

Recetas para el Bosque Alimentario Vista

Calabaza espagueti

- [Tex Mex Spaghetti Squash - From This Kitchen Table](#)

○ Ingredientes

- 1 calabaza espagueti grande
- 1 taza de maíz congelado
- 1½ tazas de frijoles negros
- 1½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de comino
- 1½ cucharaditas de pimentón
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 3 dientes de ajo picados
- 1 jalapeño, sin semillas y picado
- 1 pimiento morrón picado
- ½ cebolla picada
- 2 tazas de pollo cocido cortado en cubitos (opcional)
- 1-2 tazas de queso cheddar rallado
- Aceite

○ Instrucciones

○ **Calabaza espagueti**

1. Corte con cuidado la calabaza espagueti por la mitad. Retire las semillas y la fibra interior. Rocíe ligeramente con aceite de oliva y espolvoree con sal. Coloque la calabaza con el corte hacia abajo en una bandeja forrada con papel vegetal. Hornee a 175 °C durante 45 minutos. Retire del horno y deje enfriar hasta que pueda manipularla. Dele la vuelta a la calabaza y, con un tenedor, raspe la calabaza cortando los bordes para formar los espaguetis.

○ **Todo lo demás**

- Calienta una sartén a fuego medio. Rocía con un chorrito de aceite de oliva o de coco.
- Agregue la cebolla y el jalapeño y saltee durante unos minutos. Agregue el ajo, el pimiento morrón, la sal, el comino, el pimentón y el chile en polvo y saltee durante unos 5 minutos más.
- Agregue el maíz, los frijoles negros (y el pollo, si lo usó) y saltee hasta que esté caliente.
- Agregue las hebras de calabaza espagueti a la sartén y revuelva bien todo. Rectifique la sal y los condimentos si es necesario.
- Transfiera la mezcla a ambas mitades de la calabaza o a una fuente para hornear de vidrio de 8x11 pulgadas.

- Espolvorear con queso.
- Hornee a 350 grados durante 30 minutos.

Calabaza amarilla (sustituto del calabacín)

- [Calabacitas \(Mexican-Style Zucchini\) Recipe |](#)
 - Ingredientes
 - Calabaza amarilla (cortada en trozos pequeños)
 - Tomate (picado)
 - Cebolla blanca, amarilla o roja (picada)
 - Maíz
 - Manteca
 - Aceite de oliva virgen extra
 - Sal kosher
 - Pimienta Negra
 - ½ taza de queso chihuahua
 - ½ taza de queso fresco o queso cotija
 - Instrucciones
 1. Calienta el aceite y la mantequilla a fuego medio en una sartén grande.
 2. Añade la cebolla y cocina durante unos dos minutos.
 3. Agregue el zapallo amarillo, el tomate, el maíz, la sal y la pimienta. Mezcle bien todos los ingredientes.
 4. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 8 minutos. Retire del fuego y espolvoree con el queso chihuahua.
 5. Vuelva a colocar la tapa en la sartén y déjela reposar hasta que el queso se derrita durante 2 a 3 minutos.
 6. Sirva caliente y espolvoree con un poco de queso fresco.

Calabaza

- [Pumpkin Empanadas \(Empanadas De Calabaza\)](#)
 - Ingredientes
 - 2 ½ libras de calabaza, sin semillas ni piel y cortada en cubos grandes
 - 6 oz. de piloncillo o azúcar Morena
 - ¼ taza de agua
 - 1 rama de canela de aproximadamente 2,5 cm. Esta se retirará después de que la calabaza se cocine.
 - 1 cucharadita de canela molida
 - 1 cucharadita de semillas de anís molidas
 - ¼ cucharadita de clavo molido
 - **Para la masa:**
 - 2 ½ tazas de harina para todo uso

