

Cognita Global Libro de cocina



Recetas internacionales
de nuestros alumnos

Be Well

COGNITA

Introducción

Cognita es una comunidad global de colegios, enriquecida por las diferentes culturas de nuestro grupo. Todas nuestras escuelas están comprometidas con el bienestar de sus comunidades y utilizan la Carta del Bienestar para destacar los factores clave que contribuyen a la salud física y mental.

Uno de esos contribuyentes es la dieta, porque sabemos que dar a nuestro cuerpo una dieta nutritiva y equilibrada favorece nuestra salud y bienestar general. Por ello, estamos encantados de presentar nuestro primer Libro de Cocina Global Cognita, creado por nuestros propios estudiantes de todo el mundo. Cada región ha presentado una serie de recetas que incluyen no sólo los ingredientes y el método, sino también un dato interesante sobre el alimento de la receta. Es un verdadero reflejo de nuestra maravillosa y diversa comunidad y espero que disfrutes preparando estas deliciosas comidas de todo el mundo.

Beth Kerr, Group Director of Wellbeing



Contenido

Principal

- Bacalao a la crema p. 1
- Empanadas de queso p. 2
- Pastel de pollo p. 3
- Cangrejo al curry p. 4
- Curry Laksa p. 5
- Feijoadas (Estofado de judías negras) p. 6
- 'Increíble Hulk' pasta p. 7
- Cordero al estilo Biryani p. 8
- Arroz frito al estilo malayo p. 9
- Moqueca Baiana (Estofado de marisco) p. 10
- Pizza p. 11
- Tortilla de patatas p. 12
- Arroz frito meloso p. 13

Postre

- Tortitas con Nutella y fruta p. 14
- Alfajores p. 15
- Galletas de Anzac p. 16
- Gofre belga p. 17
- Brigadeiros p. 18
- Calzones rotos p. 19
- Galletas de chocolate saludables p. 20
- Paçoca (dulce de cacahuètes) p. 21
- Tortitas p. 22
- Sopaipillas p. 23
- Tcharek p. 24
- Bizcocho Victoria p. 25
- Bizcocho de yogur p. 26

Gracias a todos nuestros colaboradores

Esperamos que disfruten cocinando y horneando estas
recetas internacionales, y que aprendan algo nuevo en el
Día Mundial del Bienestar.





Bacalao a la crema

"Los portugueses dicen que hay 1001 formas de cocinar el bacalhau (bacalao) y que consumen más de 100.000 toneladas, ¡casi 10 kilos por persona al año!"

4-6 RACIONES

PREPARACIÓN: 30 MIN

COCCIÓN: 40 MIN

Ingredientes

600g bacalao desalado
500g patatas
500ml leche
200ml nata para cocinar
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
2 cda de harina
Perejil
Nuez moscada
1 cda pimienta negra
1 cda sal
Aceitunas negras y 2 huevos
cocidos para decorar
queso rallado al gusto
Aceita oliva virgen extra

Método

1. Poner la leche y el bacalao en una olla, llevar a ebullición y cocinar durante 10 min. Sacarlo de la olla y partirlo en trozos pequeños.
2. Pelar las patatas, cortar en dados y hervirlas en una cazuela con abundante agua durante 10 o 12 minutos. Se pueden freír, pero yo las prefiero hervidas porque es más saludable. Cuando las patatas estén hechas, las escurrimos bien y las colocamos en un plato.
3. Poner el ajo previamente picado en una sartén con 6 cucharadas de aceite de oliva, añadir la cebolla picada y cocinar hasta que esté blanda.
4. Una vez la cebolla esté cocinada, añadir el bacalao, lo cocinaremos lentamente durante unos minutos y añadiremos la harina. Dejamos que se cocine unos segundos más, con cuidado de que no se queme, y añadimos la leche. Removemos y cocinamos a fuego lento hasta que empiece a espesar.
5. Añadir la nata para cocinar, la pimienta negra, la nuez moscada y las patatas y cocinar durante un minuto.
6. Por último, colocar la mezcla en una olla de cristal o de barro, sazonar con sal y pimienta, rociar 4 cucharadas de aceite de oliva por encima, añadir el queso rallado, meter en el horno y hornear durante 40 minutos en un horno previamente precalentado (a unos 200 °C).
7. Adornar el plato con perejil picado y aceitunas negras
8. Lo acompañaremos de ensalada/brocoli y Bom proveito!

Contribución de:

Lilia

Escuela Oakleigh House, Reino Unido



Empanadas de queso

"Son muy sabrosas, con ingredientes fáciles de conseguir y rápidas de preparar. En Chile hay muchas variedades de empanadas, pero la que más me gusta es la de queso."

12-16 RACIONES

PREPARACIÓN: 30 MIN

COCCIÓN: 25 MIN

Ingredientes

2 tazas harina
1 cda sal kosher
1/2 cda de polvo de hornear
1/2 cda bicarbonato
1 cda azúcar
2 cucharadas de manteca vegetal o de cerdo "pomada"
3/4 taza de leche
1/2 taza agua
16 onzas de mozzarella, u otro queso fundible
2 a 3 tazas de aceite vegetal.

