MILE HIGH EARLY LEARNING
MONTESSORI INSPIRED

LIBRO DE COCINA MHEL

Volume 1.0

Descargo de Responsabilidad

Las recetas contenidas en este libro de cocina no son originales de MHEL. Estas recetas se han recopilado y organizado para incluirlas en este libro de cocina. Estas recetas se han servido en nuestros centros.

(Desayuno)

- *Panqué de Manzana*
- *Panecillos de Polvo de Hornear*
- *Pan de Plátano*
- *Banana-Rama*
- *Panecillos de Basketball*
- *Cuadros de Blueberry Muffin*
- *Tostada con Fruitas*
- *Rodajas de Fruitas*
- *Avena Dorada*
- *Avena con Manzanas*
- *Panqué de Manzana*
- *Mega Muffins*
- *Muffins de Avena*
- *Desayuno Superestrella*
- *Frutas con Yogurt y Avena*

(Almuerzo)

- *Espaguetis con queso al horno*
- *Jambalaya de pollo*
- *Macarones en salsa*
- *Rotini con tomates*
- *Arroz con frijoles y queso*
- *Pavo con calabacita al horno*
- *Picadillo de Pavo*
- *Taquitos horneados*
- *Sandwich de Pavo con queso*
- *Quesadillas de Pavo*
- *Atún con vegetales*
- *Ruedas de pavo con pepinos*
- *Macarrones al horno*
- *Guiso Vaquero*
- *Lasaña de calabacita Zucchini*

(Bocados)

- *Salsa de Frutas*
- *Plátanos con Yogurt*
- *Plátanos con Frutas*
- *Frutas sobre Muffins*
- *Blueberry con Yogurt*
- *Fresas con Yogurt*
- *Salsa de Frutas con Duraznos*
- *Manzanas con Naranjas*
- *Bocados de Mono*
- *Plátanos con Cereal y Yogurt*
- *Budín de Manzana al Horno*
- *Batido de Piña y Zanahoria*
- *Batido de Fresa y Durazno*
- *Dip de Frutas*
- *Coctel de Frutas*

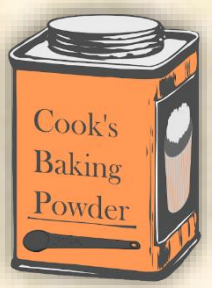
MILE HIGH EARLY LEARNING
MONTESSORI INSPIRED

Desayuno

Panqués de Manzana (10 panqués)

Ingredientes

1. ½ taza leche de 1%
2. 3 huevos enteros
3. 1 cucharada aceite vegetal
4. ¾ taza de puré de manzana sin azúcar
5. 1 ¼ tazas harina de trigo integral
6. 2 ½ cucharaditas polvo de hornear
7. 1 pizca sal
8. 2 cucharadas azúcar
9. ¼ cucharadita canela en polvo
10. 3 tazas de manzanas verdes (granny smith) cortadas en cubitos



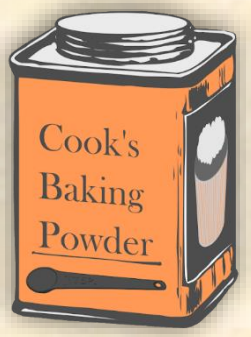
Direcciones

1. Combine leche, huevos, aceite, y puré de manzanas.
2. Combine harina de trigo integral, polvo de hornear, sal, azúcar, y canela.
3. Combine ingredients secos anteriores con los ingredients mojados.
4. Cocine los panqués en una plancha o sartén.
5. Sírvanse los panqué con los trozos de manzan encima.

Panecillos de Polvo de Hornear (25 panecillos)

Ingredientes

1. 7 tazas harina de trigo integral
2. ½ taza leche deshidratada instantánea
3. 2 cucharadas polvo de hornear
4. ¾ cucharadita sal
5. 2 tazas sour cream/crema agria
6. 1 ¾ taza agua



Direcciones

1. Separe 2 tazas de harina.
2. Combine el resto de la harina, la leche deshidratada, polvo de hornear, y sal.
3. Añada la crema a mezcla de harina.
4. Añada el agua a la mezcla de harina.
5. Use le resto de la harina para preparar la superficie para amazar y cortar la masa en porciones.
6. Hornee a 400 F por 12-14 minutos.
7. Sírvase.

Pan de Plátano (25 porciones)

Ingredientes

1. 3 ¼ tazas harina de trigo integral
2. 1 ¼ tazas azúcar
3. 2 ½ cucharaditas polvo de hornear
4. ½ cucharadita bicarbonato de soda (Arm & Hammer)
5. ½ cucharadita sal
6. ½ taza huevos enteros
7. ¾ taza agua
8. 1 cucharadita extracto de vainilla
9. ½ taza mantequilla
10. 1 ½ tazas plátanos majados

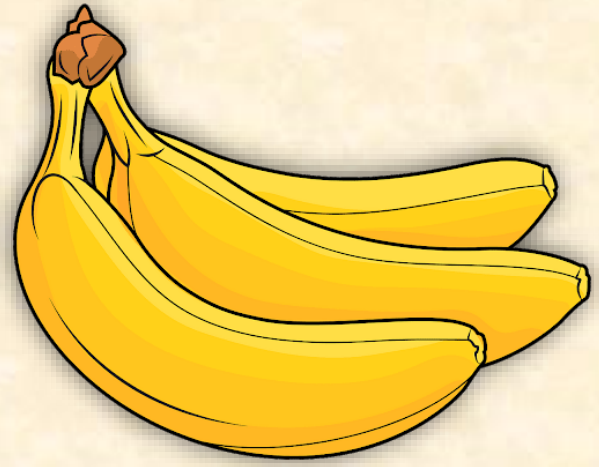
Direcciones

1. Mezcle harina, azúcar, polvo de hornear, bicarbonato de soda (Arm & Hammer), y sal.
2. Combine huevos, agua, y extracto de vainilla en bote separado.
3. Añada la mantequilla y mezcla con huevos a los ingredients secos.
4. Annada los plátanos majados.
5. Vieta en un molde engrasado para hornear.
6. Horneed a 350 F por 35-45 minutos.
7. Sírvase.

