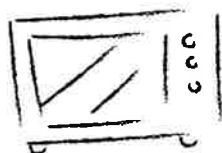


# ESL



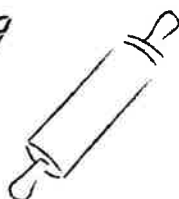
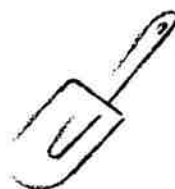
# FAMILY



# COOK BOOK



CCCS 2025-2026





# The Dish a Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

Chicken soup with vegetables.

CATEGORY

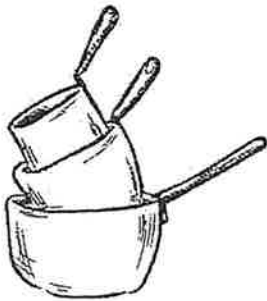
PREP TIME

COOK TIME

35 minutes

### INGREDIENTS

La Cantidad	INGREDIENTS
4	Pieces of chicken.
3	cloves of garlic.
1	scallion branch.
1	half a pepper.
2	carrots.
	broccoli.
3	chopped potatoes.
3	sprigs of chopped cilantro.





**NAME OF DISH/NATIONALITY:**

Chicken soup with / Ecuador.  
vegetables.

**DIRECTIONS**

Bring water to a boil, then add the  
garlic, chopped scallions, and half the  
bell pepper, let it boil for 7 minutes.  
Then add the 4 pieces of chicken, the  
diced carrot, and the potato. Let it  
cook for 20 minutes. Then add the  
broccoli for 5 minutes, the chopped  
cilantro, and finally, salt to taste.



# The ELYZABETH Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

Arepas Colombianas

CATEGORY

Breakfast

PREP TIME

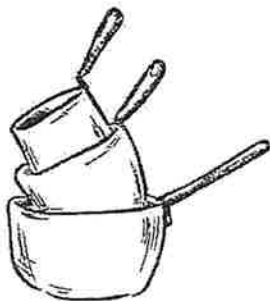
15 minutes

COOK TIME

8 minutes per side

### INGREDIENTS

La Cantidad	INGREDIENTS
- <del>water</del> 1 glass	Water
- 1 small spoon	Salt
- 2 cups	Cornmeal
- 3 spoons	butter
- any amount	Mozzarella cheese
- you want	





NAME OF DISH/NATIONALITY:

Arepas Colombianas

### DIRECTIONS

- ① Mix all the ingredients in a container and knead until the dough is very smooth.
- ② Shape the thick the arepas and try to make the edges smooth and without cracks, to do this, moisten your fingers a little with water or oil.
- ③ Grill the arepas on a hot grill with a little butter, the key is to brown them at a medium-high temperature so they can get nice ~~and~~ without burning.



La Familia de Diana

# Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Fried meat with / Ecuador.  
mashed potatoes.

CATEGORÍA

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

TIEMPO DE  
COCINAR

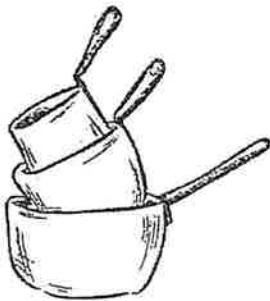
30 minutes

## INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- 1 glass of milk
- 4 potatoes.
- salt.
- 3 beef steaks.
- Pepper.
- garlic.
- cumin.
- butter.





**NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:**

Fried meat with  
mashed potatoes / Ecuador

**INSTRUCCIONES**

To begin, boil the potatoes with a tablespoon

of salt and cook for 15 minutes. Once

cooked, remove them to a bowl, mash them

and add a tablespoon of butter. Continue

mashing for 3 minutes until smooth.

Then add the milk and mix with a spoon

until thickened. Once the mashed potatoes are ready

prepare the meat. Season with salt, pepper, onion

and garlic to taste mix well and place it in a pan

with a little oil. Cook over low heat for 10 minutes

and it's ready to serve.



La Familia de ELIZABETH

## Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Arepas Colombianas

CATEGORÍA

Desayuno

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

15 minutos

TIEMPO DE  
COCINAR

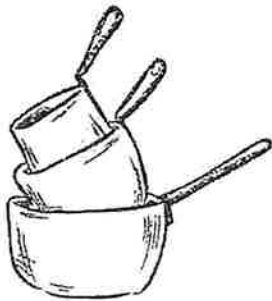
8 minutos por cada  
lado

### INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- Agua - 1 vaso
- Sal - 1 cucharita pequeña
- Harina de maíz - 2 copas
- Mantequilla - 3 cucharadas
- Queso Mozzarella - al gusto



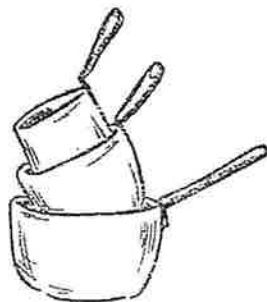


NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

Arepas Colombianas

### INSTRUCCIONES

- 1 Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y amasa hasta que la masa quede bien suave.
  - 2 Arma las arepas gruesas y trata de que los bordes estén lisos y sin grietas
  - 3 Asa las arepas sobre una parrilla caliente con un poquito de manteca.
- La clave está en dorarlas a una temperatura medio-alta para que dore.



¡ y ya  
está  
listo !

La Familia de Giovanni

# Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Flan de Queso

CATEGORÍA

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCINAR

facil

10 min

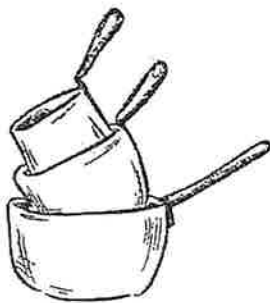
1 hora

## INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- 1 cup Azucar
- 1 egg Queso Crema
- 1 egg huevo
- 1 can leche condensada
- 1 can leche evaporada
- 
- 
- 
- 
- 





NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

Flan Queso

## INSTRUCCIONES

- Calienta el horno a  $350^{\circ}$ .
- En una cacerola agrega el azucar con  $\frac{1}{2}$  taza de agua para el caramelo.
- En una licuadora mezcla el Queso, los huevos, la leche evaporada y la leche condensada.
- En un molde con la mezcla ya lista y el caramelo llevas la mezcla al horno en baño de maria Por 1 hora.



