

Granola casera (Versión en español)

Ingredientes:

- 4 tazas avena.
- 1/2 taza de almendras picadas o fileteadas.
- 1/2 taza de nuez picada o en trozos.
- 1/2 taza de coco rallado.
- 1 cucharadita de canela molida.
- 1/4 cucharadita de sal de mar.
- 1/2 taza de azúcar moreno o mascabado.
- 1/2 barra de mantequilla derretida (56 gr).
- 1/2 taza de miel de abeja.
- 1 cucharada de vainilla.



Otros ingredientes que puedes añadir antes de hornear (opcional):

- 1/2 taza de cacahuete picado.
- 1/2 taza de amaranto inflado.
- 1/4 taza de semillas de girasol.
- 1/2 taza de pepitas de calabaza.
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja.

Para agregar al final:

- 1/2 taza de arándanos secos.
- 1/2 taza de pasitas.
- 1/2 taza de fruta seca de tu preferencia.

Elaboración paso a paso:

1. En un tazón grande, coloca todos los ingredientes secos y revuelve.
2. Agrega azúcar, la mantequilla, la miel y la vainilla y revuelve todo muy bien hasta que la avena quede bien cubierta con la miel, azúcar y mantequilla.
3. Vacía la mezcla en una charola para galletas cubierta con papel para hornear y extiéndela muy bien sobre la superficie.
4. Hornea a 170° C (330° F) por 40 minutos, sacándola cada 10 minutos y revolviendo nuevamente en la misma charola. Usa un cronómetro para contar el tiempo.
5. Al pasar los 40 minutos, saca la granola del horno y revuelve un poco hasta que sientas que comienza a enfriar.
6. Pásala nuevamente al tazón donde mezclaste los ingredientes y añade los frutos secos. Revuelve muy bien y cucharea un poco la granola para que se termine de enfriar.

7. Una vez fría, vacíala a contenedores herméticos.
8. La granola se conserva en un lugar seco, oscuro y fresco hasta por 1 mes.

Homemade Granola (English version)

Ingredients:

- 4 cups of oatmeal.
- 1/2 cup of chopped or sliced almonds.
- 1/2 cup of chopped or chopped walnut.
- 1/2 cup of grated coconut.
- 1 teaspoon of ground cinnamon.
- 1/4 teaspoon of sea salt.
- 1/2 cup brown or muscovado sugar.
- 1/2 stick of melted butter (56 gr).
- 1/2 cup of bee honey.
- 1 tablespoon vanilla.



Other ingredients you can add before baking (optional):

- 1/2 cup of chopped peanuts.
- 1/2 cup of puffed amaranth.
- 1/4 cup of sunflower seeds.
- 1/2 cup of pumpkin seeds.
- 2 teaspoons of grated orange zest.

To add at the end:

- 1/2 cup of dried cranberries.
- 1/2 cup of raisins.
- 1/2 cup of dried fruit of your choice.

Step-by-step elaboration:

- In a large bowl, place all the dry ingredients and stir.
- Add the sugar, butter, honey and vanilla and stir everything very well until the oats are well covered with honey, sugar and butter.
- Pour the mixture into a cookie sheet covered with baking paper and spread it very well on the surface.
- Bake at 170 ° C (330 ° F) for 40 minutes, removing every 10 minutes and stirring again on the same tray. Use a stopwatch to count the time.
- After 40 minutes, remove the granola from the oven and stir a little until you feel it start to cool.
- Transfer it back to the bowl where you mixed the ingredients and add the nuts. Stir very well and spoon the granola a little so that it finishes cooling.
- Once cold, empty it into airtight containers.
- The granola is kept in a dry, dark and cool place for up to 1 month.

Galletas de plátano (Versión en español)

Ingredientes:

- 1 o 2 plátanos maduros.
- ½ taza de avena.
- Almendras (las de preferencia).
- Frutas (Arándanos, pasitas o blueberries).
- Chispas de chocolate (opcional).
- 1 chorrito de vainilla.
- Canela al gusto.