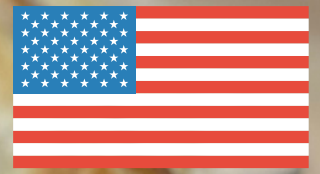
Método

1. En un bol grande, mezclar la harina, la sal, la levadura en polvo, el bicarbonato y el azúcar.
2. Mezclar suavemente la manteca vegetal con la harina.
3. Poner la leche y el agua en un cazo y calentar hasta que casi hierva.
4. Incorporar el líquido caliente a la mezcla de harina. Añada más agua (1 cucharada cada vez) si la mezcla parece demasiado seca y desmenuzable, o añada más harina si la mezcla está demasiado húmeda y pegajosa.
5. Amasar suavemente la masa hasta que esté bien mezclada y sea homogénea. Dividir la masa en 16 porciones y formar una bola con cada una de ellas. Dejar reposar la masa durante 5 minutos.
6. Rallar o picar finamente el queso.
7. Con cada bola de masa se forma un círculo de 15 a 20 cm y se colocan 30 g de queso en el centro de cada círculo de masa.
8. Dobla la masa por la mitad sobre el queso para formar un semicírculo y presiona los bordes para sellarlos y conseguir un aspecto tradicional
9. En una sartén profunda, olla o freidora, calentar varios centímetros de aceite vegetal a 350 F. Freír las empanadas en tandas, dándoles la vuelta al menos una vez, hasta que se doren.

Contribución de:

Dante

Manquecura Ciudad del Este, Chile



Pastel de pollo

"Esta es una receta que hacía mi madre, es una comida reconfortante para una noche fría de invierno".

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 20 MIN

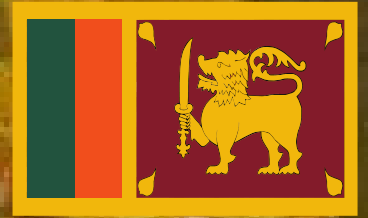
COCCIÓN: 40 MIN

Ingredientes

2 tazas de patatas peladas y cortadas en dados
1-3/4 tazas de zanahorias, cortadas en rodajas
1 taza de mantequilla cortada en cubos
2/3 de taza de cebolla picada
1 taza de harina
3/4 de cdta de sal y pimienta
Pimienta de cayena(opcional)
3 tazas de caldo de pollo
1-1/2 tazas de leche entera
4 tazas de pollo cortado en cubos y cocido
1 taza de guisantes congelados
1 taza de maíz congelado
Hojaldre para cubrir

Método

1. Precalentar el horno a 425°F/220°C. Poner las patatas y las zanahorias en una cacerola grande; añadir agua hasta cubrir las. Llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocer, tapadas, durante unos 8-10 minutos o hasta que estén tiernas y crujientes, y escurrirlas.
2. En una sartén grande, calentar la mantequilla a fuego medio-alto. Añadir la cebolla, cocinar y remover hasta que esté tierna. Incorporar la harina y los condimentos hasta que se mezclen. Incorporar gradualmente el caldo y la leche. Llevar a ebullición, removiendo constantemente. Cocinar y remover durante 2 minutos o hasta que espese. Incorporar el pollo, los guisantes, el maíz y la mezcla de patatas y retirar del fuego.
3. Rocíe un antiadherente o engrase un plato de 9x13 (o 2 platos para tartas). Añada la mezcla de pollo. Cubrir con láminas de hojaldre y hacer cortes en la parte superior.
4. Hornear durante 35-40 minutos o hasta que la corteza esté ligeramente dorada. Dejar reposar 15 minutos antes de cortar.



Cangrejo al Curry

"El cangrejo al curry es un plato popular durante todo el año en Sri Lanka, ya que es muy fácil de encontrar, por lo que su pesca es algo bastante sostenible "

8 RACIONES

PREPARACIÓN: 15 MIN

COCCIÓN: 45 MIN

Ingredientes

2 cangrejos
15 hojas de curry
8 dientes de ajo
3 ramitas de canela
Anís estrellado, Clavo de olor.
300g Tomates
Jengibre fresco, hierba de limón
Zumo de limón
Aceite de oliva
Semillas de mostaza, cúrcuma
Polvo de curry tostado
Chile en polvo
Pimienta negra y sal
Vinagre de Malta
Caldo de pescado
1 hoja de laurel
200ml leche de coco

Método

1. Hervir los cangrejos durante 10-12 min.
2. Calentar un poco de aceite de oliva, añadir las hojas de curry y las semillas de mostaza
3. Cuando los granos de mostaza empiecen a estallar, añadir el ajo machacado previamente, el jengibre rallado, las ramas de canela, los clavos machacados, el cardamomo, el anís estrellado y la pimienta negra (esto se llama mezcla de especias)
4. Añadir la mitad de los tomates cortados y 1 rama de hierba de limón
5. Añadir chile en polvo, curry en polvo, cúrcuma y sal
6. A continuación, añadir 300 ml de caldo de pescado y remover bien
7. Añadir el cangrejo y cubrirlo bien
8. Cocer durante 15-20 minutos más hasta que la carne de cangrejo esté tierna
9. A continuación, añadir 200 ml de leche de coco
10. Por último, añadir el zumo de limón y el cilantro fresco para decorar y disfrute.