Jonavis

La Familia de TORRES

# Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Arroz con Gandules

CATEGORÍA

TIEMPO DE PREPARACIÓN

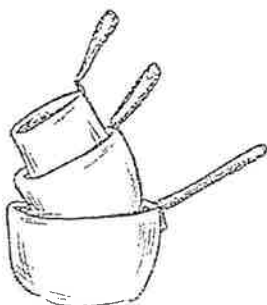
TIEMPO DE COCINAR

15 minutos

30 minutos

## INGREDIENTES

- Quantities INGREDIENTES
- 1/2 Taza de aceite
  - 2 cucharadas de sofrito
  - 1/2 lata de salsa de tomate
  - 1 lata de gandules
  - 3 sobresitos de sazón
  - Sal al gusto
  - adobo al gusto
  - Ajo al gusto
  - 2 Tazas de Arroz
  - 3 Tazas de Agua



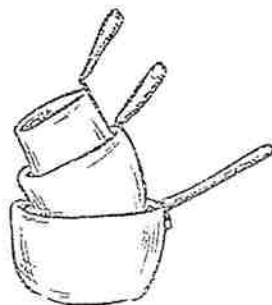


NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

Arroz con Gandules

### INSTRUCCIONES

Mechar todo los  
ingredientes y dejarlo  
cosinar por 30 minutos



Lisa Lopez

# La Familia de Christopher

## Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

tacos dorados Mexicana

CATEGORÍA

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

TIEMPO DE  
COCINAR

antojitos

15 minutos

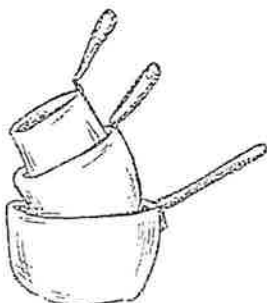
20 min

### INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- \_\_\_\_\_
- lechuga \_\_\_\_\_
- queso \_\_\_\_\_
- crema \_\_\_\_\_
- tortillas de maíz o harina Para masa \_\_\_\_\_
- Papas o carne de Pollo (opcional) \_\_\_\_\_
- tomates rojos o verdes (opcional) \_\_\_\_\_
- chiles: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

tacos dorados Mexicana

## INSTRUCCIONES

Ponemos a hervir el Pollo con ab., Cebolla y sal en lo que se cose podemos picar la lechuga en Pedacitos Pequeños y finos.  
Ya que este cosido el pollo es Peramos que enfrie y lo empezamos a aser en tiras o a desmenuzar y si lo hacemos de Papa machucamos las Papas asta quedar como Pure despues de eso si no tenemos tortillas de maiz, compramos una harina para hacer las tortillas.  
en un respiente ponemos la cantidad de harina que queramos hacer y aplicamos agua caliente, batimos muy bien la harina con agua asta que quede una masa suave y facil de moldear. hacemos bolitas Pequeñas y empezamos a ablasta y darle forma y enrollamos.  
en una sarten ponemos aceite acalear y freimos ya que esten fritas, colocamos lechuga, queso y crema y si gustas has una salsa de tomate la de tu preferencia.



# La Familia de Jaret Eliel caal sacul

## Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Tamales Guatemaltecos

CATEGORÍA

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

TIEMPO DE  
COCINAR

3 Horas

2 Horas

### INGREDIENTES

- | Quantities  | INGREDIENTES |
|---|--------------|
| = 1. Balsa de masa                                  | .....        |
| = 15. Tomates                                       | .....        |
| = 4. Cebollas                                       | .....        |
| = 10. Ajos  | .....        |
| = 20. Chiles guajillos                              | .....        |
| = 10. Chiles <del>anchos</del> anchos               | .....        |
| = 1. Taza de ajonjolín                              | .....        |
| = 1. Taza de pepitoria                              | .....        |
| = Pollo o cerdo 20 <del>de</del> piezas de cada uno | .....        |
| = Aceite, Sal, Consome,                             | .....        |
| = 3. Chiles Dulces. 2. paquetes de hojas de plátano | .....        |





NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

## INSTRUCCIONES

Preparación del recado: Sacar las semillas de los chiles ancho y guajillos, colocar en una olla los tomates, ajos, cebolla y los chiles anchos y guajillos hechasles agua asta que los cubra. Cocinar por media hora

Poner a dorar las tazas de ajonjolín y pepitoria en un sartén, asta que queden bin doraditos.

dejar que se enfríen las semillas y el resto de cosas que se pusieron a cocinar.

despues de enfriarse ya se puede licuar poco a poco y hecharlo en una olla con un poco de aceite lo que es una taza, y ponerlo a cocinar y agregarle sal y consomé al gusto.

Preparación de la masa: En una olla grande poner a desasar la maseca con 6 a 8 litros de agua y disolverlo bien asta que no quede ningún grumo, agregar sal y consomé al gusto y agregar de 10 tazas de Aceite. Colocar la olla al fuego y moverlo lentamente asta que empiese a ponerse espeso, no dejar de moverlo asta que

empiese a hervir. despues que este listo. dejan enfriar por 15. minutos



Silvana

# The Sanchez Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

Arepas Venezolanas

CATEGORY

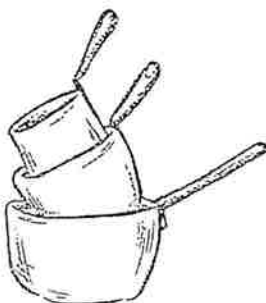
PREP TIME

COOK TIME

Alimento Basico

### INGREDIENTS

- | La Cantidad   | INGREDIENTS                         |
|---------------|-------------------------------------|
| - 1 1/2 tazas | de Harina de Maiz Blanca (P.A.N)    |
| - 1 1/2 tazas | de agua tibia                       |
| - 2 oz        | de queso mozzarella rallado         |
| -             | de leche                            |
| -             | Pizca de Sal                        |
| -             | Mantequilla para engrasar la Sartén |
| -             |                                     |
| -             |                                     |
| -             |                                     |
| -             |                                     |