Procedimiento:

1. Calentar el horno a 350 F.
2. En un recipiente machacar los plátanos maduros. Tienen que tener una consistencia suave y la mezcla tiene que quedar lo más homogénea posible.
3. Agregar la avena a la mezcla de plátano previamente machacada. Revolver bien.
4. Agregar vainilla, canela, frutas y almendras. Revolver bien.
5. Poner la mezcla en una charola en pequeñas porciones y mantener cierta distancia entre ellas.
6. Colocar las galletas en el horno. Dejar ahí por 30 min o hasta que vea que tiene un color cafecito.

NOTA: Debido a que estas galletas no cuentan con harina o huevo, se tiene que hacer galletas muy delgaditas para que salgan crujientes, de lo contrario quedaran suaves o dejar en el horno por un periodo largo de tiempo y esperar a que se endurezcan.

Banana cookies

(English version)

Ingredients:

- 1 or 2 ripe bananas.
- ½ cup of oatmeal.
- Almonds (those of preference).
- Fruits (blueberries, raisins or blueberries).
- Chocolate chips (optional).
- 1 dash of vanilla.
- Cinnamon to taste.



Process:

1. Heat oven to 350 F.
2. Crush the ripe plantains in a bowl. They have to have a smooth consistency and the mixture has to be as homogeneous as possible.
3. Add the oats to the previously mashed banana mixture. Stir well.
4. Add vanilla, cinnamon, fruit and almonds. Stir well.
5. Put the mixture on a tray in small portions and keep a certain distance between them.
6. Place the cookies in the oven. Leave there for 20 min or until you see they are getting brownish.

NOTE: Because these cookies do not have flour or eggs, you have to make very thin cookies to make them crisp, otherwise they will remain soft or leave in the oven for a long period of time and wait for them to harden.

Pancakes

(Versión en español)

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de claras de huevo.
- $\frac{1}{4}$ taza de avena.
- $\frac{1}{3}$ de plátano.
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria cruda rallada.
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete.
- Canela.
- Stevia o azúcar de su preferencia.
- 1 chorrito de vainilla.



Procedimiento:

1. Precalentar un sartén anti-adherente.
2. Licuar todo en la licuadora.
3. Agregar mezcla en el sartén
4. Voltear cuando empiecen a salir burbujas.
5. Retirar del sartén y disfrutar.

Pancakes

(English Version)

Ingredients:

- $\frac{3}{4}$ cup of egg whites.
- $\frac{1}{4}$ cup oatmeal.
- $\frac{1}{3}$ of banana.
- $\frac{1}{2}$ cup of grated raw carrot.
- 1 tablespoon of peanut butter.
- Cinnamon.
- Stevia or sugar of your choice.
- 1 dash of vanilla.



Process:

1. Preheat a nonstick skillet.
2. Blend everything in the blender.
3. Add mixture into the pan.
4. Flip when bubbles start to come out.
5. Remove from the pan and enjoy.

Curry con Cordero o Puerco

(Versión en español)



Ingredientes:

- 2-3 libras de cerdo o cordero, con hueso en trozos.
- 4-5 dientes de ajo, aplastado, sin piel.
- 1 cebolla española, grande, en rodajas finas.
- 4 u. Tomates Roma o regulares, medianos, en rodajas finas.
- 2 cucharadas de jengibre, en rodajas finas.
- ½ taza de cilantro, picado.
- ½ cuarto de caldo de pollo (o agua).
- 2-3 cucharadas de polvo de curry (o más para un sabor más picante).
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- Sal al gusto.