Contribución de:

Phoebe

Breaside Prep School, UK



Curry Laksa

"Una sopa de fideos con curry de coco, picante, rica y aromática, que siempre nos recordará nuestro paso por Singapur"

4 RACIONES

PREPARACION: 30 MIN

COCCIÓN: 60 MIN

Ingredientes

Pasta de especias (Rempah)
5 chalotas o 1 cebolla roja mediana
10 g de jengibre, 2 dientes de ajo
2 cdtas cúrcuma molida
2 tallos de limoncillo
2-3 chile rojo
2 cdtas de salsa de pescado
2 cdas aceite, de coco o de cacahuete
2 cdas de curry en polvo
1 rama de canela, 3 anís estrellado
1 l caldo de pollo o vegetal
2 tazas leche de coco
1 cdta sal, 1 cda azúcar
12-16 gambas verdes, con la cola
1 cubitos/bocaditos de tofu frito
300 g fideos laksa, 150 g fideos de arroz
200 g de pastel de pescado, en rodajas o en pelotitas
1 taza de brotes de soja
1 puñado de hojas de laksa, trozos de lima para decoración

Método

1. Pelar y picar la chalota, el jengibre y la cúrcuma
2. Cortar la parte pálida de la hierba limón y picar la guindilla
3. Poner todos los ingredientes de la pasta en la batidora y batir hasta formar una pasta suave, añadir un chorrito de agua si es necesario
4. Calienta el aceite en un wok a fuego medio, añadir la pasta y cocinar durante 2 min, baje el fuego y cocínala durante otros 10 min o hasta que la pasta se haya secado y oscurecido
5. Añadir el curry en polvo, la canela, el anís estrellado, las hojas de curry, el caldo, la leche de coco y la sal y remueva hasta que se combinen y hiervan a fuego lento. Añadir azúcar al gusto y seguir cocinando a fuego lento
6. Cuando esté listo para servir, calentar los fideos poniéndolos en agua hirviendo durante unos minutos y escurrirlos. Caliente el pastel/bolas de pescado en agua hirviendo durante un par de minutos y escúrrelo.
7. Retirar la rama de canela, el anís estrellado y el tallo de la hoja de curry, añadir las gambas y cocer a fuego lento durante un par de minutos. Retirar las gambas con una espumadera.
8. Para servir, colocar una porción de fideos, langostinos, pastel/bolas de pescado, tofu y brotes de soja en tazones grandes y, con un cucharón, verter la sopa de curry caliente sobre los fideos.
9. Cubrir con hojas de laksa y servir con trozos de lima



Feijoadas (Estofado de judías negras)

"Feijoada has the specificities of Brazilian culture. The black beans are an integral ingredient of Brazilian cuisine"

8 RACIONES

PREPARACIÓN: 30 MIN

COCCIÓN: 2.5 HRS

Ingredientes

- 2 cdas aceite oliva
- 2 tazas de cebollas picadas
- 2 cdas de ajo picado
- 2 hojas de laureñ
- Sal y pimienta negra
- 450 g chorizo cortado a rodajas finas
- 450 g carne seca u otra carne curada en salazón, remojada durante la noche y cortada en cubos
- 450 g costillas de cerdo cortadas
- 450 g judías negras
- 10 tazas agua
- 4 tazas verduras salteadas o o col rizada
- 4 tazas arroz blanco cocinado
- Salsa picante brasileña
- Guarnición: 1 naranja cortada en rodajas finas

Método

1. En una cacerola grande de fondo grueso, a fuego medio, añadir el aceite. Cuando el aceite esté caliente, añadir la cebolla y el ajo.
2. Aplastar las hojas de laurel y añadir las a la cacerola. Sazone con sal y pimienta.
3. Saltear durante 5 minutos.
4. Añadir el chorizo y seguir cocinando durante 4 minutos.
5. Añadir la carne cortada en cubos, las costillas, los frijoles y el agua.
6. Llevar el líquido a ebullición, reducir el fuego a medio-bajo y cocer a fuego lento hasta que las judías estén tiernas, unas 2 horas y media, añadiendo agua según sea necesario para mantener las judías cubiertas.
7. Con el dorso de un cazo, triturar 1/4 parte de las judías.
8. Añadir sal y pimienta al gusto



'Increíble Hulk' Pasta

"Me encanta mi pasta del Increíble Hulk, es verde y me hace fuerte como los árboles de nuestra casa en Londres".

12 RACIONES

PREPARACIÓN: 45 MIN

COCCIÓN: 5 MIN

Ingredientes

1/2taza espinacas baby
1 taza brócoli al vapor
1 taza albahaca
1/2 taza guisantes
2 dientes de ajo
4 cda aceite oliva
2 cda zumo de limón
Sal y Pimienta (Al gusto)
200g pasta
1/4 taza de queso Cheddar
rallado

Método

1. Cocer la pasta en agua hirviendo con una pizca de sal, escurrirla cuando esté totalmente cocida
2. Mezcle todos los ingredientes restantes, excepto el queso, en una batidora y mezcle hasta que esté suave para hacer la salsa Incredible Hulk.
3. Mezcla la pasta cocida con la salsa verde, cubrir el plato con el queso rallado y ¡servir!

Contribución de:

Aarav

RGS Guildford Dubai, Middle East



Cordero al estilo Biryani

"Cuando crecía, este biriyani se hacía como almuerzo los domingos. Toda mi casa olía a gloria por todas las especias que se utilizaban".