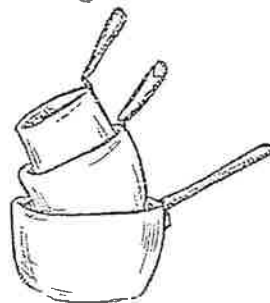


**NAME OF DISH/NATIONALITY:**

Arepa Venezolana

## **DIRECTIONS**

Paso 1: Combine la harina de maiz, el agua, el queso, la leche y la sal, mezclando minuciosamente. Deje reposar la mezcla aproximadamente 5 min. Paso 2 prepare las arepas para 10 discos, cada una de aproximadamente 3 pulgadas de diametro y 1/4 pulgadas de grueso. Paso 3. Caliente ligeramente engrasada con mantequilla. Fria las arepas en grupo hasta crujir y doradas



# La Familia de Zael Molina



## Tarjeta de Recetas

NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Arroz con dulce - Puerto Rico

CATEGORÍA

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

TIEMPO DE  
COCINAR

### INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- 4 1/2 tazas de arroz grano mediano
- 4 potes de leche de coco
- 3 potes de crema de coco
- 3 potes de leche evaporada
- pasas a gusto
- 4 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de vainilla
- 2 1/2 tazas de azúcar
- pizca de sal
- canela de rajas
- 25 clavos de especias
- Jengibre a gusto.





**NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:**

Arroz con dulce - Puerto Rico

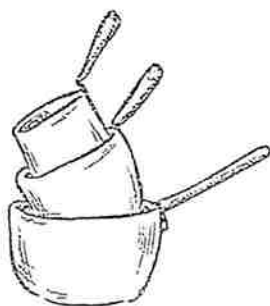
## INSTRUCCIONES

Las leche de coco y evaporada se diluyen en la misma cantidad de agua.

Moler el jengibre en poca cantidad de agua,

Se cuele y se eche el liquido a la mezcla.

Remojar en agua las tazas de arroz por media hora o en lo que se mezclan los ingredientes. Hervimos los ingredientes al hervir se coloca el arroz a fuego mediano y cuando vaya secando bastante poner a fuego minimo, para que no se ahume el dulce.



# La Familia de Genesis Melchor.

## Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Pepian Guatemalteca

CATEGORÍA

1

TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 Hora

TIEMPO DE COCINAR

1 Hora

### INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- 2 libras carne al gusto, pollo, gallina indio
- 1 chile guaque seco
- 1 chile pasa seco
- 1 rajita de Canela
- 2 onzas de gionjolín
- 4 tomates
- 1 taza de miltomates
- 1 cebolla
- 2 onzas de pepitoria Verde
- 1 cáscara de platano
- 3 dientes de ajo
- 8 piezas de Pan
- medio guisquil
- 7/2 libra de ejotes
- 2 zanahorias grandes
- tallos de cebolla
- Sal pimienta al gusto
- mano de cilantro





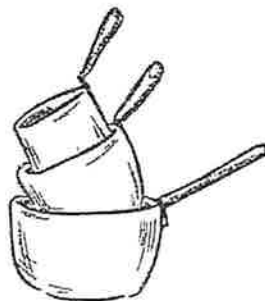
NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

Pepián

Guatemalteco

## INSTRUCCIONES

- 1) se coloca a cocinar la carne con bastante agua
  - 2) antes que este en su punto, agregar las verduras.
  - 3.) dorar tomate, guaque, miltomate pepitoria, chile pasa.
  - 4) licuar con un poco de caldo donde se cocino la carne.
  - 5) luego se coloca el licuado sobre la carne y se deja espesar con el manojo de cilantro
- finalmentes se pede acompañar con arroz blanco, aguacate, tamalitos blancos, o tortillas. ¡Una Delicia!



# La Familia de Miguel Romero

## Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD Dominican Republic  
Corn Fritters.

CATEGORÍA

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCINAR

Snack

5 minutos

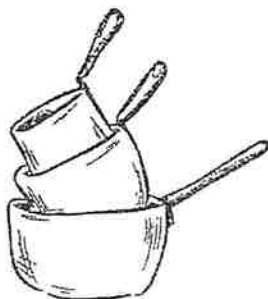
5 minutos

### INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- 1 CUP CORNMEAL
- 1/2 CUP SUGAR
- A PINCH OF SALT
- 1 EGG
- 1/2 CUP MILK OR WATER
- OIL FOR FRYING

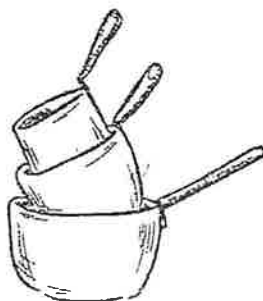




**NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:**  
Dominican Republic - Corn Fritters.

### INSTRUCCIONES

- 1- put Cornmeal, Sugar, and Salt in a bowl!
- 2- Add the egg and a little milk or water.
- 3- Mix until it makes a soft dough.
- 4- An adult heats oil in a pan.
- 5- Make small balls and press them flat
- 6- Fry until golden.



# The Miguel Roldan Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

Easy Dominican Mangu (Mashed plantains)

CATEGORY

Breakfast

PREP TIME

5 minutes

COOK TIME

15 minute

### INGREDIENTS

La Cantidad

INGREDIENTS

- 2012222 plantains
- a little butter
- a pinch of salt





NAME OF DISH/NATIONALITY:

**DIRECTIONS**

1- peel the plantains  
and cut them into  
small pieces.

2- Boil them in water  
until they are soft.

3- Mash the plantain  
in a bowl with butter and  
a little salt.

4- Mix until smooth.

5- Serve warm.