Banana-Rama (4 porciones)

Ingredientes

1. 2 English muffins
2. 1 taza queso cottage
3. 3 plátanos
4. 1 cucharadita canela



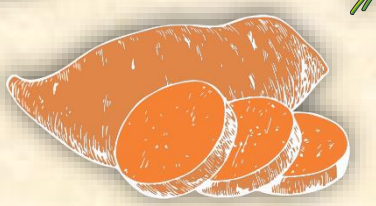
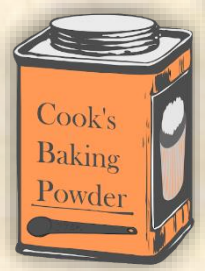
Direcciones

1. Tueste los English muffins en una tostadora.
2. Ponga 2 cucharadas de queso cottage encima de cana mitad de muffin.
3. Coloque rodajas de plátano encima del queso.
4. Rocíe con canela canela.
5. Hornée a 350 F hasta que calienten los plátanos y el queso.
6. Sírvase.

Panecillos de Basketball (6 panecillos)

Ingredientes

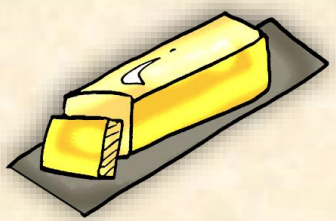
1. 2 batatas/camotes pequeños
2. ¼ taza harina de trigo integral
3. ½ taza harina de trigo regular
4. ¼ cucharadita polvo de hornear
5. 1 cucharada azúcar granulada
6. 2 cucharadas bicarbonato de soda (Arm & Hammer)
7. 1 cucharada puré de manzanas
8. ¼ taza de leche 1%
9. ½ cucharada canela

Direcciones

1. Pele las batatas/camotes.
2. Haga agujeros pequeños en las batatas (con tenedor o punta de un cuchillo) y cocine en el microondas por 5-7 minutos.
3. Maje las batatas y pre-caliente el horno a 400 grados F.
4. Engrase o use papel para hornear para preparer una bandeja o plancha para hornear.
5. Combine harina, polvo de hornear, canela, azúcar, y bicarbonato de soda (Arm & Hammer).
6. Añada puré de manzanas, batatas/camotes y leche a la mezcla de harina. Mezcle bien.
7. Estire la masa con un rodillo a grosura de ¾ pulgadas y corte en ruedas.
8. Hornée a 400 grados F por 10-15 minutos, hasta dorados.
9. Sírvase.

Cuadros de Blueberry Muffin (25 porciones)



Ingredientes

1. 1 ½ tazas avena seca
2. 1 ¾ tazas agua caliente
3. 2 ¼ tazas harina de trigo general
4. 1 cucharadita bicarbonato de soda (Arm & Hammer)
5. 1 cucharadita canela en polvo
6. 1 cucharadita sal
7. ¼ taza mantequilla derretida
8. 1 taza azúcar morena
9. 1 taza azúcar blanca
10. 1 ¼ cucharaditas extracto de vainilla
11. 4 huevos enteros
12. 2 cucharadas yogurt sin saborizantes
13. 2 cucharadas puré de manzanas
14. 3 tazas blueberries congelados

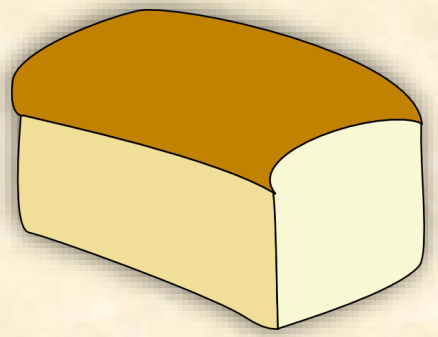
Direcciones

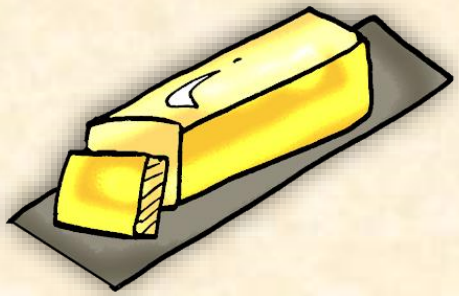
1. Ponga la avena en un bote y viértale encima el agua caliente. Deje que remoje unos 20 minutos.
2. Combine harina, bicarbonato de soda (Arm & Hammer), canela, y sal.
3. Combine mantequilla, extracto de vainilla, huevos, yogurt, y puré de manzanas.
4. Añada la avena rremojada a la mescal de harina.
5. Añada la mezcla con la mantequilla a la masa con harina. Mezcle bien.
6. Viérta la masa en un molde engrasado.
7. Distribuya los blueberries encima de la masa.
8. Hornée a 325 F por 45 minutos.
9. Sírvase.