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 60 MIN

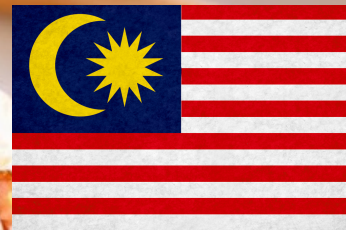
COCCIÓN: 40 MIN

Ingredientes

200 g de cordero deshuesado, cortado en trozos pequeños
400 g arroz basmati
4 cdas yogur griego
4 cdas yogur
2 cdas chili suave en polvo
2 cdta cilantro en polvo
1 cdta cúrcuma en polvo
2 cebollas grandes, cortadas en rodajas finas
1 tomate grande, cortado en rodajas finas
2 cdas de hojas de cilantro, finamente picadas
2 cdas de hojas de menta, finamente picadas
2 cdas pasta de jengibre y ajo
Zumo de medio limón
4-5 cdas aceite
6-8 trozos cardamomo
6-8 trozos clavo
4-5 ramas de canella
Sal al gusto

Método

1. Marinar el cordero cortado en yogur, especias en polvo (chile, cilantro y cúrcuma en polvo), zumo de medio limón y sal durante una hora. A ser posible, de un día para otro.
2. Poner el arroz en remojo durante 10-15 minutos y reservar.
3. En una sartén grande antiadherente, añadir el aceite seguido de 4 cardamomos, 4 clavos y 4 ramas de canela.
4. Añadir las cebollas cortadas en rodajas finas y freír a fuego lento hasta que se doren y caramelicen. Tardará entre 15 y 20 minutos.
5. Añadir la pasta de jengibre y ajo, la menta y las hojas de cilantro y freír durante 5 - 8 minutos.
6. Añadir el tomate en rodajas finas y fríelo ligeramente.
7. Añadir la carne marinada, mezclar bien y cocinar a fuego medio durante 10 minutos. El color de la carne ya habrá cambiado a marrón claro. Ahora tape y cocine hasta que la carne esté cocida, aproximadamente 20-30 minutos.
8. En una cacerola aparte, poner agua a hervir, añadir sal, 4 clavos, 4 cardamomos y 3 ramas de canela. Cuando el agua hierva, añadir el arroz remojado. Cuando esté hecho en un 70%, colar el agua.
9. Añadir el arroz cocido sobre la mezcla de curry, sállalo con papel de aluminio y dejar que se siga cocinando durante 20 minutos.
10. Servir con Raita (Raita es un acompañamiento popular para el Biryani, mezclar yogur, cebolla finamente picada, hojas de cilantro y sal, mezclar bien).
11. Las patatas asadas son un complemento opcional del biryani. Pueden asarse por separado con especias y colocarse en capas junto con el arroz.
12. Se puede añadir al arroz azafrán empapado en 20 ml de leche caliente, esto añade color, este paso es completamente opcional.



Arroz frito al estilo malayo

"El arroz es un alimento básico en Malasia. Este plato es sencillo de preparar y a la vez delicioso, se puede comer durante todo el año, ¡en cualquier momento del día!"

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 30 MIN

COCCIÓN: 15 MIN

Ingredientes

200g de pollo fileteado
3 cdtas salsa de soja ligera
1 cda almidón de maíz
1 cda aceite de sésamo
1 cda agua caliente
1 cda salsa de ostras
1 cda vino chino (Shaoxing)
Una piza de pimienta blanca
1 cda sal (o al gusto)
1 cda aceite
2 salchichas chinas (cortadas a rodajas)
1 cebolla mediana (cortada a dados)
1 taza de verduras congeladas
3 tazas arroz cocinado
3 huevos (batidos)
2 cdas aceite (divididas)

Método

1. Combinar el pollo con la marinada. En un bol aparte para el condimento del arroz frito, combinar el agua caliente, la salsa de soja ligera, la salsa de ostras, la sal y la pimienta blanca y reservar.
2. Remover el arroz cocido con las manos. Intenta romper los grumos lo mejor posible.
3. Calentar el wok a fuego medio-alto, añadir 1 cda de aceite. Verter los huevos batidos y revolverlos hasta que estén hechos. Retirar del wok y reservar.
4. Calentar el wok de nuevo y añadir otra cucharada de aceite. Saltear la cebolla picada durante un minuto. Añadir el pollo cortado y freír hasta que esté cocido, seguido de la salchicha china cortada y las verduras mixtas. Freír durante 3 minutos.
5. Ahora añade el arroz cocido y fríelo a fuego medio hasta que quede pegajoso. Añade los huevos revueltos para mezclarlos bien.
6. Por último, bajar el fuego y añadir la mezcla de condimentos al gusto.



Moqueca Baiana (Estofado de marisco)

"Además de ser típico en Brasil, este plato muestra un poco de nuestra cultura. Varios estados de nuestro país tienen su propia receta, cada uno con sus ingredientes locales e influencias culturales. Este plato es mi favorito".