# The Emily Garcia Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

Arepa Boyacense / Colombia

CATEGORY

PREP TIME

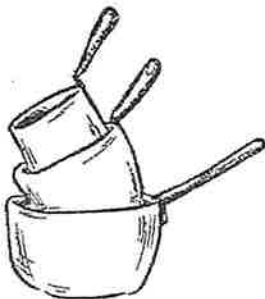
COOK TIME

25 mins

15 mins

### INGREDIENTS

- | La Cantidad | INGREDIENTS                      |
|-------------|----------------------------------|
| -           | 60 grams of melted butter        |
| -           | 120 grams of wheat flour         |
| -           | 250 milliliters of warm milk     |
| -           | To the taste of sugar (optional) |
| -           | 200 grams of corn flour yellow   |
| -           | 2 tablespoons of panela          |
| -           | 200 grams of curd                |
| -           | 70 grams of peasant cheese       |
| -           |                                  |
| -           |                                  |





## NAME OF DISH/NATIONALITY:

Arepa Boyacense/ Colombia

## DIRECTIONS

1/6: In a bowl mix the flours with the panela and a pinch of salt. 2/6: Add the butter in the center and then the warm milk. Knead for 5 or 10 minutes until all the ingredients are integrated. 3/6: When the dough is ready, it should be covered with a kitchen towel and stored while the filling is prepared. 4/6: Undo the peasant cheese and a teaspoon of sugar. Knead very well and assemble the balls to fill the arepas. 5/6: Check the dough and if it is very dry you can add more warm milk to start preparing the arepas with a hole in the center to incorporate the cheese balls and close. To mold. 6/6: Melt the butter in a frying pan over medium-low heat and start roasting the arepas for 7 minutes on each side and the edges until golden brown.



# The Pierre Louis Badio Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

Haitian Donuts (Kokiyol)

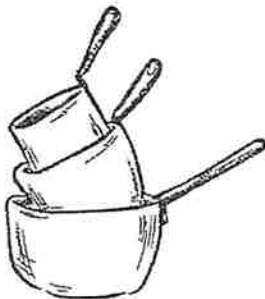
CATEGORY

PREP TIME

COOK TIME

### INGREDIENTS

La Cantidad	INGREDIENTS
- 4 Cups	Flour
- 1 1/2 Cups	Sugar
- 2 1/2	Bananas
- 3/4 Cups	milk
- 3	eggs
- 1 stick	Butter
- 1 tablespoon	Cinnamon
- 1 "	nutmeg
- 1 "	salt
-	oil, Vanilla extract, Powdered sugar





NAME OF DISH/NATIONALITY:

## DIRECTIONS

Melt the butter and sugar together using a mixer

Take the egg yolk and melt it as well then using forks.

Puree the bananas mixture, still using the mixer now add

the mild spices (Cinnamon, nutmeg, salt, lemon zest, and 2

tablespoons of vanilla extract) Next take 1 cup of flour, add

a tablespoon of baking soda, mix and then add this mixture

back to the liquid mixture, mix in the egg white. The dough

should now be quite soft let it rest for 30 minutes. Then, roll

out the dough on a work surface use a glass cup to cut out

wends, in a pan ~~add~~ add a little oil (not too hot or too

cold) and cook both



# La Familia de Narmaly

## Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Mofongo con  
ensalada de camarón } Puerto Rico

CATEGORÍA

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

TIEMPO DE  
COCINAR

15 minutos

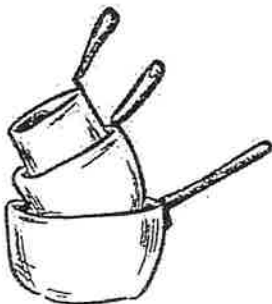
15 minutos

### INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- 
- 3 plátanos
- 1 bolsa de camarones
- 1 pimienta verde
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 2 tazas de Aceite para freír los plátanos
- 1/2 taza de Aceite para la ensalada
- 1/2 taza de vinagre
- pimienta negra
- Aceituna





**NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:**

Mofongo con /  
ensalada de camarones } Puerto Rico

**INSTRUCCIONES**

Pelar los plátanos en ruedas en un Salten

caliente colocas aceite echas los plátanos a

freir. Luego que terminen los excures los

echas en un envase le echas manteguilla

y lo majas luego formas una bolita y listo

para servir. Para la ensalada hierves los

camarones por 5 minutos a lo que termines Cortas

la cebolla, pimientos en cuadritos los echas en un

envase luego echas los camarones junto con los otros  
ingredientes los mezclas  
y listo. 😊



# The Bianca Romero Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

Ayompacodo pollo : Ecuatoriano, el oriente.

CATEGORY

PREP TIME

COOK TIME

90 minutos

20 minutos

### INGREDIENTS

La Cantidad	INGREDIENTS
- 1 <del>libro</del>	pollo
- 2 <del>cebollas</del>	cebollas moradas
- 2	atados de culantro
- 5	cucharados de sal
- 1	atado de cebolla larga
- 10	hojas de bigaa
- 1	Libro de ajo
- 10	cucharados de ajote
- 10	cucharados de aceite
- 10	Palmitos





## NAME OF DISH/NATIONALITY:

Ayampoco de pollo

## DIRECTIONS

Primamente se inicia lavando todos los ingredientes.

luego se procede a picar el pollo en cuadros pequeños, luego

las verduras y el palmito, cuando todo este listo y picado

cada uno, se pone en un recipiente grande y se mezcla

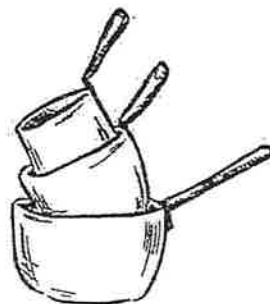
y se agrega el ajo licuado, el comino molido, la sal

el achote y un poco de aceite y la lasa, luego se

envuelve en las hojas de bijao, y se awara, una

ves todo listo, se procede a poner en la broza

y se asa, en ves listo se sirve con ají y una dolencia saensalado



La Familia de Patrick Tema

# Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Tortas

CATEGORÍA

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

TIEMPO DE  
COCINAR

10 minutos

10 minutos

## INGREDIENTES

- | Quantities       | INGREDIENTES |
|------------------|--------------|
| - Pan            | .....        |
| - Lechuga        | .....        |
| - tomate         | .....        |
| - mayonesa       | .....        |
| - Ketchup        | .....        |
| - Carne de pollo | .....        |
| -                | .....        |
| -                | .....        |
| -                | .....        |
| -                | .....        |
| -                | .....        |
| -                | .....        |





NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

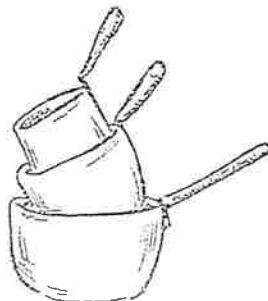
Quesadillas

## INSTRUCCIONES

tortilla de harina

Queso y carne de

Pollo



La Familia de Guerra Martinez

# Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Arepa Venezolana

CATEGORÍA

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCINAR

10 min

15 min

## INGREDIENTES

Quantities

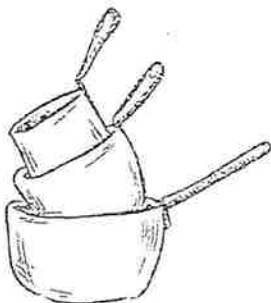
INGREDIENTES

1

Harina Pan

1

Mantegulla



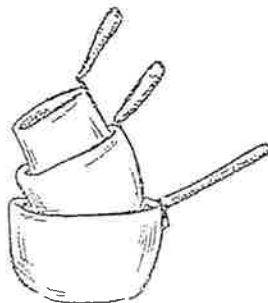


NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

Arepa Venezolana

## INSTRUCCIONES

In a bowl, add corn flour, a little salt, and water. Mix until you get a dough. Then, form a ball with the dough and flatten it into a round, flat shape. Fry it and it's ready. Cut in half and add Butter. And sometimes.



# The Guerra Martinez Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

Patacón Venezolano

CATEGORY

PREP TIME

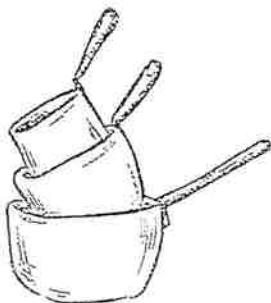
COOK TIME

30 min

30 min

### INGREDIENTS

La Cantidad	INGREDIENTS
500 gr	Meat
500 gr	Rice
500 gr	Black Beans
1 un	Ripe Plantain
1 pu	Seasonings



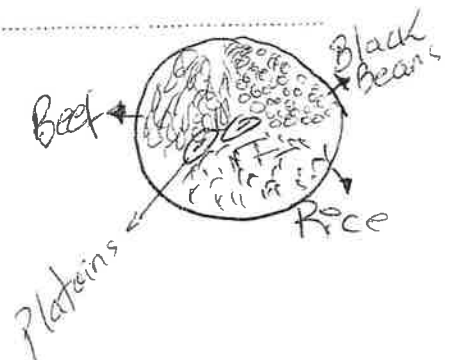
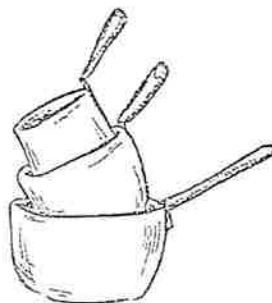


NAME OF DISH/NATIONALITY:

Patacon Venezolano

### DIRECTIONS

The shredded beef is stewed with seasonings, the rice is cooked separately, and the plantains are fried; once everything is cooked a little of each preparation is served on the plate. A "meat trio" is assembled, consisting of shredded beef, rice and plantains).



# The Lara Guardado Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

CATEGORY

PREP TIME

COOK TIME

### INGREDIENTS

La Cantidad

INGREDIENTS

- 1/2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de AJO en polvo
- 1 cucharada Scallia en polvo
- 1/2 cucharada pimienta negra molida
- 1 cucharada de sal
- 1 chile verde
- 1 Scallia Grande
- 1 sana horic
- 1 cabeza de AJO
- 1 cucharada de cilantro verde
- 1/2 cucharada de oregano seco
- 1 cucharadita de Sal

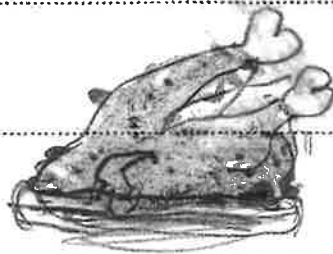




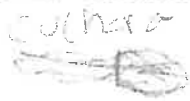
NAME OF DISH/NATIONALITY:

DIRECTIONS

un pavo al horno jugoso



chile



cuchara

pimienta molida



sal

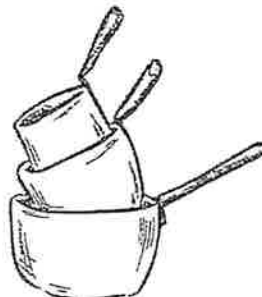


sanoHorio

origano



cilantro



# The JHAROLD TOVAR Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

TEQUEÑOS CON QUESO

CATEGORY

#1

PREP TIME

10 A 35 Minutos

COOK TIME

10 Minutos

### INGREDIENTS

La Cantidad

INGREDIENTS

- 200 G

HARINA DE TRIGO

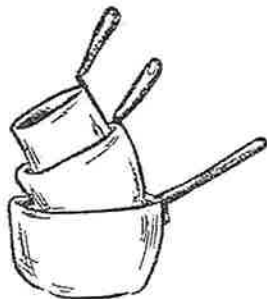
- 1 HUEVO

- 1/2 DE LECHE / TPA

- 1 CUCHARADA DE SAL.