Tostada con Frutas (6 porciones)

Ingredientes

1. 3 rebanadas de pan de trigo integral
2. ¼ taza queso cottage
3. 3 tazas peras en rebanadas
4. 1 tbsp canela
5. ½ cucharadita mantequilla





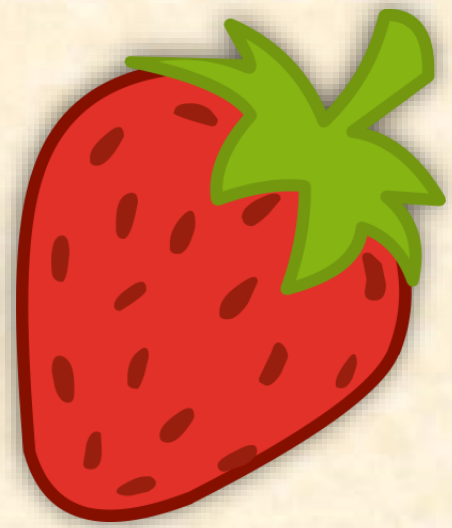
Direcciones

1. Pre-caliente el horno a 375 grados F.
2. Unta la matequilla sobre un lado de cada rebanada de pan y colóquelos cara abajo en un molde de hornear.
3. Distribuya el queso cottage encima de las rebanadas de pan y espolvoree con canela.
4. Hornee hasta que el pan dore en la parte de abajo (unos 10 minutos).
5. Corte las tostatas por la mitad y cúbralos on las peras rebanadas.
6. Sírvase.

Rodajas de Frutas (6 porciones)

Ingredientes

1. 3 panes “English muffins”
2. 1 ½ tazas queso cottage
3. 2 ½ tazas fresas cortadas en rebanadas



Direcciones

1. Tueste los English muffins.
2. Únta el queso cottage encima de cada mitad de English muffin.
3. Cúbralos con las fresas cortadas en rebanadas.
4. Sírvase.

Avena Dorada (6 porciones)

Ingredientes

1. 1 taza avena seca
2. 2 tazas leche1%
3. ½ cucharada canela en polvo
4. 1 cucharadita extracto de vainilla
5. 2 cucharadita azúcar morena

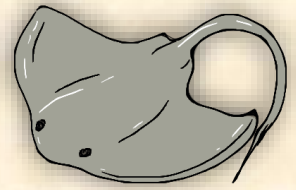
Direcciones

1. Hierva la leche en una olla o cacerola grande.
2. Añana la avena y canela a la leche. Revuélva bien.
3. Cocine a fuego lento por unos 5-10 minutos o hasta que se espese.
4. Remueva de la estufa y añada la azúcar y vainilla.
5. Sírvase.

Avena con Manzanas (10 porciones)

Ingredientes

1. 1 ¾ tazas avena seca
2. 3 ¼ tazas leche 1%
3. 2 ½ cucharaditas canela en polvo
4. 1 ½ cucharaditas extracto de vainilla
5. 1 cucharadas azúcar morena
6. 2 ½ tazas de manzanas “golden delicious” en cubitos



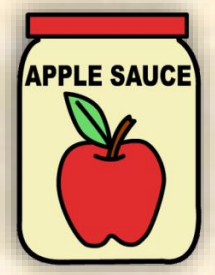
Direcciones

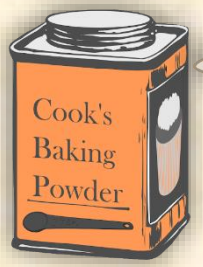
1. Hierva la leche en una olla o cacerola grande.
2. Añada la avena seca y canela a la leche. Mezcle bien.
3. Añada las manzanas a la mezcla anterior, cocine a fuego lento por unos 5-10 minutos o hasta que se espese.
4. Remueva de la estufa y añade la azúcar morena y el extracto de vainilla.
5. Sírvase.

Panqués de Manzana (6 panqués)

Ingredientes

1. ¼ taza leche1%
2. 2 huevos enteros
3. 1 cucharada aceite decanola
4. ½ taza puré de manzanas
5. ¾ taza harina de trigo integral
6. ½ cucharada polvo de hornear
7. ¼ cucharadita sal
8. 1 cucharada azúcar
9. 1 pizca canela

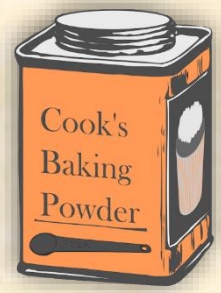




Direcciones

1. Combine leche, huevos, aceite, y puré de manzanas.
2. Combine harina, polvo de hornear, sal, azúcar, y canela.
3. Mezcle ingredients secos con los ingredients húmedos.
4. Cocine en una sartén por porciones.
5. Sirvase.

Mega Muffins (12 muffins)



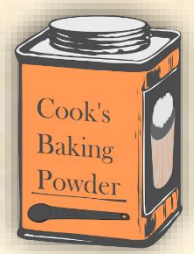
Ingredientes

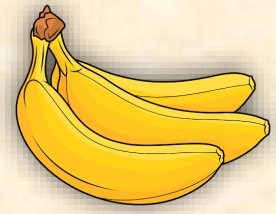
1. ½ taza leche1%
2. ¼ taza aceite vegetal
3. 1 huevo entero
4. ¼ taza azúcar
5. 1 ½ tazas avena seca
6. ½ taza harina regular
7. ½ taza harina integral
8. ¼ taza azúcar morena
9. 1 cucharada polvo de hornear
10. 1 cucharadita sal

Direcciones

1. Caliente el horno a 400 F.
2. Combine leche, aceite, huevo, y azúcar.
3. Combine avena, ambas clases de harina, azúcar morena, polvo de hornear, y sal.
4. Añana el huevo mezclado con el aceite y leche a los ingredients secos.
5. Vierta la masa en moldes engrasados de muffinz.
6. Hornée a 400 F por 15-18 minutos.
7. Sírvase.