4-6 RACIONES

PREPARACIÓN: 20 MIN

COCCIÓN: 20 MIN

Ingredientes

500g pescado blanco en filetes
zumo de 2 limones
2 cebollas medianas (330g)
2 tomates medianos, un poco maduros (300g)
1 diente de ajo
1 cda de aceite de dendé sin refinar
200 ml leche de coco
Sal y pimienta negra al gusto
Perejil picado

Método

1. Marinar el pescado con sal y zumo de limón durante 10 minutos.
2. Picar los tomates y las cebollas.
3. En una sartén grande, poner un poco de aceite de oliva en el fondo, colocar los filetes en una capa uniforme, repartir el tomate y la cebolla sobre el pescado, salpimentar.
4. Vierta la leche de coco y el aceite de dendé sobre las verduras. No remover.
5. Tapar la sartén, ponerla a fuego alto hasta que hierva, luego bajar el fuego y cocinar de 15 a 20 minutos.
6. Espolvorear el perejil y servir con arroz blanco.



Pizza

"Elegí este plato porque es mi favorito, lo hago con mi madre en casa, los fines de semana".

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 15 MIN

COCCIÓN: 5 MIN

Ingredientes

- 1masa de pizza precocinada
- 10 hojas de albahaca fresca
- 2 paquetes de mozzarella rallada
- 300 g salsa de tomate
- Sal al gusto
- 2 cdas aceite oliva
- Oregano

Método

- 1.Preparar la salsa de tomate en un bol con orégano, aceite de oliva y sal al gusto
2. Extiende la salsa por toda la masa de la pizza.
3. Extiende el queso mozzarella por toda la pizza, intentando cubrir todos los espacios.
4. Poner la pizza en el horno a 200° c durante tres minutos hasta que el queso se derrita.
5. Sacar la pizza del horno y colocar las hojas de albahaca fresca por encima.



Tortilla de patatas

"La tortilla de patatas es uno de los platos más conocidos y emblemáticos de la cocina española, siendo tan popular que se puede encontrar en casi cualquier bar o restaurante del país"

12 RACIONES

PREPARACIÓN: 25 MIN

COCCIÓN: 45 MIN

Ingredientes

3 patatas
6 huevos
sal
1/2 cebolla
1/2 puerro
Aceite de oliva

Método

1. Reunir los ingredientes
2. Pelar las patatas
3. Corta las patatas en rodajas finas y fríelas en aceite de oliva
4. Picar la cebolla y el puerro
5. Batir los 6 huevos
6. Mezcla los huevos, las verduras y las patatas en una sartén (profunda si es posible)
7. Cocinar la mezcla en la sartén hasta que se una todo perfectamete
8. Sacar la tortilla de la sartén y ponerla en un plato



Arroz frito meloso

"Este es un plato tradicional del Año Nuevo Lunar. Significa calor y felicidad para nosotros".

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 60+ MIN

COCCIÓN: 40 MIN

Ingredientes

2 trozos de salchicha china de carne curada/hígado, cortados en trozos pequeños
2 tazas de arroz glutinoso (esta cantidad es para 4 personas)
4 shiitakes deshidratadas
8-10 gambas deshidratadas
3 vieiras deshidratadas/secas
300 ml caldo de pollo
2 cebollas tiernas
8-10 cacahuets
1 cda salsa soja ligera
1 cda salsa soja oscura

Método

1. Remojar el arroz en agua durante 2 horas antes de cocinarlo y escurrirlo bien.
2. Poner las setas secas en 200ml de agua hasta que se ablanden. Guardar el agua y cortar las setas en trozos pequeños.
3. En otro recipiente con agua, colocar las gambas deshidratadas hasta que se ablanden. Cortar las gambas en trozos pequeños. Reservar el agua para añadirla en el caldo de pollo.
4. En otro recipiente, añadir 100 ml de agua y colocar las vieiras secas en el agua durante 2 horas antes de la cocción. Reservar el agua para añadirla en el caldo de pollo.
5. Calentar 1 cda de aceite y saltear la salchicha china durante 1 minuto.
6. Añadir las setas shiitake, las gambas y las vieiras, remover bien durante 2-3 minutos y reservar.
7. Calentar 3 cucharadas de aceite y añadir el arroz glutinoso remojado.
8. Remover durante 1-2 minutos y luego añadir los 100ml de caldo de pollo.
9. Cubrir con una tapa durante unos 2 minutos, remover de nuevo y repetir el paso nº 8 unas cuantas veces hasta que el arroz esté cocido, blando pero no mojado.
10. Añadir todos los ingredientes al arroz y añade la salsa de soja ligera, remover bien.
11. Añadir la salsa de soja oscura para darle color, remover hasta que se mezcle bien.
12. Servir con las cebollas tiernas



Burrito de fruta y nutella

"La tortita inglesa apareció por primera vez en los libros de cocina. Incluso hay un día en el calendario británico llamado "Martes de Carnaval", también conocido como el Día de la Tortita".