- 2 CUCHARA DE AZUCAR

- 100 G Levadura






**NAME OF DISH/NATIONALITY:**

Tequeños de Queso/Venezuela

**DIRECTIONS**

en un molde agrega la harina de trigo  
junto con la Azúcar, Sal y levadura  
luego añade el Huevo y vas subolviendo  
poco a poco, luego que este compactado  
todo le vas agregando la leche hasta  
que se forme una masa homogénea y  
vas amasando poco a poco. luego se deja  
reposar por 20 minutos hasta que la  
levadura haga su efecto esponjosa. luego a  
estirar con un rodillo y Secortar en tiras  
la masa y se envuelve con el queso hasta  
Formar un bastón  y luego a Foeir

La Familia de ELIZABETH

## Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Arepas Colombianas

CATEGORÍA

Desayuno

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

15 minutos

TIEMPO DE  
COCINAR

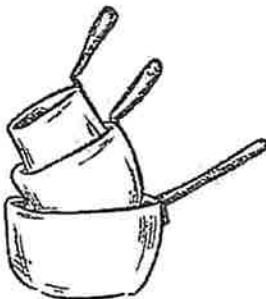
8 minutos por cada  
lado

### INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- Agua - 1 vaso
- Sal - 1 cucharita pequeña
- Harina de maíz - 2 copas
- Mantecquilla - 3 cucharadas
- Queso Mozzarella - al gusto





NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

Arepas Colombianas

### INSTRUCCIONES

1 Mezcla todos los ingredientes en un recipiente y amasa hasta que la masa quede bien suave.

2 Arma las arepas gruesas y trata de que los bordes estén lisos y sin grietas

3 Asa las arepas sobre una parrilla caliente con un poquito de mantequilla.

La clave está en dorarlas a una temperatura medio-alta para que dore.



¡ y ya  
esta  
listo !

# The Macias Huanca Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

Rice Chau Fa

CATEGORY

hispanic

PREP TIME

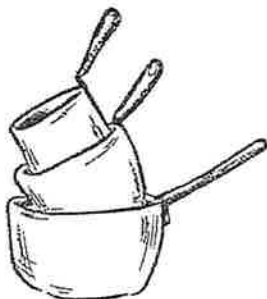
45 min

COOK TIME

15 min

### INGREDIENTS

La Cantidad	INGREDIENTS
-	
- 2 cup	rice
- 1 cup	red pepper
- 1 cup	scallion
- 2	egg
- 1	chicken
- 1/2 tbs	ginger
- 1 tps	garlic
- 1 tps	onion
- necessary	oil
- 1 tps	salt



hot dog  
soy sauce



NAME OF DISH/NATIONALITY:

## DIRECTIONS

Cocinas el arroz con sal y aceite

fries el pollo previamente cortado en tiras largas

Y sazonado una vez cocido el pollo poner

el hot dog previamente cortado en rodajas

de queso luego poner el red pepper previamente

cortado en cuadraditos por unos minutos

al instante poner el scallion previamente cortados

por unos segundos por otro lado freir el egg batido

en otra sartén luego cocinamos en cuadradas

mezclamos todo con el arroz y el salsole  
y servir



# La Familia de he y d a r i e l \_\_\_\_\_

## Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Tembleque

Puerto Rico

CATEGORÍA

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

TIEMPO DE  
COCINAR

Postres

5 minutos

5 a 8 minutos

### INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- 3 tazas de leche de coco
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de maicena
- 1/4 cucharita de sal
- 1 cáscara de limón
- canela en polvo
- 
- 
- 
- 





NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

tembleque / Puerto Rico

## INSTRUCCIONES

mezclar la maicena con el azúcar y la sal y añadir la leche de coco. mezclar antes de poner en la estufa. Cocinar a fuego lento moviendo continuamente hasta que espese. ~~É~~Échar en una fuente o moldeitos individuales. Polvorear con canela a gusto.

.....

.....

.....



# The Rodriguez Mota Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

mangú Dominicano tradicional

CATEGORY

Desayuno.

PREP TIME

30 / 25 minutos.

COOK TIME

30 minutos

### INGREDIENTS

La Cantidad	INGREDIENTS
-	Plátanos verdes
- 3	cucharita de sal
- 1 1/2	cucharadita de mantequilla
- 3	de agua fría (para suavizar el puré)
- 1/2 taza	Huevos
- 2	rodajas de salami dominicano
- 40 g	trozos de queso de Freir
- 40 g	Cebolla raja
-	Vinagre
-	Aceite





NAME OF DISH/NATIONALITY:

### DIRECTIONS

- 1- Pelar y cortar los plátanos y cortarlos en trozos
- 2- en una olla grande o cregga los plátanos con la sal y agua cocinar a fuego medio hasta que estén blando (15-20 minutos)
- 3- preparar el puré: escurra los plátanos pero reserve un poco del agua caliente. machaca los plátanos con un tenedor o majador. cregga la mantequilla y un poco de agua fría, mezcla hasta tener un puré cremoso
- 4- cortar la cebolla y ponerle vinagre y sal al gusto. Sofreír en un sartén con un poquito de aceite.
- 5- Freír los huevos, salami y queso.
- 6- Servir el mangú en un plato colocar la cebolla por encima y acompañar con huevo salami y el queso.



# La Familia de Rodriguez Mota

## Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Dulce de leche cortada Dominicana

CATEGORÍA

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

TIEMPO DE  
COCINAR

Postre.

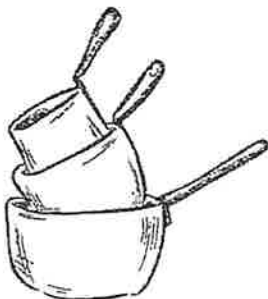
45- 60 minutos.

### INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 1 taza de Azúcar
- 1/2 taza de Jugo de limón
- 1 rama de canela
- 3-4 huevos de olor.
- 1 cucharada de Vanilla
- 1 pizca de sal
- 
- 
- 





NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

## INSTRUCCIONES

1. Coloca la leche en una olla grande aña de el jugo de limon. no mezcles; deja reposar de 10 a 15 minutos hasta que la leche se corte.
2. Llevar a cocinar a fuego medio y agregar los demas ingredientes.
3. dejar cocinar durante 45-60 minutos removiendolo de vez en cuando hasta que tenga una textura espesa y el almibar tome color dorado.
4. servir y dejar enfriar y disfrutar



The Heimila Family



# Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY: Fruit  
Flan de Queso / Puerto Rican

CATEGORY

PREP TIME

COOK TIME

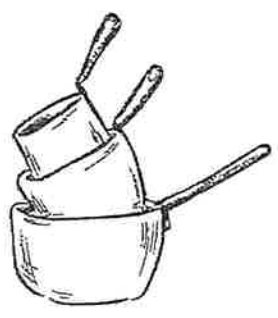
dessert

350 °F

45 M

## INGREDIENTS

La Cantidad	INGREDIENTS
3	eggs
1 teaspoon of	Vanilla
1	Cream Cheese
1 Can	Condensed Milk
1 Can	evaporated Milk
1 cup	Sugar





NAME OF DISH/NATIONALITY:

flan de queso / PA

## DIRECTIONS

Preheat oven to  $350^{\circ}\text{F}$  ( $175^{\circ}\text{C}$ ).