Muffins de Avena (25 porciones)





Ingredientes

1. 1 ¾ tazas harina de trigo integral
2. 1 ¾ tazas harina regular
3. 2 ¾ tazas avena seca
4. 2 cucharaditas polvo de hornear
5. 1 ½ cucharaditas bicarbonato de soda (Arm & Hammer)
6. 2 cucharaditas canela en polvo
7. ½ cucharadita sal
8. 2 huevos enteros
9. ½ taza azúcar granulada
10. 2 ¼ tazas plátanos majados
11. 1 ½ tazas yogurt sin saborizantes
12. 1 cucharada extracto de vainilla
13. 1 ¼ tazas blueberries

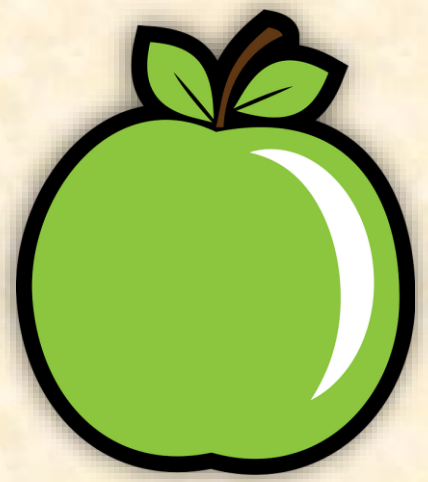
Direcciones

1. Combine harina, avena, polvo de hornear, bicarbonato de soda (Arm & Hammer), canela, y sal.
2. Combine huevos, azúcar, plátanos majados, yogurt, y extracto de vainilla en un bote por separado.
3. Combine la mezcla con los huevos con la mescal de la harina.
4. Añana los blueberries a la masa.
5. Vierta la masa en moldes engrasados para hornear.
6. Horneé a 375 grados F por 45 minutos.
7. Sírvase.

Desayuno Superestrella (5 porciones)

Ingredientes

1. 1 taza couscous seco
2. 1 taza leche1%
3. ¾ taza manzanas granny en trozos pequeños
4. 1 cucharadita canela en polvo



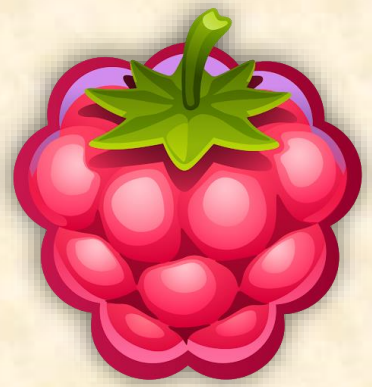
Direcciones

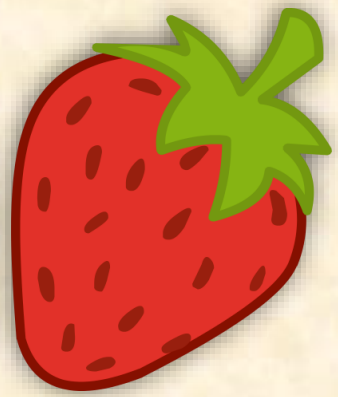
1. Combine leche y canela rn uns cacerola grande.
2. Caliente la leche hasta hervir.
3. Añade el y las manzanas.
4. Ponga la tapa en la cacerola y remueva del fuego.
5. Deje que descanse así por 5 minutos.
6. Sírvase.

Frutas con Yogurt y Avena (6 porciones)

Ingredientes

1. 1 taza avena seca
2. ½ taza yogurt de vainilla
3. ¼ taza leche 1%
4. 1 taza de fresas en rebanadas
5. 1 taza blueberries
6. 1 taza frambuesas





Direcciones

1. Combine la avena, el yogurt y la leche.
2. Cubra y reserve en la nevera durante una noche.
3. Añada las frutas y sírvase.

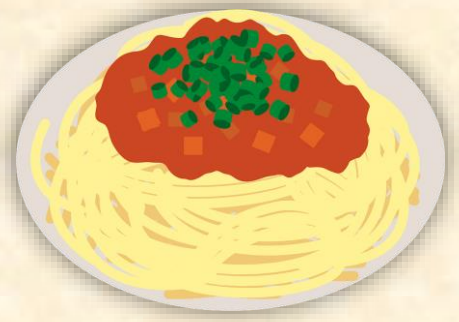
MILE HIGH EARLY LEARNING
MONTESSORI INSPIRED

Almuerzo

Espagueti al Horno (6 porciones)

Ingredientes

1. 1 taza de espaguetis secos de trigo integral
2. ¼ taza leche 1%
3. ¼ cucharadita sal
4. 10 onzas de pavo molido
5. ½ cebolla en trocitos
6. 1 taza de salsa de espagueti
7. ¼ taza quezo mozzarella
8. 1 cucharada orégano



Direcciones

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Engrase un molde para hornear.
3. Cocine el espagueti en agua y dene el agua.
4. Combine leche, sal.
5. Añada el espagueti, orégano, y mitad del queso mozzarella.
6. Vierta en el molde para hornear engrasado.
7. Dore el pavo con la cebolla.
8. Añade la salsa de espagueti a la mezcla de pavo y cebolla.
9. Cubra los espaguetis en el molde con la mescal de pavo y cebolla.
10. Hornée por 20 minutos.
11. Riegue el resto del queso por encima y sírvase.

Jambalaya de Pollo (7 porciones)

Ingredientes

1. 1 libra de pechuga de pollo
2. 1 talla de apio picado
3. ½ cebolla picada
4. ½ manojo de cebollines picados
5. 1 child verde bell pepper picado
6. 1 ½ tazas tomates picados
7. 1 taza arroz integral seco
8. 3 tazas agua
9. 1 cubito de caldo de pollo
10. ½ hoja de laurel
11. 1 ¼ cucharaditas piminta cayenna

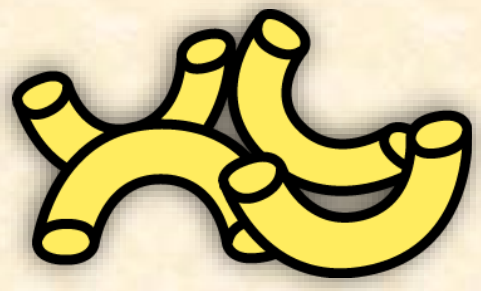
Direcciones

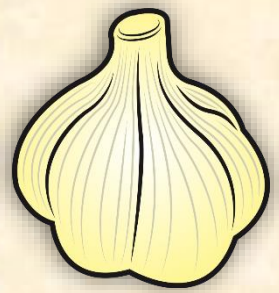
1. Corte el pollo en trozos de una pulgada.
2. Dore el pollo a fuego medio.
3. Añade el apio, cebolla, chile, y tomates a una olla y cocine a fuego medio por 10 minutos.
4. Añada el pollo a la olla con el agua, cubito, laurel y pimienta.
5. Caliente hasta hervir.
6. Tape, reduzca el fuego y cocine por unos 50 minutos.
7. Sírvase.