Preparación:

1. Reúna todos los ingredientes y prepárelos de la manera indicada anteriormente.
2. Caliente una olla grande de metal a fuego medio-alto. Agregue aceite vegetal.
3. Agregue el ajo, cocine por 2 minutos. Quitar las pieles mientras se aflojan.
4. Agregar cebollas. Cocine por 5 minutos hasta que las cebollas se vuelvan translúcidas.
5. Agregue carne de cerdo o cordero. Revuelva cada 2-3 minutos para dorar todos los lados de la carne.
6. Después de que toda la carne se dore, agregue los tomates. Remover. Cocine los tomates durante 4-5 minutos hasta que comiencen a descomponerse.
7. Agregue el caldo de pollo (o agua). Añadir curry en polvo. Revuelva todos los ingredientes. Reduzca el fuego a medio-bajo y coloque la tapa en la olla. Deje hervir a fuego lento durante 10-15 minutos.
8. Verifique el sabor de la salsa, agregue sal según sea necesario. Deje hervir a fuego lento durante otros 15-30 minutos hasta que la carne esté muy tierna. Revise la olla cada 5-10 minutos para asegurarse de que la salsa no se seque demasiado ni se quemé en el fondo de la sartén. Si la salsa se vuelve demasiado espesa o se está secando, agregue más caldo o agua según sea necesario.
9. Aproximadamente 5-10 minutos antes de que la carne termine de cocinarse, agregue el jengibre y el cilantro.

El curry se puede servir solo con la proteína, o servido sobre arroz, o con pan / naan.

Lamb or Pork Curry

(English version)

Ingredients:

- 2-3lbs Pork or Lamb, bone in pieces.
- 4-5 cloves of garlic, smashed, skin on.
- 1 ea of Spanish Onion, large, sliced thin.
- 4 ea of Roma or Regular Tomatoes, medium, sliced thin.
- 2 Tbs of Ginger, sliced thin.
- ½ cup of Cilantro, rough chop.
- ½ quart of Chicken Stock (or water).
- 2-3 Tbs of Curry Powder (or more for spicier and more flavor).
- 2 Tbs of Vegetable Oil.
- To taste – Salt.



Preparation:

1. Gather all ingredients and prepare them as listed above.
2. Heat a large metal pot to medium-high heat. Add vegetable oil.
3. Add garlic, cook for 2 minutes. Pull the skins off as they loosen.
4. Add onions. Cook for 5 minutes until onions become translucent.
5. Add pork or lamb. Stir every 2-3 minutes to brown all sides of meat.
6. After all meat is browned, add tomatoes. Stir. Cook tomatoes for 4-5 minutes until they begin to break down.
7. Add chicken stock (or water). Add curry powder. Stir all ingredients. Reduce heat to medium-low and place lid on pot. Let simmer for 10-15 minutes.
8. Check the flavor of the sauce, add salt as necessary. Let simmer for another 15-30 minutes until meat is very tender. Check pot every 5-10 minutes to make sure sauce isn't becoming too dry or burning on bottom of pan. If sauce becomes too thick or is drying, add more stock or water as needed.
9. About 5-10 minutes before the meat is finished cooking, stir in the ginger and cilantro.

The curry can be served just with the protein, or served over rice, or with bread/naan.

Esquites

(Versión en español)



Ingredientes:

- 4 o 5 elotes.
- 1 o 2 ramas de Epazote.
- 1 cda de sal.
- 1 cda de azúcar.
- 1/3 de leche evaporada (opcional).
- Queso fresco.
- Mayonesa.
- ½ limón.
- Chile.

Procedimiento:

1. Colocar una olla con agua a la mitad.
2. Limpiar los elotes, quitando hojas y pelo.
3. Lavar los elotes.
4. Desgranar el elote.
5. Una vez el agua hirviendo, colocar sal al gusto y un poco de azúcar.
6. Añadir unas hojas de epazote.
7. Añadir los granos de elote, previamente desgranados.
8. Dejar hervir a fuego medio por aprox. 25 min.
9. Añadir 1/3 de leche evaporada al final y dejar hervir por 2 min.
10. Servir los granos en un tazón, añadir mayonesa, queso fresco, limón, chile al gusto.