Heat the sugar in a small saucepan

over medium low heat, stirring constantly

for 6 to 8 minutes, until it turns a caramel

color. Quickly pour the caramel into a

flan mold or any other dessert mold.

in a blender you will put 3 eggs, a

whole cream cheese, a tablespoon of

vanilla, a can of condensed milk and a can of

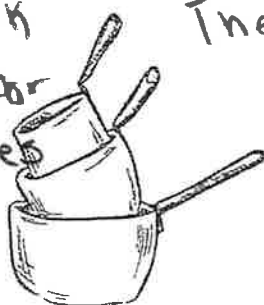
evaporated milk

pan and bake for

40 to 45 minutes

then let it

cool.



La Familia de Heimila Santos

# Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Mixed sandwich / Puerto Rican

CATEGORÍA

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCINAR

antemeses

20 Minutos

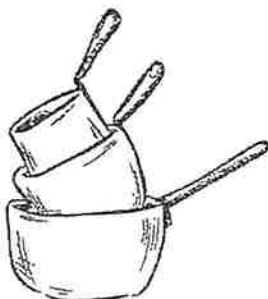
15 Min

## INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- 1	Jamón 11g
- 1	Pan
- 2	Pimientor Ajos
- 1/2 Cup	leche
- 1 lata	Cheez whiz
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	





NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

sandwich de mezcla / PR

## INSTRUCCIONES

Ponga el Chees whiz  
la jamonilla, los pimientos  
rojos y la leche en la  
licuadora y licue todo  
luego unte en el pan  
la cantidad que guste y  
corte el pan en dos pedazos.



La Familia de Giovanni

# Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

Flan de Queso

CATEGORÍA

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

TIEMPO DE  
COCINAR

facil

10 min

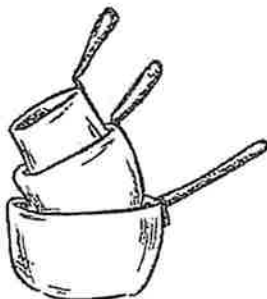
1 hora

## INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- |          |                  |
|----------|------------------|
| - 1      | Azucar           |
| - 1 taza |                  |
| -        |                  |
| - 1 pqt. | Queso Crema      |
| - 1c     | huevos           |
| - 1 lata | leche condensada |
| - 1 lata | leche evaporada  |
| -        |                  |
| -        |                  |
| -        |                  |
| -        |                  |
| -        |                  |





**NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:**

Flan Queso

## INSTRUCCIONES

- Calienta el horno a  $350^{\circ}$ .
- En una cacerola agrega el azúcar con  $\frac{1}{2}$  taza de agua para el caramelo.
- En una licuadora mezcla el Queso, los huevos, la leche evaporada y la leche condensada.
- En un molde con la mezcla ya lista y el caramelo llevas la mezcla al horno en baño de maría Por 1 hora.



La Familia de Yaritza Medina  
con Ms. Bloom



# Tarjeta de Recetas

**NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD**

Ceviche Peruano (el original ceviche)

**CATEGORÍA**

plato principal

**TIEMPO DE PREPARACIÓN**

15 minutos

**TIEMPO DE COCINAR**

media hora

## INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- .75 - 1 lb. pescado blanco picado
- 1 cebolla roja cortada jiliana
- 1 rocoto picado
- 4-6 limones - el jugo
- sal, pimienta y cilantro picado al gusto
- acompañamiento: camote sancochado
- choclo
- cancha
- lechuga





NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

## INSTRUCCIONES

- Corta en cuadros el pescado.
- Pongalo en tazon de vidria y añada el jugo de limón.
- Corta en cuadritos un rocoto picante al gusto.
- Marina el pescado en el jugo 30 minutos.
- Ponga encima la cebolla rayada.
- En el plato, ponga camote, lechuga, choclo, y cancha.



# La Familia de Ecuador

## Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

humitas

CATEGORÍA

TIEMPO DE PREPARACIÓN

TIEMPO DE COCINAR

1 hora y 20 min

40 min

### INGREDIENTES

- 20 Quantities

- 4

- 6 cucharadas

- media cucharada

- una cucharada

- dos cucharadas

- 2 cucharadas

- al gusto

- al gusto

-

-

INGREDIENTES

choclo

huevos

azúcar

sal

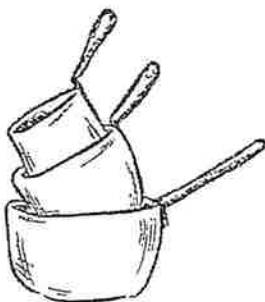
polvo de hornear

mantequilla

crema de leche

queso

anis






NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

humitas

### INSTRUCCIONES

Moler el choclo y echar  
4 huevos y echo mantecilla  
y echo Sal y despues echo  
polvo de harina y despues  
pongo crema de leche  
y despues echo anis y mesclo  
todo envolver la mescla con  
las ohas del choclo y despues  
pongo ceso en el centro  
y despues pongo a cosinar por  
40 min en  una olla  
tamatera.