- 2 huevos, ligeramente batidos
- ⅓ taza de leche tibia
- 1 cucharadita de levadura seca
- ¼ taza de azúcar
- ½ barra de mantequilla derretida
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo, ligeramente batido para pincelar las empanadas
- Instrucciones
- **Cocinar el relleno del pastel de calabaza**
 1. Coloque la calabaza en una cacerola con el piloncillo, ¼ de taza de agua y la rama de canela. Hierva y cocine de 15 a 20 minutos hasta que la calabaza esté tierna. Retire la rama de canela.
 2. El piloncillo ya debe estar disuelto; agregue la canela, el anís molido y el clavo. Continúe cocinando sin tapar durante unos 20 minutos o más, revolviendo con frecuencia hasta que la mezcla adquiera la textura de una mermelada. Esto puede hacerse con antelación y debe estar a temperatura ambiente antes de formar las empanadas.
- **Formar la masa**
 1. Coloque la levadura en un tazón pequeño, agregue la leche tibia y déjela reposar durante unos 5 minutos.
 2. Coloque la harina, los huevos, la mantequilla derretida, el azúcar y la sal en un tazón grande. Agregue la mezcla de levadura y mezcle hasta formar una masa suave. Amase sobre una superficie enharinada durante unos 5 minutos, agregando más harina si es necesario.
 3. Coloque la masa en un recipiente engrasado, dándole vueltas para que se impregne de aceite. Cúbrala con plástico y déjela reposar durante aproximadamente una hora y media en un lugar cálido.
 4. Transcurrido ese tiempo, vuelva a amasar la masa durante 2-3 minutos y divídala en 12 bolitas suaves para formar las empanadas. Cubra con film transparente.
- **Hacer las empanadas**
 1. Usando el rodillo, extienda cada bola de masa sobre una superficie ligeramente enharinada hasta formar círculos de aproximadamente 7 pulgadas de diámetro, estirándolos si es necesario.
 2. Coloque aproximadamente ¼ de taza de relleno en el centro de cada masa; doble la masa para envolver el relleno y formar una media luna. Selle los bordes haciendo un rizo con un tenedor.
- **Si quieres que tus empanadas luzcan simétricas, coloca un tazón de cereal boca abajo y presiona para cortar el exceso de masa una vez que doubles el círculo.**
 1. Precaliente el horno a 190 °C. Coloque las empanadas en dos bandejas engrasadas; pinte con huevo batido y espolvoree con azúcar si lo desea. Déjelas reposar de 30 a 35 minutos hasta que la masa suba.
 2. Bake until light brown, 15 to 18 minutes; rotate pans between racks halfway through. Baking time will vary depending on your oven.

Ruibarbo

- [Celery Rhubarb Pico de Gallo - Cook With Renu](#)

○ Ingredientes

- 1 taza de ruibarbo, aproximadamente 2-3 tallos, picados en trozos pequeños
- ½ taza de apio, alrededor de 1 tallo, picado en trozos pequeños
- ¼ de taza de pimienta morrón picado
- 5-6 tomates cherry, cortados por la mitad
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 cucharadas de cebolla verde picada
- 1 cucharada de ajo picado/rallado
- 2 cucharadas de hojas de ajo picadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de azúcar Demerara/miel/jarabe de arce – Edulcorante de su elección
- Sal
- Pimienta negra en polvo, recién molida, al gusto
- 1-2 cucharadas de perejil picado
- 3-4 tazas de agua para blanquear

○ Instrucciones

1. En una olla grande, hierva agua.
2. Mientras tanto, corta el ruibarbo en trozos de 1-2 cm.
3. Picar el apio de forma similar.
4. Una vez que el agua haya hervido, agregue el ruibarbo y el apio picados.
5. Cocinar durante 2 minutos y apagar.
6. Escurre el agua y pon el ruibarbo y el apio en agua fría/del grifo o sumérgelos en agua fría/del grifo.
7. Ahora, en un tazón grande, agregue los tomates picados, el pimienta dulce picado, la cebolla picada, las hojas de cebolla, el ajo, las hojas de ajo.
8. Agregue el ruibarbo, el apio, el jugo de limón, el azúcar, la sal, la pimienta negra y el perejil y mezcle todo.
9. Sírvelo en un bol, espolvorea un poco de pimienta negra recién molida por encima y decora con perejil.

- [Braised Rhubarb Chicken Recipe - ¡HOLA! JALAPEÑO](#)

○ Ingredientes

- 1 pollo entero (aproximadamente 4 libras) cortado en 10 trozos (cada pechuga cortada por la mitad)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 chalotes medianos, cortados en rodajas finas
- 2 cucharadas de jengibre finamente picado

- 1 cucharadita de cardamomo molido
- 1/2 taza de vino blanco seco
- ¼ taza de miel
- ¼ taza de jugo de Naranja
- 1 libra de ruibarbo fresco, sin hojas y cortado en rodajas de 1 pulgada de grosor
- Instrucciones
 1. Calienta el horno a 190 °C y coloca una rejilla en el centro. Sazona generosamente los trozos de pollo con sal y pimienta.
 2. Calienta el aceite a fuego medio en una cacerola grande apta para horno hasta que brille. Luego, agrega la mitad de los trozos de pollo. Déjalos cocinar sin moverlos hasta que estén dorados y sepáralos rápidamente del fondo, unos 5 minutos. Voltéalos, repite el proceso por el otro lado y transfíereles a un plato limpio. Dora el pollo restante por ambos lados y luego transfíereles al plato.
 3. Vuelva a poner la sartén al fuego y añada las chalotas, el jengibre y el cardamomo. Sazone con sal y pimienta y cocine, removiendo constantemente, hasta que empiece a dorarse durante aproximadamente 1 minuto. Añada el vino y raspe los restos dorados pegados al fondo con el dorso de una cuchara de madera. Añada el caldo de pollo, la miel y el zumo de naranja, y deje hervir.
 4. Coloque el pollo en la sartén, con la piel hacia arriba, cúbralo y póngalo en el horno. Cocínelo hasta que el pollo pierda el color rosado en el centro, aproximadamente 30 minutos. Retire del horno y esparza el ruibarbo alrededor del pollo. Tape y vuelva a meterlo en el horno durante 15 minutos o hasta que el ruibarbo esté tierno al pincharlo con un cuchillo. Pruebe y añada más sal y pimienta al gusto, y sirva.