Esquites (English version)

Ingredients:

- 4 or 5 corn.
- 1 or 2 Epazote branches.
- 1 tbsp salt.
- 1 tbsp sugar.
- 1/3 of evaporated milk (optional).
- fresco cheese.
- Mayonnaise.
- ½ lemon.
- Chile.



Process:

1. Place a pot and fill it half way with water.
2. Clean the corn, removing leaves and hair.
3. Wash the corn.
4. Peel the corn.
5. Once the water is boiling, add salt to taste and a little sugar.
6. Add some epazote leaves (1 or 2 are enough).
7. Add the corn kernels, previously peeled.
8. Boil the corn over medium heat for approx. 25 min.
9. Add 1/3 evaporated milk at the end and boil for 2 extra min.
10. Serve the grains in a bowl, add mayonnaise, fresh cheese, lemon, and chili to taste.

Tacos dorados o flautas (Pollo) (Versión en español)

Ingredientes:

- ½ Pechuga de pollo (o cualquier proteína de su antojo o verdura).
- Tortillas de maíz.
- Lechuga.
- Queso fresco.
- Crema.
- Aceite.
- Sal.
- Salsa (opcional).



Materiales:

- Plato.
- Sartén.
- Comal.
- Papel de cocina.
- Palitos de madera.

Procedimiento:

1. La proteína debe de estar previamente hervida y desmenuzada.
2. Se coloca un sartén con aceite, previamente calentado.
3. Se coloca un comal en la estufa y se calienta a fuego medio.
4. Se colocan tortillas en el comal y se dejan calentar a modo de que queden suaves, de lado y lado.
5. Una vez calentadas, se procede a colocarle el pollo en una hilera y se enrolla, para que no se abra la tortilla se recomienda poner un palillo de madera en medio.
6. Cuando se tenga un número suficiente de tacos enrollados, se colocan en el sartén con aceite previamente calentado.
7. Se dejan dorar de lado y lado.
8. Se retiran del aceite cuando empiecen a cambiar de color.
9. Se colocan en un plato sobre papel de cocina, para quitar el exceso de aceite. Se dejan enfriar.
10. Posteriormente, se procede a colocar crema, lechuga, queso fresco y salsa al gusto.

Flautas / Golden rolled tacos (English version)

Ingredients:

- ½ Chicken breast (or any protein of your craving or vegetable).
- Corn tortillas.
- Lettuce.
- Fresco cheese.
- Cream.
- Oil.
- Salt.
- Sauce (optional).



Materials:

- Plate.
- Skillet.
- Comal.
- Kitchen paper.
- Wooden sticks.

Process:

1. The protein must be previously boiled and crumbled.
2. Place a pan with oil, previously heated.
3. Place a *comal* on the stove and heat over medium heat.
4. Tortillas are placed on the *comal* and allowed to heat so that they are soft, side and side.
5. Once heated, proceed to place the chicken in a row and roll it up, so that the tortilla does not open, it is recommended to put a wooden toothpick in the middle.
6. When you have a sufficient number of rolled tacos, place them in the pan with previously heated oil.
7. Let them brown on the side and side.
8. They are removed from the oil when they start to change color.
9. They are placed on a plate on kitchen paper, to remove excess oil. They are allowed to cool.
10. Subsequently, proceed to place cream, lettuce, fresh cheese and sauce to taste.

Brownie Saludable (Versión en español)

Ingredientes:

- 400 g de chocolate oscuro sin azúcar.
- 1 tz de mantequilla de maní.
- $\frac{3}{4}$ de taza de edulcorante sin calorías granulado.
- 3 huevos.
- $\frac{1}{3}$ de taza de harina de almendras.
- 1 cda. de cacao en polvo.
- 1 cdta. de café instantáneo.
- 1 cdta. de polvo para hornear.
- Spray anti-adherente de canola.



