijo

País

Benín

### Ingredientes

- ⅓ de taza de mijo
- ¾ de taza de agua
- ½ taza de leche descremada
- ¼ de cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 pizca de sal
- ½ taza de banana en rodajas
- 1 cucharada de mantequilla de almendras

### Pasos

1. Mezcla el mijo, el agua, la leche, la canela, la vainilla, la banana en rodajas, la mantequilla de almendras y la sal.
2. Hierva la mezcla. Baja el fuego, tapa la olla y hierva a fuego lento durante 30 minutos. Revuelve ocasionalmente.
3. Retira del fuego. Deja que se enfríe.
4. La comida está lista para servirse.

Tiempo de preparación  
30 minutos

### Utensilios de cocina

- Olla mediana con tapa
- Cuchara de madera
- 
-



## Provoleta

País

Argentina

Tiempo de preparación  
15 minutos

Utensilios de cocina

● Cacerola redonda

●

●

●

### Ingredientes

- 2 rebanadas gruesas de queso provolone (alrededor de 255 gramos cada una)
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de hojuelas de chile
- Sal y pimienta (a gusto)

### Pasos

1. Precalienta el horno a 160 °C.
2. Agrega el queso provolone a la cacerola.
3. Cubre ambos lados del queso con aceite de oliva virgen.
4. Agrega el resto de los ingredientes.
5. Coloca la cacerola en el horno. Hornea por 3 minutos y, luego, da vuelta las rebanadas de queso.
6. Hornea por 3 minutos más. Retira la cacerola del horno. Deja que se enfríe.
7. La comida está lista para servirse con pan.



## Riisipuuro

País

Finlandia

Tiempo de preparación  
20 minutos

Utensilios de cocina

● Olla mediana

● Cuchara de madera

●

●

### Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 4 ½ tazas de leche entera
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de azúcar
- 3 cucharaditas de canela
- 1 taza de agua

### Pasos

1. Agrega el arroz y el agua a la olla y cocina a fuego medio a alto durante aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega la mantequilla. Aumenta la temperatura para que hierva.
3. Sigue revolviendo hasta que se absorba el agua.
4. Agrega dos tazas de leche. Baja el fuego a medio.
5. Sigue revolviendo hasta que se absorba la leche.
6. Agrega el resto de leche.
7. Vuelve a revolver hasta que se absorba la leche.
8. Retira del fuego. Deja que se enfríe.
9. Agrega la sal, la canela y el azúcar, y revuelve.
10. La comida está lista para servirse.