Yarrow

- [Cooking With Yarrow - Forager | Chef](#) (Penne Aglio Olio with Yarrow)
 - Ingredientes
 - 8 oz de penne seco, de la mejor calidad disponible (busque pasta masciarelli o rustichella)
 - 4 cucharadas de ajo fresco, finamente picado
 - Sal kosher
 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 - 3 cucharadas de aceite de semilla de uva o de canola
 - 1 cucharadita de pimienta roja triturado o más, dependiendo de cuánto te guste la comida picante
 - un gran puñado de hojas de milenrama extraídas del tallo y picadas para obtener 2 cucharaditas
 - ¼ taza de vino blanco seco
 - 4 filetes de anchoa en aceite, enjuagados y picados (opcional)
 - Parmesano para servir
 - Instrucciones

1. Haz una pila con la milenrama y las hojuelas de pimienta roja triturado, luego pícalas juntas finamente.
2. Hierva agua en una olla y sazónela con sal hasta que tenga sabor a mar. Añada los penne y cocínelos hasta que estén al dente. El tiempo puede variar según la marca de pasta. La pasta seca italiana de alta calidad tarda más en cocinarse que la Creamette.
3. Mientras se cocina la pasta, calienta el ajo en la sartén con los aceites y la anchoa picada a fuego lento hasta que desprenda aroma y esté ligeramente dorado. No dejes que el ajo se queme. Retira la sartén del fuego y remueve durante un minuto para enfriarla y evitar que el vino te manche la cara. Agrega el vino a la sartén.
4. Escurre y añade la pasta a la sartén cuando esté lista. Revuelve la pasta para cubrirla con el aceite y cocina durante un minuto para que se evapore el sabor a vino crudo.
5. Para terminar el plato, añade la mezcla de milenrama y chile y remueva para que se caliente. Vierta la pasta en 4 tazones, decore con un poco de parmesano y un chorrito de aceite de oliva virgen extra si lo desea, y sirva inmediatamente con una ensalada verde abundante.

Espárragos

- [Charred Asparagus Tacos With Creamy Adobo and Pickled Red Onions Recipe](#)

- Ingredientes
 - 2 chiles anchos, sin tallo ni semillas
 - 2 cucharadas de aceite vegetal
 - 1 cebolla pequeña, finamente rebanada
 - 2 dientes de ajo medianos, rallados en un rallador microplano (aproximadamente 2 cucharaditas)
 - 2 cucharaditas de orégano seco
 - 1 cucharada de vinagre de sidra
 - 1 chile chipotle y 1 cucharada de salsa de 1 lata de chipotles en adobo
 - 2/3 taza de crema agria o crema Mexicana
 - 2 cucharaditas de jugo fresco de 2 limas
 - Sal kosher y pimienta negra recién molida
 - 2 1/2 libras de espárragos (verdes, blancos o una mezcla), con la base recortada y cortados en segmentos de 1 pulgada
 - 24 tortillas de maíz calentadas
 - Cebolla roja encurtida
 - Queso fresco o queso cotija
 - Hojas de cilantro fresco
 - Gajos de lima
- Instrucciones

1. Caliente los chiles anchos en una sartén mediana a fuego alto, volteándolos ocasionalmente, hasta que estén tostados y desprendan aroma, aproximadamente 3 minutos. Transfiera a una taza medidora apta para microondas y cúbrala con 1 taza de agua. Caliente en el microondas a fuego alto hasta que hierva a fuego lento, aproximadamente 3 minutos. Deje reposar hasta que los chiles se ablanden; escurra los chiles y reserve el líquido.
2. Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén vacía a fuego medio-alto hasta que brille. Agrega la cebolla y cocina, revolviendo frecuentemente, hasta que esté suave y ligeramente dorada, durante unos 8 minutos. Agrega el ajo y el orégano y cocina, revolviendo frecuentemente, hasta que desprendan aroma, unos 30 segundos. Agrega el vinagre, el chile chipotle, la salsa y el líquido de remojo de los chiles reservado. Raspa los restos dorados del fondo de la sartén. Transfiere el contenido a la licuadora con los chiles remojados, la crema agria y el jugo de limón. Licúa a alta velocidad hasta obtener una mezcla suave, durante aproximadamente 1 minuto. Sazona al gusto con sal y pimienta y reserva.
3. Calienta la cucharada restante de aceite en una sartén grande a fuego alto hasta que humee. Agrega los espárragos, sazona con sal y pimienta y cocina sin mover hasta que estén bien dorados por abajo, aproximadamente 2 minutos. Revuelve y repite, dejando que los espárragos se doren antes de volver a revolverlos. Repite hasta que todos los espárragos estén asados y suaves durante 8 a 10 minutos. Transfiere a un plato grande.
4. Forme 12 tortillas dobles. Unte una cucharada de salsa sobre cada una. Reparta los espárragos uniformemente entre las tortillas. Cubra con cebolla encurtida, queso y cilantro. Sirva inmediatamente con gajos de limón y salsa extra.