Macarones en Salsa (6 porciones)

Ingredientes

1. ½ cucharada aceite vegetal
2. ½ taza cebolla picada
3. ½ diente de ajo
4. 2 tazas de pavo molido cocido
5. 1 ½ tazas agua
6. ¾ taza leche 1%
7. ¾ taza de sopa de zetas en crema
8. 1 taza macarrones secos
9. ¼ cucharadita pimiento negra
10. ¾ taza corn flakes
11. ¼ cucharadita ajo granulado/polvo





Direcciones

1. Cocine las cebollas y el ajo.
2. Añada el pavo molido, agua, leche, sopa de zetas
3. Hierva.
4. Añada los macarrones y la pimienta.
5. Tape la olla, rezuca el fuego a bajo y cocine por unos 10-15 minutos.
6. Estruja los corn flakes y polvo de ajo juntos.
7. Riegue encima de la mezcla de macarrones.
8. sírvase.

Rotini con Tomates (6 porciones)

Ingredientes

1. 1 taza pasta rotini de trigo integral
2. ¾ cucharada aceite de oliva
3. ½ taza tomatitos picados
4. ¼ taza cebollas picadas
5. ¾ cucharadita perejil seco
6. ¼ cucharada albahaca seca
7. 2 cucharadas queso parmesano
8. ½ taza pechuga de pollo picada

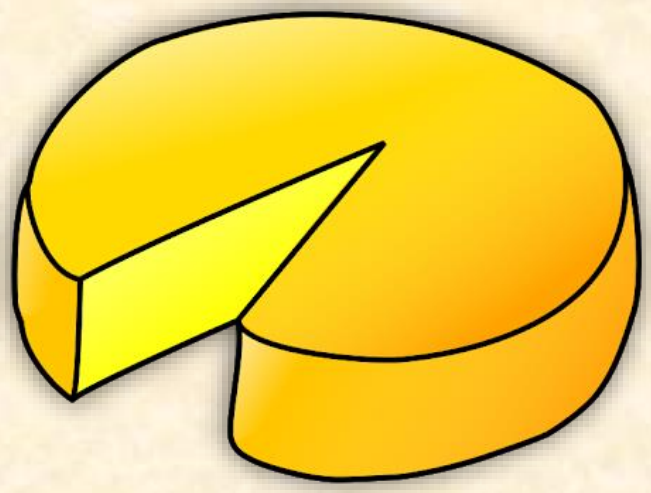
Direcciones

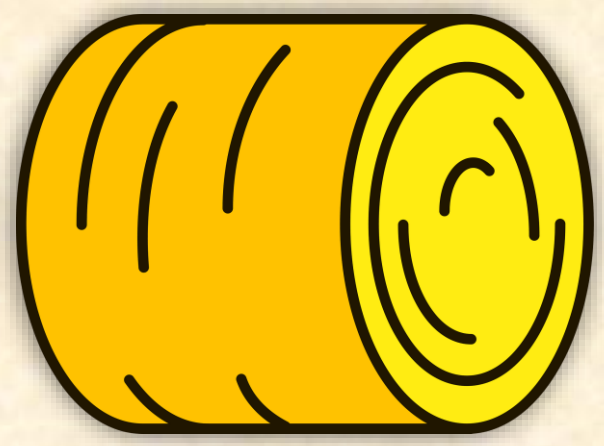
1. Cocine los vegetales y especies en una sartén.
2. Reserve los vegetales y cocine el pollo en la misma sartén.
3. Cocine la pasta rotini y deje que escurra el agua.
4. Combine la pasta cocida con los vegetales y pollo.
5. Cubra con el queso parmesano y aceite de ovliva
6. Sírvase.

Arroz con Frijoles y Queso (5 porciones)

Ingredientes

1. 1 ¼ tazas frijoles pintos cocidos
2. ¾ taza de salsa de enchilada
3. 1 ¼ tazas arroz integral cocido
4. ½ taza queso rallado





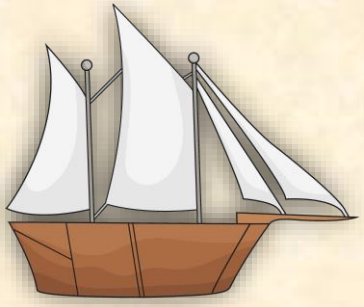
Direcciones

1. Combine los frijoles pintos, salsa de enchilada, arroz integral y queso.
2. Caliente.
3. Sírvase.

Pavo con Calabacita al Horno (6 porciones)

Ingredientes

1. ½ libra carne de pavo molido
2. ¼ taza frijoles pintos cocidos
3. ½ taza cebolla picada
4. ½ taza pimientos dulces rojos, picados
5. 1 taza calabacita zucchini picada
6. ¾ taza pasta de tomate
7. ¾ taza arroz integral
8. ½ taza agua



Direcciones

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Sofría el pavo con las cebollas a fuego mediano.
3. Unte un molde de hornear con aceite
4. En capas, coloque el pavo y cebollas, arroz, pimientos rojos, calabacita y frijoles pintos en el molde de hornear..
5. Combine la pasta de tomate con el agua y vierta sobre la mezcla.
6. Horneé, cubierto, por 1 ½ horas.
7. Sírvase.