6 RACIONES

PREPARACIÓN: 10 MIN

COCCIÓN: 4 MIN

Ingredientes

2 tazas de harina común
3 cdas azúcar
1 ½ cdtas polvo para hornear
1 ½ cdtas bicarbonato
1 ¼ cdtas sal
2 ½ tazas suero de leche
2 huevos L
3 cdas de mantequilla sin sal, derretida
Aceite vegetal o de oliva para la sartén

Método

1. Mezclar en un bol la harina, el azúcar, la levadura en polvo, el bicarbonato y la sal.
2. Añadir al bol el suero de leche, los huevos y la mantequilla.
3. Batir hasta que todos los ingredientes se mezclen. No bata demasiado, ¡los grumos están bien!
4. Calentar una sartén grande antiadherente a fuego medio.
5. Añadir cda aceite
6. Verter ¼ de taza de masa en la sartén.
7. Dar la vuelta a la torta después de que las burbujas suban a la superficie.
8. Cocinar hasta que los lados estén ligeramente dorados.
9. Quitar de la sartén.
10. Unta la tortita con Nutella (si eres alérgico a los frutos secos utiliza chocolate fundido).
11. Añadir la fruta que más te guste a trocitos.



Alfajores

"Los alfajores se comen en Argentina como merienda en casa o en el recreo del colegio. Van bien con un mate (una infusión tradicional), una taza de té o café!"

20 ALFAJORES

PREPARACION: 45 MIN

COCCIÓN: 15 MIN

Ingredientes

1 taza harina
2 tazas harina de maíz
1 taza azúcar glass
1 huevo
220g mantequilla
1 cda extracto de vainilla
Dulce de Leche
Coco rallado (opcional)

Método

1. Mezclar la harina con la mantequilla.
 2. Tamizar el azúcar glas y la harina de maíz.
 3. Añadir el huevo.
 4. Añadir el extracto de vainilla.
 5. Refrigerar la masa durante 1 hora.
 6. Cortar la masa en discos (2 cm de diámetro)
 7. colocar en el horno a 160 C sobre papel de hornear.
 8. Una vez enfriado, extender el dulce de leche para hacer un "sándwich" con dos discos.
- Opcional: rodar los lados en coco rallado.

Contribución de:

Ana

Stamford American International School, Singapore



Galletas de Anzac

"Se trata de una galleta que los australianos elaboran para conmemorar el Día ANZAC, que marca el aniversario de la primera gran acción militar librada por las fuerzas australianas y neozelandesas durante la Primera Guerra Mundial"

10 GALLETAS

PREPARACIÓN: 15 MIN

COCCIÓN: 10-15 MIN

Ingredientes

150 g harina
100 g avena laminada (no de cocción rápida)
80 g coco deshidratado sin azúcar
165 g azúcar extrafino
150g mantequilla sin sal
90 g Siropo/jarabe de oro
1 cda bicarbonato de sodio

Método

1. Precalentar el horno a 180°C/350°F (160°C Aire)
2. Forrar 2 bandejas de horno con papel de hornear.
3. Mezclar en un bol la harina, la avena, el coco y el azúcar.
4. Poner la mantequilla y el siropo dorado en un cazo a fuego medio-alto y remover hasta que la mantequilla se haya derretido.
5. Añadir el bicarbonato de sodio y remover para que la mezcla sea homogénea - hará efervescencia, es normal, cuando lo haga. Retirar inmediatamente del fuego.
6. Verter la mezcla de mantequilla en la harina y mezclar hasta que esté bien mezclada.
7. Formar bolas con una cucharada rasa de la mezcla y aplastarlas para formar hamburguesas.
8. Hornear de 10 a 15 minutos, cambiando las bandejas a mitad de la cocción, o hasta que estén bien doradas (la duración depende de lo crujiente que se desee).
9. Colocar en las bandejas durante 5 minutos.



Gofre Belga

"La primera mención de los gofres aparece ya en 1604 en la literatura sobre Bruselas. En las calles comerciales de Bélgica, se encuentran puestos de gofres por todas partes y la gente los come a cualquier hora del día"

20 GOFRES

PREPARACIÓN: 20 MIN

COCCIÓN: 1-2 MIN

Ingredientes

500 ml leche entera
6 huevos, separar las llemas y las claras
500 gr levadura para postres
200 gr azúcar glass
300 gr mantequilla derretida
2 paquetes de azúcar de vainilla
Mantequilla (para la gofrera)

Método

1. Derretir la mantequilla y dejarla enfriar ligeramente.
2. Mezclar la harina, la leche, el azúcar y las yemas de huevo.
3. Añadir la mantequilla derretida a la mezcla.
4. En un bol limpio, batir las claras de huevo con el azúcar de vainilla hasta que estén a punto de nieve. Añadir las claras a punto de nieve poco a poco a la mezcla, utilizando una espátula de madera.
5. Precalienta la gofrera hasta que esté bien caliente. Unta con mantequilla cada lado de la gofrera y pon una buena cucharada de la masa en un lado de la gofrera.
6. Cierra la gofrera y espera. Cuando el gofre esté dorado lo retiramos.
7. Servir con azúcar glas o nata montada y fresas.