Avellanas

- [Hazelnut Mexican Wedding Cookies - Cooking With Books](#)
 - Ingredientes
 - 1 ½ tazas de harina de avellanas o avellanas molidas
 - 2 barras de mantequilla sin sal ablandada
 - ½ taza de azúcar en polvo
 - 2 tazas de harina para todo uso
 - ⅓ cucharadita de cardamomo molido
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - ¼ cucharadita de sal
 - Azúcar en polvo para recubrir
 - Instrucciones
 1. Precaliente el horno a 350 ° F y cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.

2. Mezcle la harina de avellanas, la mantequilla y el azúcar en polvo en un tazón grande hasta que se incorporen.
3. Añade el resto de los ingredientes y forma un disco/bola.
4. Forme bolitas pequeñas y redondas y colóquelas en una bandeja para hornear.
5. Hornear de 12 a 15 minutos. Dejar enfriar un poco, pero después de unos 10 minutos fuera del horno, cubrir las galletas aún calientes con azúcar glas. Dejar reposar en el recipiente durante una hora hasta que se enfríen.

Pacana

- [How to make Cream of Pecan Soup \(Mexican Food Recipe\)](#)
 - Ingredientes
 - 2 cucharadas de mantequilla
 - ½ taza de cebolla blanca picada
 - 2 dientes de ajo picados
 - ½ taza de apio picado
 - 2 cucharadas de harina
 - 1½ tazas de nueces pecanas tostadas aproximadamente 6 onzas
 - 4 tazas de caldo de pollo
 - 1 taza de crema espesa
 - Sal al gusto
 - Perejil finamente picado o cebolla verde para decorar
 - Aceite de oliva para rociar sobre la sopa, opcional
 - Instrucciones
 1. Derrita la mantequilla en una olla a fuego medio-bajo. Agregue el apio, la cebolla y el ajo. Cocine hasta que la cebolla esté transparente, unos 4 minutos.
 2. Incorpore la harina y cocine durante 1 minuto. Vierta el caldo e incorpore las nueces pecanas, luego hierva a fuego alto. Cocine hasta que las verduras estén tiernas y el apio esté cocido (unos 10 minutos más).
 3. Apague el fuego y deje enfriar unos minutos. Licúe las nueces pecanas, el caldo, la cebolla y el apio en tandas hasta obtener una mezcla homogénea (aproximadamente de 1 a 2 minutos). Regrese la sopa a la olla, usando un filtro si es necesario. Incorpore la crema espesa y hierva a fuego medio (sin tapar). Sazone la sopa con sal y pimienta al gusto. Rocíe con aceite de oliva si lo desea.

Salvia

- [Fried Sage Salsa Verde Recipe \(with Video\)](#)
 - Ingredientes
 - 2 chalotes medianos, finamente picados
 - ⅓ taza de vinagre de vino tinto

- ½Cup Muy finamente picadas hojas de perejil de hoja plana (de aproximadamente 1 grupo grande)
- ¾ taza de aceite de oliva virgen extra, y más si es necesario
- Sal marina fina
- 2 tazas de aceite neutro, como canola o cártamo, para freír
- ¾ taza de hojas de salvia ligeramente compactadas (de aproximadamente 1 manojo grande)
- Instrucciones
 1. Cubra una bandeja para hornear con toallas de papel y déjela a un lado.
 2. Combine las chalotas y el vinagre en un tazón pequeño y deje reposar durante 15 minutos para que se ablanden. En un tazón mediano, combine el perejil, el aceite de oliva y una pizca generosa de sal. Reserve.
 3. Vierta el aceite neutro en una cacerola mediana y caliéntela a fuego medio-alto. Después de 2 minutos, añada una hoja de salvia para comprobar la temperatura. (El aceite debe estar a unos 180 grados). Cuando la hoja de salvia chisporrotee, añada el resto de la salvia y remueva con una espumadera o una cuchara. En cuanto dejen de burbujear, después de unos 20 segundos, retire las hierbas del aceite y extiéndalas sobre la bandeja de horno preparada; sazone ligeramente con sal. La salvia se pondrá crujiente al enfriarse.
 4. Justo antes de servir, use una espumadera para agregar las chalotas (pero aún no el vinagre) al aceite de perejil. Revuelva, pruebe y añada sal y vinagre para un toque ácido. Desmenuce la salvia y añádala a la salsa. La salsa final debe quedar lo suficientemente líquida como para que chorree con una cuchara, así que ajuste con un poco más de aceite si es necesario. Luego, pruebe y ajuste con sal y vinagre una última vez antes de servir. Tape y refrigere las sobras hasta por 3 días.