Picadillo de Pavo (6 porciones)

Ingredientes

1. ¼ taza cebolla picada
2. ¾ taza pimiento verde picado
3. 1 libra carne de pavo molido
4. ½ taza salsa de tomate
5. ¾ taza tomates picados
6. ¼ taza salsa de BBQ
7. 3 panes de hamburguesa de trigo integral

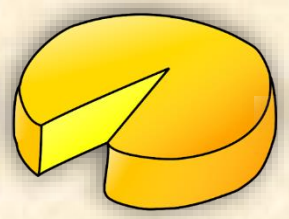
Direcciones

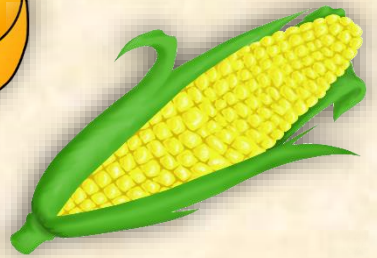
1. Sofría las cebollas, pimientos verdes y la carne de pavo por unos 5 minutos.
2. Añanda la salsa de tomate, los tomates picados y la salsa de BBQ.
3. Cocine hasta que hierva.
4. Reduzca el fuego y cocine por unos 10 minutos más.
5. Sírvase.

Taquitos Horneados (6 porciones)

Ingredientes

1. ½ taza salsa preparada
2. 1 taza carne de pollo cocido, picado
3. ¼ taza maíz amarillo
4. 2 cucharadas cebollita verde picadae
5. ¼ taza pimientos verdes picados
6. ¼ taza queso rallado
7. ¾ taza frijoles negros cocidos
8. 1 cucharadita aceite vegetal
9. ½ cucharadita pimienta negra
10. 6 tortillas de trigo integral





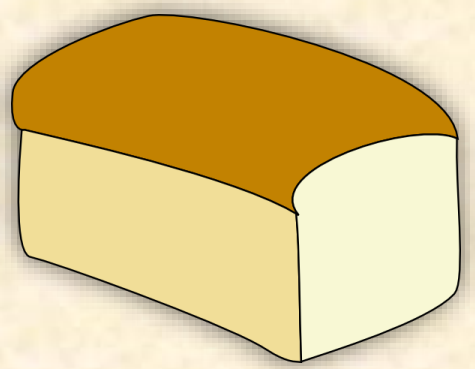
Direcciones

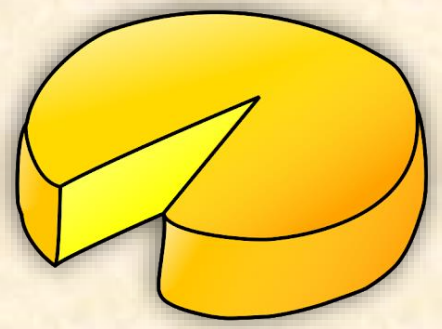
1. Caliente el horno a 425 grados F.
2. Combine salsa, pollo, maíz, cebollitas, pimientos verdes, frijoles negros, pimienta negra y el queso.
3. Caliente las tortillas en una sartén y agregue los demás ingredientes en el centro de cada tortilla.
4. Enrolle la tortilla y fije con un palillo de dientes.
5. Coloque las tortillas en un molde de hornear engrasado, y úntelos con aceite.
6. Hornee por unos 15-20 minutos.
7. Sírvase.

Sandwiches de Pavo y Queso (5 porciones)

Ingredientes

1. 5 rebanadas de pan de trigo integral
2. 5 onzas de carne de pavo cocido
3. ½ taza queso cheddar





Direcciones

1. Forme sandwiches con las rebanadas de pan, el pavo y el queso.
2. Caliente en una sartén hasta que se derrita el queso.
3. Sírvase.

Quesadillas de Pavo (5 porciones)

Ingredientes

1. 5 tortillas de trigo integral
2. 5 onzs de pavo cocido
3. ½ taza queso mozzarella queso

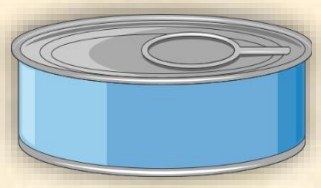
Direcciones

1. Caliente la tortilla en una sartén.
2. Añade el queso mozzarella queso y el pavo.
3. Enrolle y sírvase once cuando el quese se derrita.

Atún con Vegetales (7 porciones)

Ingredientes

1. 18 onzas de atún enlatado
2. 1 taza guisantes congelados
3. ½ taza cebolla picada
4. ½ taza apio picado
5. 2 cucharadas yogurt natural
6. ½ cucharadita pimienta negra
7. 7 tortillas de trigo integral



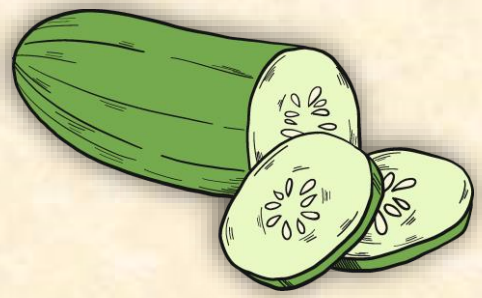
Direcciones

1. Escurra el líquido del atún.
2. Cocinde los guisantes hasta que estén suaves.
3. Combine el atún, apio, cebolla, guisantes, yogurt, y pimienta negratuna, celery, cebollas, peas, yogurt, and pimienta negra.
4. Distribuya ½ taza de la mezcla de atún en las tortillas.
5. Sírvase.