Contribución de:

Sofia

Horizon International School Dubai, Middle East



Brigadeiros

"El brigadeiro es un postre tradicional brasileño, que se cree que fue creado para promover la candidatura presidencial de Eduardo Gomes"

25 BRIGADEIROS

PREPARACIÓN: 10 MIN

COCCIÓN: 3 HRS

Ingredients

1 lata de leche condensada
2 cda cacao en polvo
20g de mantequilla sin sal,
más la que se use para
hacer las bolitas
fideos de chocolate de
buena calidad (o cualquier
otro tipo de fideos que le
guste)

Método

1. En un cazo pequeño, mezclar la leche condensada, el cacao en polvo y la mantequilla.
2. Calentar el cazo a fuego medio-bajo.
3. Cocinar la mezcla, removiendo constantemente (esto es importante, de lo contrario se quemará) hasta que espese. Una forma de saberlo es pasar la cuchara de madera (o la espátula) por el centro de la mezcla. Si la mezcla tarda en moverse, ¡el brigadeiro está listo!
4. Dejar a un lado, dejando que se enfríe a temperatura ambiente.
5. En un plato o cuenco, esparza los fideos de chocolate.
6. Una vez que el brigadeiro esté frío, engrasa tus manos con mantequilla y haz bolitas con los brigadeiros. (En Brasil solemos utilizar media cucharada como medida, pero puedes hacer tus bolas tan grandes o pequeñas como quieras)
7. Haz rodar las bolitas de brigadeiro por encima de los fideos de chocolate y colócalas en moldes para trufas

Contribución de:

Luciana, Stamford American International School, Singapore
Daniel, PlayPen | ECJ Global School, Brazil



Calzones rotos (Fried pastry)

"Este plato es un postre muy típico de Chile, que se suele comer en otoño-invierno"

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 45 MIN

COCCIÓN: 25 MIN

Ingredientes

750 g de harina
16 g de levadura en polvo
1 huevo entero y 2 yemas
1 cáscara de limón
100 ml. de agua
aceite de oliva suave para
freír
250 g de azúcar
100 g de mantequilla
derretida

Método

1. Poner la harina y la levadura en polvo en un bol. Añadir la ralladura de limón y mezclar bien.
2. Añadir el azúcar y los huevos y volver a mezclar muy bien.
3. Añadir la mantequilla y mezclar.
4. A continuación, añadir el agua para que se pueda amasar bien. Amasar bien, tapar con film transparente y guardar durante 20 minutos en la nevera.
5. Colocar una parte de la masa en la encimera, extenderla con un rodillo y cortar rectángulos de 10x4 cm aproximadamente. Haz un corte en el centro con un cuchillo y pasa un extremo por la abertura.
6. Por último, freír en abundante aceite y colocar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
7. Puedes añadir azúcar glas al gusto.



Galletas de chocolate saludables

"Esta es una receta familiar que tenemos hecha en casa, ¡sólo hay que usar muy pocos ingredientes!"

24 GALLETAS

PREPARACIÓN: 10 MIN

COCCIÓN: 10-15 MIN

Ingredientes

1 tableta de chocolate
1 cda de jarabe de arce
1 cda de mantequilla de
cacahuete suave o crujiente
2 Huevos

Método

1. Necesitarás un bol pequeño o grande dependiendo de la cantidad de galletas que quieras hornear.
2. Triturar la tableta de chocolate que se haya elegido previamente y añadir al bol.
3. Añadir la mantequilla de cacahuete al bol.
4. Añadir el jarabe de arce.
5. Introducir los 2 huevos en el bol.
6. Mezclar hasta que la masa sea homogénea.
7. Hornear a 180° Celsius.
8. Esperar hasta que veas una bonita corteza dorada en el exterior.



Paçoca (dulce de cacahuates)

"El nombre es indígena y significa desmenuzar. Típico de São Paulo, es imprescindible en la cocina campesina del Valle del Paraíba. El ingrediente principal es el cacahuete molido y es un símbolo de las fiestas de junio en Brasil"

30 VASITOS DE PAÇOCA

PREPARACIÓN: 10 MIN

COCCIÓN: 6-8 MIN

Ingredientes

790 g de leche condensada
300 g de nata líquida
12 trozos de pudín de paçoca
50 g de mantequilla

Método

1. Derretir la mantequilla en un cazo
2. Mezclar la leche condensada, las paçocas trituradas y la nata
3. Remover constantemente hasta que la mezcla empiece a despegarse del fondo del cazo
4. Cuando se retire del fuego, pasar a los vasitos que vayamos a utilizar y espolvorear las paçocas trituradas por encima



Tortitas

"La tortita inglesa apareció por primera vez en los libros de cocina. Incluso hay un día en el calendario británico llamado "Martes de Carnaval", también conocido como el Día de la Tortita".

6 RACIONES

PREPARACIÓN: 20 MIN

COCCIÓN: 1-2 MIN

Ingredientes

2 tazas de harina
3 cdas de azúcar
1 ½ cdtas de levadura en polvo
1 ½ cdtas de bicarbonato de sodio
1 ¼ cdtas de sal
2 ½ tazas de suero de leche
2 huevos grandes
3 cdas de mantequilla sin sal, derretida
Aceite de su elección para la sartén

Método

1. Mezclar en un bol la harina, el azúcar, la levadura en polvo, el bicarbonato y la sal.
2. Añadir al bol el suero de leche, los huevos y la mantequilla.
3. Batir hasta que todos los ingredientes se mezclen. No batir en exceso, ¡los grumos están bien!
4. Calentar una sartén grande antiadherente a fuego medio.
5. Añadir una cucharadita de aceite.
6. Añadir ¼ de taza de masa en la sartén.
7. Dar la vuelta a la torta cuando las burbujas suban a la superficie.
8. Cocinar hasta que los lados estén ligeramente dorados.
9. Retirar de la sartén.
10. Untar la tortita con Nutella (si es alérgico a los frutos secos, utilice chocolate derretido).
11. Añadir plátanos y fresas picados



Sopaipillas

"Este plato es muy típico en Chile cuando hace frío, cada vez que voy a casa de mi abuela me hace sopaipillas"

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 30 MIN

COCCIÓN: 5 MIN

Ingredientes

3 tazas de harina
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de margarina
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 taza de calabaza cocida

Método

1. Cocer la calabaza. Una vez que esté lista, no tirar el agua.
2. Añadir la margarina. Remover hasta que se forme una pasta.
3. Poner todos los ingredientes secos y húmedos en un bol hasta que se forme una masa.
4. Extender, cortar y freír.
5. Y ¡a disfrutar!