Capuchina

- [Nasturtium Blossoms Avocado Guacamole - Cook With Renu](#)
 - Ingredientes
 - 1 aguacate grande
 - 1.5-2 tazas de flores de capuchina
 - 2 cucharadas de jugo de limón
 - Sal
 - Pimienta negra al gusto
 - Instrucciones
 1. Cortar el aguacate y retirar el hueso.
 2. Tritura el aguacate en un bol.
 3. Picar o triturar las flores de capuchina en un mortero.
 4. Añade las flores picadas o trituradas al bol.
 5. Agregue jugo de limón, pimienta negra y sal.
 6. Mezclar todo y disfrutar.

Arándano

- [Glazed Blueberry Empanadas - La Piña en la Cocina](#)

- Ingredientes
- **Para rellenar**
 - 12 onzas de arándanos frescos
 - 1 taza de azúcar de caña orgánica
 - Jugo de 1 limón
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - 1 cucharada de maicena
 - 1 cucharada de agua fría
- **Para la masa**
 - 1 3/4 tazas de harina tamizada
 - 1/4 taza de azúcar
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1/2 cucharadita de polvo para hornear
 - 1/2 taza de manteca vegetal
 - 1 yema de huevo grande
 - 1/3 taza de leche caliente, más o menos
- **Para el glaseado**
 - 2 tazas de azúcar en polvo
 - 3 cucharadas de leche
 - 2 cucharadas de agua tibia
 - Ralladura de 1 naranja grande
- Instrucciones
 1. Añada los arándanos, el azúcar y el jugo de limón a una cacerola profunda y caliente a fuego medio. Una vez que los arándanos se deshagan y hiervan, reduzca un poco el fuego y remueva según sea necesario. Los arándanos se cocinarán a fuego lento durante al menos 80 a 90 minutos o hasta que el líquido se reduzca y la mezcla espese.
 2. Una vez espesa, mezcle el extracto, el agua y la maicena en un tazón pequeño hasta obtener una mezcla homogénea. Sin dejar de remover, añada esta mezcla a los arándanos. Cocine durante uno o dos minutos más. Retire del fuego y deje enfriar completamente antes de rellenar las empanadas. Es mejor dejarla refrigerada toda la noche.
 3. Agrega todos los ingredientes secos a un tazón grande. Corta la manteca vegetal con la mano o un cortador de masa. Incorpora la yema de huevo. Incorpora poco a poco la leche caliente y amasa suavemente hasta que la masa esté bien integrada. Si aún está demasiado seca, agrega un poco más de leche caliente.
 4. Transfiera la masa a un tazón. Cúbrala con film transparente y déjela reposar al menos 30 minutos. Cuando esté lista, precaliente el horno a 190 °C. Cubra dos

- bandejas para hornear con papel vegetal. Reserve. Mientras se precalienta el horno, divida la masa en 22-24 porciones iguales. Forme una bola y aplánela ligeramente. Transfírela a un plato y cúbrala ligeramente con film transparente.
5. Use un rodillo para extender las bolas de masa hasta que tengan un diámetro de aproximadamente 3 1/2 a 4 pulgadas.
 6. Una vez listo el disco de empanada, rellénelo con 1 o 1 1/2 cucharadas de relleno por el centro, sin llegar demasiado a los bordes. Dóblelo y presione suavemente alrededor del relleno para expulsar el aire. Me gusta usar el método de pellizcar y doblar para sellar, pero también puede usar un tenedor si le resulta más fácil. Transfiera las empanadas rellenas a las bandejas para hornear preparadas.
 7. Hornee en la rejilla central durante 18-20 minutos o hasta que los bordes estén ligeramente dorados. Mueva a la rejilla superior y gratine para dorar ligeramente la parte superior. Retire del horno y deje enfriar.
 8. Una vez frías las empanadas, prepare el glaseado. En un bol, bata los ingredientes hasta obtener una mezcla suave. Cubra una bandeja para hornear con papel vegetal y coloque una rejilla encima. Distribuya las empanadas uniformemente sobre la rejilla. Vierta generosamente el glaseado sobre ellas. Deje enfriar antes de guardar.