La Familia de \_\_\_\_\_

# Tarjeta de Recetas



NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD

los tres golpe

CATEGORÍA

TIEMPO DE  
PREPARACIÓN

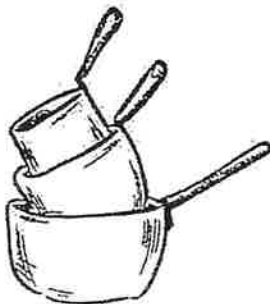
TIEMPO DE  
COCINAR

## INGREDIENTES

Quantities

INGREDIENTES

- |                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| -                        |                   |
| - 2 libra de carne       | ap, ajo, aceite   |
| -                        | oregano, pimienta |
| - 2 Hora en olla y media | cebolla, ajie     |
| - Para estar se le cha   | sepito, sesen     |
| - un poco de aceite y    | liquina, sepita   |
| - se le saque un poco    |                   |
| - de azucar para darle   |                   |
| - color                  |                   |
| -                        |                   |
| -                        |                   |





NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

## INSTRUCCIONES

Habichuela

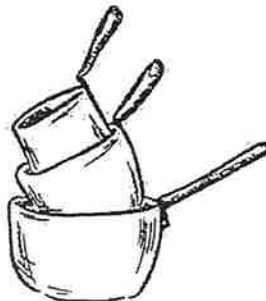
1 libra de Habichuela

recato, orégano, papita, salsa,

limón, ajo, ají, cebolla, ajo, pa-

son licuado, media Hora Oh una

Hora Para estar



The \_\_\_\_\_ Family

Recipe Card



NAME OF DISH/ NATIONALITY:  
Aroz Choufa / Fried Rice

CATEGORY

Lunch

PREP TIME

one hour and 30 minutes

COOK TIME

12:00

INGREDIENTS



Yum

La Cantidad

INGREDIENTS

Bell pepper

Eggs

Green onions

Chicken

Soy sauce

and Rice





NAME OF DISH/NATIONALITY:

### DIRECTIONS

First you have to cook  
The Rice until it is Fried  
Well. Next you have to make  
Scrambled eggs. Then you have  
to Cut the Bell Peppers and the  
green onions. Lastly add  
Soy sauce and put every  
thing in one Big Bowl  
and there you have it arroz chowka







NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:

### INSTRUCCIONES

1. ASK an adult to help you peel the  
plantain in Scotland it is se-  
lected in RUEDAS gruesas  
en un olinapan with an adobo  
fry the slices for 2-3 minutes  
Take them out gently  
fry them again until golden brown.  
Smash them with a mallet  
Remove excess oil and add a little salt



# The \_\_\_\_\_ Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY: prode Guandules Dominican Rice Wienpison Peas

CATEGORY

PREP TIME

COOK TIME

Main Dish / Dominican Cuisine  
 10 minutes 25-30 minutes

### INGREDIENTS

- | La Cantidad | INGREDIENTS                     |
|-------------|---------------------------------|
| 2           | CUP rice                        |
| 1           | CUP green Peas & fresh pimiento |
| 3           | CUP water (as needed)           |
| 2           | tablespoons oil                 |
| 1/2         | ONION chopped                   |
| 1/2         | GREEN BELL PEPPER, chopped      |
| 2           | garlic cloves, minced           |
| 1           | bouillon cube (optional)        |
| 1           | SPRIG cilantro                  |
| 1           | SPRIG celery (optional)         |
| 1/2         | teaspoon oregano                |



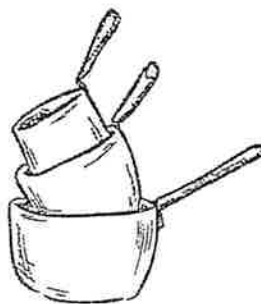
~~Salt and black pepper~~  
~~1 cup milk~~  
~~milk from coco / 1/2 lemon~~



NAME OF DISH/NATIONALITY:

**DIRECTIONS**

make The Sofrito  
heat The oil in a pot  
then saute the onion  
bell PEPPER and garlic  
for 1-2 minutes. Add the  
sauce, oregano and salt  
and bouillon cube if using  
sir well add The pigeon  
sir in The oven Pigeon



La Familia de \_\_\_\_\_

# Tarjeta de Recetas



**NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD**

Fried meat with  
mashed potatoes / Ecuador.

**CATEGORÍA**

**TIEMPO DE  
PREPARACIÓN**

**TIEMPO DE  
COCINAR**

30 minutes

## INGREDIENTES

Quantities	INGREDIENTES
- 1	glass of milk
- 4	potatoes.
-	salt.
- 3	beef steaks.
-	Pepper.
-	garlic.
-	cumin.
-	butter.
-	
-	
-	





**NOMBRE DEL PLATO/ NACIONALIDAD:**  
Fried meat with  
mashed potatoes. / Ecuador.

## INSTRUCCIONES

To begin, boil the potatoes with a tablespoon

of salt and cook for 15 minutes. Once

cooked, remove them to a bowl, mash them

and add a tablespoon of butter. Continue

mashing for 3 minutes until smooth.

Then add the milk and mix with a spoon

until thickened. Once the mashed potatoes are ready

prepare the meat. Season with salt, pepper, onion

and garlic to taste, mix well, and place it in a pan  
with a little oil. Cook over low heat for 10 minutes  
and it's ready to serve.



# The \_\_\_\_\_ Family



## Recipe Card

NAME OF DISH/ NATIONALITY:

Chicken soup with vegetables.

CATEGORY

PREP TIME

COOK TIME

35-minutes

### INGREDIENTS

La Cantidad

INGREDIENTS

- 4

Pieces of chicken.

- 3

cloves of garlic.

- 1

scallion branch.

- 1

half a pepper.

- 2

carrots.

-

broccoli

- 3

chopped potatoes.

- 3

sprigs of chopped

-

cilantro.

-





**NAME OF DISH/NATIONALITY:**

Chicken soup with / Ecuador.  
vegetables.

**DIRECTIONS**

Bring water to a boil, then add the  
garlic, chopped scallions, and half the  
bell pepper, let it boil for 7 minutes

Then add the 4 pieces of chicken, the  
diced carrot, and the potato. Let it

cook for 20 minutes. Then add the

broccoli for 5 minutes, the chopped

cilantro, and finally, salt to taste.