Preparación:

1. Precalienta el horno a 350 F.
2. Derrite el chocolate junto con la mantequilla de maní en el microondas durante 2 minutos.
3. Saca del microondas y agrégale el edulcorante y los huevos.
4. Agrega todos los ingredientes secos y revuelve de forma suave y envolvente.
5. Vacía la mezcla en un molde refractario rectangular, previamente engrasado con un poco de espray antiadherente de canola.
6. Hornear por 20 minutos aprox.

Healthy Brownie (English version)

Ingredients:

- 400 g of dark chocolate without sugar.
- 1 cup of peanut butter.
- $\frac{3}{4}$ cup granulated calorie-free sweetener.
- 3 eggs.
- $\frac{1}{3}$ cup of almond flour.
- 1 tbsp. cocoa powder.
- 1 tsp. instant coffee.
- 1 tsp. baking powder.
- Non-stick canola spray.



Preparation:

1. Preheat oven to 350 F.
2. Melt the chocolate along with the peanut butter in the microwave for 2 minutes.
3. Take out of the microwave and add the sweetener and eggs.
4. Add all dry ingredients and stir gently and enveloping.
5. Pour the mixture into a rectangular refractory pan, previously greased with a little non-stick canola spray.
6. Bake for 20 minutes approx.

Calabacitas a la Mexicana (Versión en español)

Ingredientes:

- 3 calabacitas picadas (650 gr).
- 2 tomates rojos o jitomate picados.
- ¼ cebolla picada finamente.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 chile jalapeño o serrano opcional.
- 1 taza de elote amarillo cocido.
- Mantequilla o aceite al gusto.
- ¼ cucharita de orégano seco.
- Sal y pimienta al gusto.



Procedimiento:

1. Derrite la mantequilla o calienta el aceite.
2. Agrega la cebolla, ajo y cocina unos 3 minutos o hasta que se vea suave y transparente.
3. Agrega el chile (opcional) y el tomate. Cocina 3 a 4 minutos o hasta que el tomate se suavice y desintegre un poco.
4. Pasado el tiempo agrega la las calabacitas y elote. Sazona al gusto con sal, pimienta y orégano.
5. Tapa la olla y cocina unos 8 a 10 minutos o hasta que la calabacita esté suave. A mí no me gusta que queden muy suaves los vegetales, si a ti si entonces cocina unos minutos más o hasta que esté como te gusta. Si quieres que queden caldosas agrega un poco de agua, caldo de pollo o caldillo de tomate.

Notas:

CHILE: Si no quieres que pique lo puedes omitir o bien retirar las semillas. **QUESO:** Agrega queso deshebrado o rallado justo al final de la cocción. **CREMA:** Agrega justo al final de la cocción ¼ de taza de crema o al gusto. **VEGANO:** Usa aceite en vez de mantequilla.

Mexican zucchini (English version)

Ingredients:

- 3 chopped zucchinis (650 gr).
- 2 red tomatoes or tomato, chopped.
- ¼ finely chopped onion.
- 1 minced garlic clove.
- 1 optional jalapeño or serrano pepper.
- 1 cup cooked yellow corn.
- Butter or oil to taste.
- ¼ teaspoon dried oregano.
- Salt and pepper to taste.



Process:

1. Melt butter or heat oil.
2. Add the onion, garlic and cook for about 3 minutes or until it looks smooth and transparent.
3. Add the chili (optional) and the tomato. Cook 3 to 4 minutes or until the tomato softens and disintegrates a little.
4. After time add the zucchini and corn. Season to taste with salt, pepper and oregano.
5. Cover the pot and cook for about 8 to 10 minutes or until the zucchini is soft. I do not like that the vegetables are very soft, if you do then cook a few more minutes or until it is as you like. If you want them to be broth, add a little water, chicken broth or tomato broth.

Notes:

CHILE: If you don't want it to bite you can omit it or remove the seeds. **CHEESE:** Add shredded or grated cheese right at the end of cooking. **CREAM:** Add just at the end of the cooking ¼ cup of cream or to taste. **VEGAN:** Use oil instead of butter.