Frambuesa

- [Raspberry chipotle sauce: Salsa de frambuesas y chipotle - MexConnect](#)
 - Ingredientes
 - 1 cucharada de aceite de oliva ligero
 - 1 cebolla blanca pequeña, picada
 - 2 dientes de ajo picados
 - 2 chipotle en adobo, finamente picados, más salsa de adobo extra si se desea
 - 2 pintas de frambuesas frescas, trituradas
 - ½ taza de vinagre de frambuesa
 - ¾ taza de azúcar
 - Sal al gusto
 - Instrucciones
 1. Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio; añade la cebolla y cocina hasta que esté blanda. Agrega el ajo y cocina un minuto más. Agrega el chipotle y las frambuesas y cocina, revolviendo, hasta que las frambuesas estén blandas. Agrega el vinagre, revolviendo para desglasar la cacerola.
 2. Agregue el azúcar y la sal, baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad, revolviendo con frecuencia. Deje enfriar la salsa antes de usarla. Si lo desea, cuélela con un colador de malla fina. Rinde aproximadamente 1 ½ tazas.

Fresa

- [Fresas con Crema \(Mexican strawberries and cream\)](#)
 - Ingredientes
 - 6 tazas de fresas
 - 2 tazas de crema mexicana
 - 8 cucharadas de leche condensada o azúcar
 - 2 cucharaditas de vainilla
 - ½ cucharadita de canela molida, opcional
 - Menta fresca para decorar
 - Instrucciones
 1. Lave las fresas y séquelas con una toalla de papel.
 2. Después de limpiar las fresas, córtalas en rodajas finas y déjalas a un lado.
 3. Mezcle la crema, la leche condensada (o azúcar), la vainilla y la canela en un tazón para preparar la salsa de crema dulce.
 4. Agrega unas cucharadas de la mezcla de crema en cada taza y coloca algunas de las fresas en rodajas encima.
 5. Repite este paso hasta colocar la crema y las fresas en cada taza.
 6. Añade una ramita de menta fresca o tu guarnición favorita.

Menta

- [How to Make Peppermint Tea 5 Different Ways](#)
 - Ingredientes
 - 1 puñado de hojas frescas de menta, 2 cucharaditas de hojas secas de menta o 1 bolsita de té de menta
 - 2 tazas de agua caliente
 - Edulcorante (opcional)
 - Instrucciones
 1. Si usa bolsitas de té, siga las instrucciones de la bolsita. Las hojas frescas requieren un poco más de preparación, pero no requieren mucho tiempo. Muele suavemente las hojas frescas de menta para liberar su sabor. Puede usar una cuchara o un mortero para extraer el aromático aceite de menta que le da sabor a esta refrescante bebida. Para té de hojas sueltas, use un infusor para contener las hojas.
 2. Las infusiones de hierbas desarrollan mejor su sabor cuando se preparan con agua caliente en lugar de agua hirviendo. Hierva el agua rápidamente y déjela enfriar durante uno o dos minutos. Vierta el agua caliente en una taza y añada la bolsita o las hojas de té.
 3. Deje reposar el té de menta caliente de 5 a 10 minutos. Las hojas frescas de menta requieren más tiempo de infusión que las secas. Normalmente, las hojas secas deben reposar 5 minutos, mientras que las frescas saben mejor después de 8 minutos. Al dejarlo reposar, tape la taza para conservar el sabor y la humedad. Cuanto más tiempo dejen reposar las hojas, más intenso será el

sabor. Pruébalo después de los primeros 5 minutos y luego en intervalos de 30 segundos para encontrar el sabor que mejor se adapte a su paladar. Añada su endulzante preferido o una rodaja de limón si lo desea.

Menta verde

- [Spearmint Lime Cucumber Water \[Refreshing\]](#)
 - Ingredientes
 - 1 pepino mediano
 - 8 limas mexicanas
 - 8 hojas de hierbabuena o menta verde
 - 1 taza de azúcar
 - ½ galón de agua
 - Instrucciones
 1. Pela el pepino y córtalo en 4 trozos.
 2. Exprime las limas.
 3. Agrega el pepino, el jugo de limón, la menta y 2 tazas de agua a tu licuadora.
 4. Licuar durante 1 minuto.
 5. Vierta la mezcla en una jarra de ½ galón; agregue el azúcar y el agua hasta llenar la jarra.
 6. Remueve bien.
 7. Servir ligeramente frío o con hielo.
 8. Decorar con una hoja de menta verde.

