



**Nota: No adelantarse al proceso**

Receta Platillo
Bruschetta

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
2	pzas	Jitomates	
2	dientes	Ajo	
al gusto		Aceite de Oliva	
1	ramito	Albahaca	
c/n		Pan tipo horgaza	
al gusto		Queso mozzarella	Fresco
		<b>Materiales:</b>	
		Estufa, placa para mantecada	
		Cuchillo, miserable	
		Tabla para picar	
		Bowl tamaños diferentes	
		Platos para servir	
		Sartenes, palitos para brocheta	
		Brocha o pincel para cocinar	
		Licuada, exprimidor	
		Tostador o freidora de aire	
		Báscula, taza medidora	
		Cucharas medidoras	
		Mortero	

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



#	Preparación:
1	Rebanar con aceite de oliva las rebanadas de pan.
2	Posteriormente colocarlas en un comal a tostar a fuego medio.
3	Rallar, picar o triturar los dientes de ajo.
4	Picar los jitomates en octavos o por la mitad.
5	Cortar la bola de mozzarella en dados pequeños.
6	Con los ingredientes anteriores (excepto ajo) añadir al bowl e incorporar hojas de albahaca.
7	Añadir 30 ml de aceite de oliva y salpimentar, aplastar un poco los jitomates sin dejar la mezcla muy líquida.
8	Untar el ajo en las rebanadas de pan, y posteriormente incorporar los ingredientes sobre un plato.

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



**Nota: No adelantarse al proceso**

Receta Platillo
Hummus

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
400	gr	Garbanzos cocidos	
6-8	cdas	Agua	El agua de donde se cocieron los garbanzos
1	pza	Ajo	
5-6	cdas	Limón (jugo)	
1/2	cdita	Comino	
1/2	cdita	Sal	
1-2	cdas	Pimentón o ají de color	
2	cdas	Aceite de oliva	

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



#	Preparación:
1	Triturar en un procesador o licuadora todos los ingredientes hasta formar una pasta cremosa.
2	Agregar aceite y triturar un poco más.
3	Rectificar la sazón con sal y especias al gusto.
4	Servir en un plato hondo y decorar con un chorrito de aceite y espolvorear alguna semilla de ajonjolí.

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



**Nota: No adelantarse al proceso**

Receta Platillo
Aceitunas Marinadas

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1/4	pza	Cebolla	
al gusto		Pimienta en polvo	
al gusto		Aceite de oliva	
2	dientes	Ajo	
300	gr	Aceitunas sin hueso	
5	gr	Orégano fresco	
al gusto		Cebollin	
300	gr	Aceitunas verdes sin hueso	
5	gr	Canela en polvo	
1	pza	Naranja, toronja o limón	
al gusto		Tomillo	
al gusto		Comino	

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



#	Preparación:
1	Machacar en un mortero el ajo, cebolla, pimienta, canela, comino, tomillo, orégano.
2	Picar cebollin.
3	Colocar todo en un bowl con abundante aceite de oliva y la ralladura del cítrico seleccionado.
4	Mezclar aceitunas, aceite de oliva, cebollin y la preparación machacada.
5	Reservar en la heladera.

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Tortilla Española (tapas calientes)

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1 3/4	tza	Aceite de olivo	
1	pza	Cebolla amarilla	Cortada en plumas
3	pzas	Papas	Cortadas en rodajas
1 1/2	cdita	Sal	
5 a 6	pzas	Huevo	

#	Preparación:
1	Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio hasta que esté caliente.
2	Agregar la cebolla y las papas, sazonar con sal.
3	Cocinar las papas y la cebolla (las papas no estén tan blandas)
4	Cuando estén listas colar, servir y reservar.
5	Batir los huevos en un bowl con la cucharadita de sal restante.
6	Agregar las papas y las cebollas a la mezcla de huevo e incorporar perfectamente.
7	Nota: Todas las papas deben estar cubiertas pero no nadando, debe haber un poco de huevo extra en la parte superior.
8	Barnizar un molde para mantecadas con el aceite de oliva restante.
9	Vaciar la mezcla en cada espacio a la mitad y meter a hornear a 180°C hasta obtener un color dorado y cocido.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.



**Nota: No adelantarse al proceso**

Receta Platillo
Brochetas

Tiempo de Preparación:	Descripción:
------------------------	--------------

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
1/4	tza	Aceite de Oliva	
1	pza	Jugo de limón	
1	pza	Ralladura de un limón	
2	dientes	Ajo picados	
1/4	taza	Menta fresca finamente picada	
1/2	cdita	Sal	
1/2	cdita	Pimienta negra	
1	pza	Pechuga de pollo cortada en cubos	
		<b>Para la salsa:</b>	
1/2	tza	Yogurt griego	
1	cda	Jugo de limón	
3	cdas	Menta fresca finamente picada	
1/4	cdita	Sal.	

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.





#	Preparación:
1	Combinar en un tazón pequeño el aceite de oliva, el jugo de limón, ralladura de limón, ajo, menta, sal y pimienta y mezclar bien.
2	Colocar el pollo en un bowl hondo, verter la marinada, cubrir el pollo, tapar y refrigerar por toda una noche.
3	Pinchar los trozos de pollo en brochetas.
4	Cocinar en un grill agregando más marinada mientras se cocina.
5	Cocinar durante 12 a 15 minutos, volteando cada 3 minutos.
6	Preparar la salsa mezclando el yogurt griego, jugo de limón, menta fresca, y sal batiendo perfectamente.

**Nota importante:** La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.