Ruedas de Pavo con Pepinos (6 porciones)

Ingredientes

1. 6 tortillas de trigo integral
2. 1 ¾ tazas pepinos en rebanadas
3. 2 cucharadas salsa soya
4. ½ taza arroz blanco
5. 9 onzas carne de pavo en rebanadas



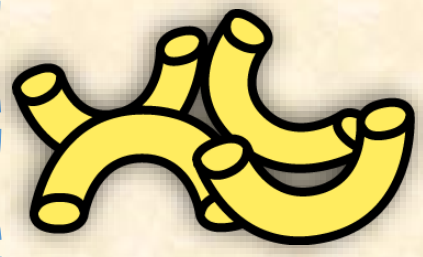
Direcciones

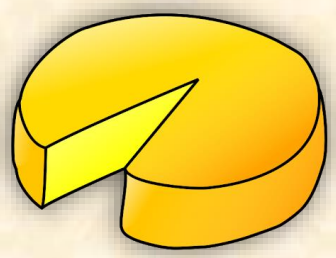
1. Cocine el arroz.
2. Calinete las tortillas en el microhondas o sartén.
3. Coloque el arroz, salsa soya y rebandas de pavo encima de las tortillas.
4. Sírvase con los pepinos para acompañarlos.

Macarrones al Horno (6 porciones)

Ingredientes

1. ¾ taza macarrones secos
2. 1 taza leche evaporada
3. 1 huevo
4. ¼ cucharadita pimienta negra
5. 2 cucharadas queso mozzarella
6. ¼ taza queso cheddar
7. 2 tazas tomates en rebanadas
8. ½ taza cebolla picada
9. 2 cucharadas queso parmesano





Direcciones

1. Cocine los macarrones.
2. Únte un molde para hornear con aceite.
3. Caliente el horno a 350 grados F.
4. Combine cebolla, tomatos, macarrones, leche evaporada, queso mozzarella y cheddar.
5. Vierta la mezcla en el molde de hornear ya preparado.
6. Espolvorée el queos parmesana por encima.
7. Hornée por 25 minutos.
8. Sírvase.

Guiso Vaquero (6 porciones)

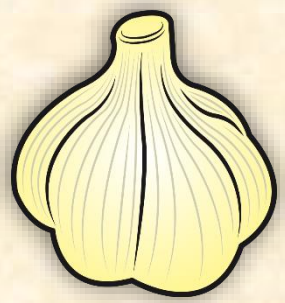
Ingredientes

1. ½ libra carne de pavo molida
2. 1 taza frijoles enlatados “baked beans”
3. ½ taza frijoles rojos
4. ½ taza cebolla picada
5. 6 cucharadas azúcar morena
6. ½ taza tomates picados
7. 1 cucharada mostaza seca
8. ½ taza apio picado
9. 1 cucharadita vinagre

Direcciones

1. Cocine el pavo a fuego mediano.
2. Combine todos los ingredientes en una olla.
3. Cubra y cocine por una hora.
4. Sírvase.

Lasaña de Calabacita Zucchini (5 porciones)



Ingredientes

1. ½ taza queso Mozzarella
2. 1 taza queso Cottage
3. ¼ taza pasta de tomate
4. 1 taza salsa de tomate
5. 1 cucharadita oregano seco
6. 1 cucharadita albahaca seca
7. ½ taza cebollas picadas
8. 1 cucharadita ajo picado
9. ¼ cucharadita pimienta negra
10. 1 ½ tazas calabacitas en rebanadas
11. 5 lonjas grandes de fideos lasagna

Direcciones

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Separe la mitad del queso mozzarella.
3. Combine el resto con el queso cottage, salsa y pasta de tomate, oregano, albahaca, cebollas, ajo, y pimienta negra.
4. En un molde de hornear engrasado, forme capas con la lasagna, la salsa de queso y tomate y los trozos de calabacita.
5. Distribuya el resto del queso mozzarella por encima.
6. Cubra el molde con papel alumiminio y hornée por unos 45 minuts.
7. Sírvase.

MILE HIGH EARLY LEARNING
MONTESSORI INSPIRED

Bocados

Salsa de Frutas (7 porciones)

Ingredientes

1. *1 taza de fresas picadas*
2. *¾ taza frambuesas picadas*
3. *3 cucharadas jugo de limón*
4. *1 manzana granny smith picada*
5. *1 taza picada de honeydew melon*

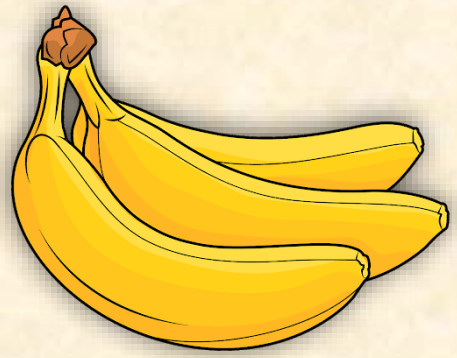
Direcciones

1. Mezcle todos los ingredients juntos en un recipiente.
2. Sírvase con galletas.

Plátanos con Yogurt (10 porciones)

Ingredientes

1. 5 plátanos/guineos en rebanadas
2. 2 ½ tazas yogurt de vainilla
3. 1 ¼ tazas fresas picadas
4. 1 ¼ tazas piña picada en trozos grandes



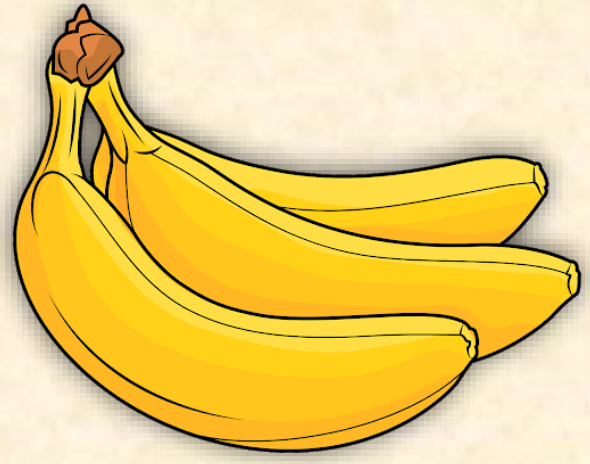
Direcciones

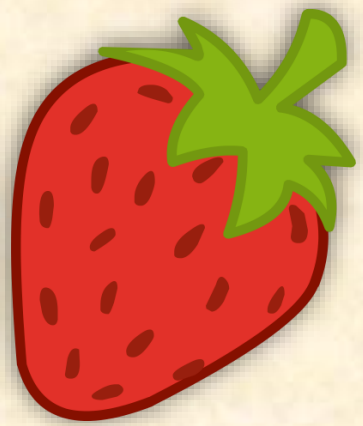
1. Mezcle todos los ingredients juntos en un recipiente.
2. Sírvase.