Lavanda

- [Lemon Lavender Muffins Recipe - Pinch of Yum](#)
 - Ingredientes
 - **Muffins de limón y lavanda:**
 - 3/4 taza de azúcar
 - 2 cucharaditas de capullos de lavanda secos
 - 1 limón – jugo y ralladura
 - 1/2 taza de mantequilla, ablandada
 - 2 huevos
 - 1/2 taza de miel
 - 1/2 taza de leche de almendras original Almond Breeze o leche de almendras con sabor vainilla
 - 1 cucharadita de vainilla
 - 1 1/2 tazas de harina
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1 cucharadita de polvo para hornear
 - 1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio

- **Glaseado:**
 - 1 taza de azúcar en polvo
 - 1 cucharada (más o menos) de leche de almendras original Almond Breeze o leche de almendras vainilla
- Instrucciones
 1. Precaliente el horno a 350 grados.
 2. Tritura el azúcar, la lavanda y la ralladura de limón en un procesador de alimentos hasta obtener una mezcla homogénea. El objetivo es triturar la lavanda. Reserva 1/4 de taza.
 3. Bata 1/2 taza de azúcar, la mantequilla y los huevos hasta que la mezcla esté esponjosa. Incorpore la miel, la leche de almendras, el jugo de limón y la vainilla. Incorpore los ingredientes secos revolviendo suavemente hasta que se integren.
 4. Vierta la masa en un molde para muffins preparado. Hornee durante 20 minutos o hasta que estén dorados y la superficie recupere su forma original al tocarlos.
 5. Bata los ingredientes para el glaseado. Vierta una cucharada sobre cada muffin y espolvoree con el azúcar reservado.

Albahaca

- [Homemade Pesto Recipe - How to Make Pesto](#)
 - Ingredientes
 - 1/3 taza de piñones tostados
 - 1 cucharada de jugo de limón (opcional)
 - 2 dientes de ajo machacados
 - 1/2 cucharadita de sal kosher
 - 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
 - 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
 - 2 1/2 tazas de hojas de albahaca fresca compactadas
 - 2/3 taza de aceite de oliva virgen extra
 - 1/2 taza de queso parmesano rallado
 - Instrucciones
 1. En un procesador de alimentos, combine los piñones, el jugo de limón (si lo usa), el ajo, la sal, la pimienta negra y las hojuelas de pimiento rojo. Pulse hasta que los piñones estén finamente picados y los ingredientes bien combinados, raspando las paredes del tazón del procesador con una espátula de goma.
 2. Agrega la albahaca y pulsa para mezclar. Con el procesador de alimentos en marcha, añade lentamente el aceite hasta que se integre bien. Agrega el queso parmesano y pulsa para mezclar.
 3. Guarde el pesto en un recipiente hermético durante hasta 1 semana.

Tomillo

- [Creamy Lemon Thyme Chicken \(Very Easy!\) - Sally's Baking Addiction](#)
 - Ingredientes
 - 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (alrededor de 1,5 libras en total)
 - 1/4 cucharadita de sal
 - 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 1 taza y media (360 ml) de caldo de pollo (se recomienda reducido en sodio)
 - 1/4 taza (60 ml) de jugo de limón (aproximadamente 2 limones medianos)
 - 1 cucharada de ralladura de limón
 - 1/3 taza de cebolla finamente picada (1/3 de una cebolla mediana)
 - 2 dientes de ajo picados
 - 2 cucharaditas y media de hojas frescas de tomillo (o 1,5 cucharaditas de hojas secas)
 - 1/3 de taza (80 ml) de crema espesa a temperatura ambiente
 - 3 cucharadas (43 g) de mantequilla sin sal, cortada en cubos y a temperatura ambiente
 - Guarniciones opcionales: rodajas de limón y tomillo fresco.
 - Instrucciones
 1. Si las pechugas de pollo tienen un grosor desigual, golpéelas hasta que todas tengan aproximadamente el mismo grosor.
 2. Salpimiente ligeramente ambos lados de cada pechuga de pollo. En una sartén grande apta para horno, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada el pollo y cocínelo de 7 a 8 minutos, volteándolo a la mitad del tiempo. El pollo debe estar bien dorado por fuera, pero no completamente cocido por dentro, ya que terminará de cocinarse en el horno. Coloque el pollo en un plato y cúbralo bien con papel aluminio hasta el paso 5.
 3. Precaliente el horno a 375°F (190°C).
 4. Retire la sartén del fuego y agregue el caldo, el jugo y la ralladura de limón, la cebolla, el ajo y el tomillo. Vuelva a colocar la sartén a fuego medio-alto. Cocine y revuelva para raspar los restos dorados del fondo. Deje hervir. Deje hervir, sin tapar, durante 10 minutos o hasta que el líquido se reduzca a aproximadamente 1/2 taza (120 ml). Incorpore la crema y la mantequilla. Deje hervir a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, durante 3-4 minutos.
 5. Agrega el pollo a la salsa y coloca la sartén en el horno precalentado. Hornea hasta que el pollo esté completamente cocido, unos 10 minutos. (El pollo se considera listo cuando un termómetro de lectura instantánea marca al menos 74 °C (165 °F) en el centro de su parte más gruesa).
 6. Sirva el pollo con la salsa por encima y las guarniciones opcionales de la lista. Las sobras se conservan bien en el refrigerador durante unos días. Recalientelo al gusto.