Tcharek

Los tchareks son uno de los muchos postres tradicionales argelinos. Los tchareks se sirven en ocasiones especiales como el Eid Al-Fitr, el Eid Al-Adha y las bodas"

4 RACIONES

PREPARACIÓN: 30 MIN

COCCIÓN: 5 MIN

Ingredientes

375g de harina
230 g de mantequilla
derretida
100 g de azúcar
1 pizca de sal
½ cda de levadura en polvo
1 huevo
60g de agua de azahar
241g de almendras molidas
70 g azúcar
1 cda de mantequilla
½ cda de canela

Método

1. En un bol grande, mezclar la harina tamizada, el azúcar, la sal y la levadura en polvo.
2. Verter la mantequilla derretida y el huevo, y mézclelo con la palma de la mano. Espolvorear el agua de azahar y mezclar sin amasar (sólo con los dedos.) Una vez obtenida una masa suave, dejar reposar la masa durante unos 20-30 minutos. Mezclar en otro bol las almendras molidas, el azúcar, la canela y un poco de agua de azahar. Después de que haya reposado, extender la masa con un grosor de 1/2 cm o un poco menos.
3. Si no tienes un molde Tcharek, recorta un triángulo con papel o cartón. Utiliza el triángulo como guía y corta la masa.
4. Extender una pequeña cantidad de relleno y ponerlo en la parte inferior del triángulo y extenderlo, de forma similar a un croissant.
5. A continuación, dóblalo para darle forma de luna. Untar la parte superior del Tcharek con un poco de yema de huevo y espolvorear con almendras trituradas.
6. Hornear a 180º durante 20-25min
7. ¡¡¡Y a disfrutar!!!

Contribución de:

Lynn

British School of Valencia, Spain



Bizcocho Victoria

"Elegí este bizcocho porque es un clásico británico y está delicioso servido con el té de la tarde o una fiesta de cumpleaños. Además, es fácil de adaptar con diferentes rellenos: nata espesa, crema de mantequilla, fresas frescas o cuajada de frutas, y añadiendo sabores a la mezcla del bizcocho."

8-12 RACIONES

PREPARACIÓN: 15 MIN

COCCIÓN: 20 MIN

Ingredientes

3 huevos
200 g de azúcar en polvo
200 g de margarina o mantequilla
200 gr. levadura en polvo
1 cucharadita de extracto de vainilla
Un bote de mermelada (la de frambuesa se considera la más tradicional)
Nata (opcional)

Método

1. Lávese las manos y precaliente el horno a 180 C.
2. Forrar 2 moldes de 18 cm para sándwiches con papel de hornear o papel antigrasa.
3. Pesar tres huevos con cáscara y pesar cantidades iguales de mantequilla, azúcar y harina.
4. En un bol, batir la mantequilla y el azúcar.
5. Añadir los huevos de uno en uno y mezclar. Es posible que tenga que tamizar un poco de harina para evitar que se cuaje cada vez.
6. Añadir una cucharadita de extracto de vainilla.
7. Tamizar y mezclar el resto de la harina hasta obtener una masa homogénea.
8. Dividir la masa entre los dos moldes para sándwiches.
9. Meter en el horno durante unos 20 minutos, presionar ligeramente y si el pastel rebota, ¡está listo!
10. Saca del horno, una vez frío, dale la vuelta a tu bizcocho menos perfecto como fondo. Unta con mermelada, y con nata si lo deseas, uno de los bizcochos. A continuación, coloque su mejor bizcocho en la parte superior y espolvoree con azúcar glas (el azúcar glas o la crema de mantequilla son alternativas).



Bizcocho de yogur

"El yogur se vendía tradicionalmente en tarros redondos de cristal, que utilizaban las abuelas francesas, para medir los ingredientes para preparar el pastel de yogur"

8 RACIONES

PREPARACIÓN: 15 MIN

COCCIÓN: 45 MIN

Ingredientes

- 3 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 1 yogur natural
- 2 tazas de aceite de oliva
- 5 gr de levadura en polvo
- 3 tazas de harina

Método

1. Añadir los huevos y el azúcar al bol y mezclar durante 3 min.
2. Añadir el yogur y el aceite de oliva y mezclar durante 1 minuto aproximadamente
3. Añadir la harina y la levadura en polvo a la mezcla y mezclar hasta que esté suave
4. Forrar un molde (idealmente en forma de pan) y verter la mezcla
5. Hornear durante 45 minutos a 180 grados centígrados
6. Dejar enfriar y disfrutar.