- [Creamy Lemon-Dill Tortellini \(One-Pan\) | The Kitchn](#)

○ Ingredientes

- 1 onza de queso parmesano (1/2 taza bien compacta de queso recién rallado o 1/3 de taza de queso rallado comprado en la tienda), más para server
- 1 yema de huevo grande
- 1 diente de ajo
- 1 limón mediano
- 1/2 manojo mediano de eneldo fresco
- 1 1/4 tazas de crema espesa
- 1 1/4 tazas de caldo de verduras o de pollo bajo en sodio
- 1/2 cucharadita de sal kosher, y más si es necesario
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida, y más si es necesario
- 20 onzas de tortellini de queso refrigerados o congelados (no descongelar)

○ Instrucciones

1. Ralle finamente 28 g de queso parmesano (aproximadamente 1/2 taza llena) o mida 1/3 de taza de queso rallado comercial y colóquelo en un tazón pequeño. Agregue una yema de huevo grande y bata con un tenedor hasta formar una pasta espesa y uniforme.
2. Picar 1 diente de ajo. Rallar finamente la cáscara de un limón mediano (aproximadamente 1 cucharadita) y luego exprimirlo (2 cucharadas). Retirar las hojas de 1/2 manojo mediano de eneldo fresco y picarlas finamente hasta llenar 1/4 de taza.
3. Coloque el ajo, la ralladura de limón, 1 1/4 tazas de crema para batir, 1 1/4 tazas de caldo vegetal o de pollo bajo en sodio, 1/2 cucharadita de sal kosher y 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida en una sartén grande. Caliente a fuego medio, revolviendo para integrar. Agregue 590 g de tortellini de queso refrigerados o congelados (sumergidos hasta la mitad en la salsa). Cocine, revolviendo con frecuencia para evitar que los tortellini se peguen, hasta que estén tiernos y calientes, aproximadamente 6 minutos para los tortellini refrigerados o 10 minutos para los congelados.
4. Retire la sartén del fuego. Añada el jugo de limón, el eneldo y la mezcla de huevo y queso parmesano. Remueva vigorosamente para integrar. Pruebe y sazone con más sal kosher y pimienta negra al gusto. Si lo desea, añada queso parmesano rallado por encima.

Ciruela

- [Easy Plum Jam Recipe | A Baker's House](#)

○ Ingredientes

- 3 libras de ciruelas, cortadas por la mitad, sin hueso y en cuartos
- 3 tazas de azúcar
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de jugo de limón

- Instrucciones

1. Lavar y cortar las ciruelas en trozos, retirando el hueso.
2. Combine las ciruelas, el agua, el jugo de limón y el azúcar en una cacerola grande. Lleve a ebullición para disolver el azúcar, revolviendo constantemente.
3. Continúe revolviendo durante 15 a 20 minutos o hasta que se alcance el punto de gelificación.
4. Retire del fuego y vierta la mermelada en frascos de vidrio. Si lo desea, proceda con el método de envasado en agua hirviendo. De lo contrario, guarde la mermelada de ciruela en el refrigerador.

Frijoles de enrame

- [Granny's Pole Beans Recipe - Food.com](#)

- Ingredientes

- 1 libra de frijoles de enrame, sin hilos ni puntas
- 1 cebolla grande, cortada en cuartos
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 hoja de laurel
- 4 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana

- Instrucciones

1. Corte los frijoles en trozos de 2,5 cm y colóquelos en una olla holandesa. Añada la cebolla, el ajo, la sal, las hojuelas de pimiento rojo, la hoja de laurel y suficiente caldo de pollo para cubrirlos generosamente. Tape la olla y deje que los frijoles hiervan. Baje el fuego y cocine a fuego lento, tapado, hasta que un cuchillo los atraviese, unos 30 minutos. Los frijoles deben estar muy tiernos, pero no blandos.
2. Apague el fuego y agregue el vinagre. Pruebe y añada sal si es necesario. Destape y deje enfriar los frijoles a temperatura ambiente en su líquido. Asegúrese de cocinarlos al menos 2 horas antes de servir. El tiempo de enfriamiento permite que los sabores se integren. Retire la grasa y vuelva a calentar antes de servir.

Árbol de Redbud

- Las flores se pueden utilizar como guarnición y son comestibles.

Equinácea

- Las hojas, flores y raíces de la equinácea se pueden secar y utilizar para hacer té.

Botón Naranja

- Se puede secar toda la cabeza o sólo los pétalos y utilizarlos para hacer té.