Plátanos con Frutas (6 porciones)

Ingredientes

1. 3 plátanos/guineos en rebanadas
2. 1 ½ tazas yogurt de vainilla
3. 1 taza fresas picadas





Direcciones

1. Combine los plátanos, yogurt y fresas.
2. Sírvase.

Frutas sobre muffins (10 porciones)

Ingredientes

1. 5 panecillos English muffins
2. ½ taza margarina de girasol
3. 3 tazas fresas en rebanadas
4. 2 ½ tazas blueberries

Direcciones

1. Corte los English muffins por la mitad y úntelos con la margarina.
2. Mezcle las fresas y blueberries juntos.
3. Sírvase los English muffins con la mezcla de frutas encima.

Blueberry con Yogurt (4 porciones)

Ingredientes

1. *1 taza yogurt regular*
2. *2 tazas blueberries*
3. *4 cucharadas migas de galletas graham crackers*

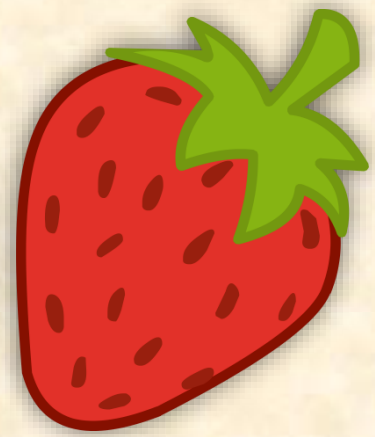
Direcciones

1. Cocine los blueberries en una cacerloa hasta que estén suaves.
2. Deja qu enfríen antes de mezclar con el yogurt.
3. Sírvase con las migas de galletas por encima.

Fresas con Yogurt (4 porciones)

Ingredientes

1. 2 tazas fresas
2. 1 taza yogurt Griego regular
3. ¾ cucharadita jugo de limón
4. ½ cucharadita extracto de vainilla



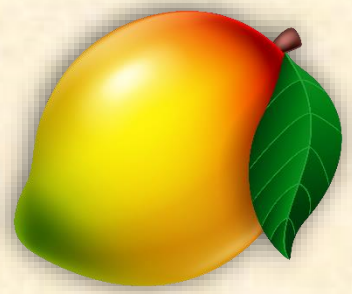
Direcciones

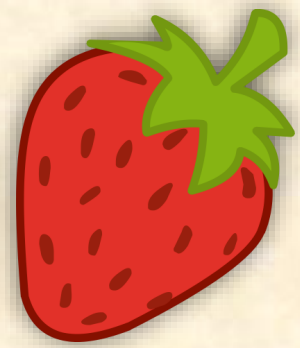
1. Haga un puré de las fresas con el jugo de límón.
2. Combine el puré de fresas, el yogurt y extracto de vainilla.
3. Sírvase.

Salsa de Frutas con Duraznos (6 porciones)

Ingredientes

1. 1 taza de duraznos enlatados picados
2. ½ taza de mango picado
3. 1 ½ tazas de fresas picadas
4. 1 cucharadita azúcar granulada





Direcciones

1. Mezcle todos los ingredientes juntos en un recipiente.
2. Sírvase con galletas.

Manzanas con Naranjas (6 porciones)

Ingredientes

1. 1 manzana granny smith
2. 1 naranja
3. 1 pera

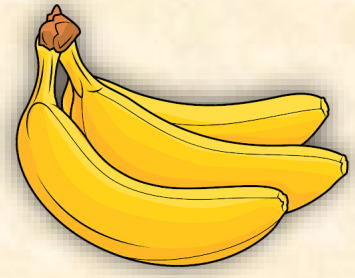
Direcciones

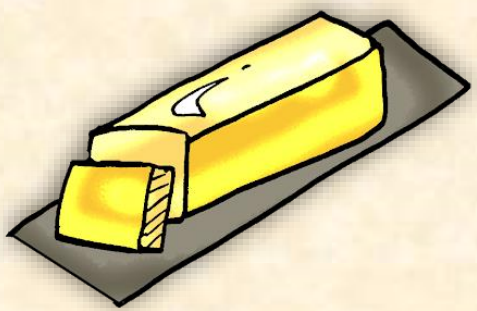
1. Lave y pique toda la fruta y combine.
2. Sírvase con galletas.

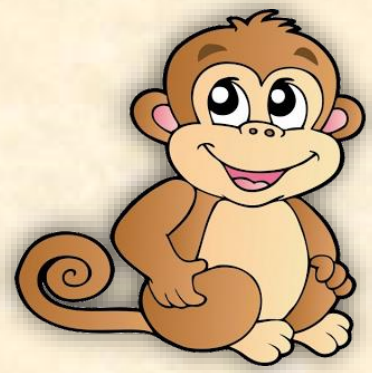
Bocados de Monos (6 porciones)

Ingredientes

1. 3 tazas plátanos/guineos en rebanadas
2. ½ taza agua
3. 1 cucharada mantequilla
4. ½ cucharada canela



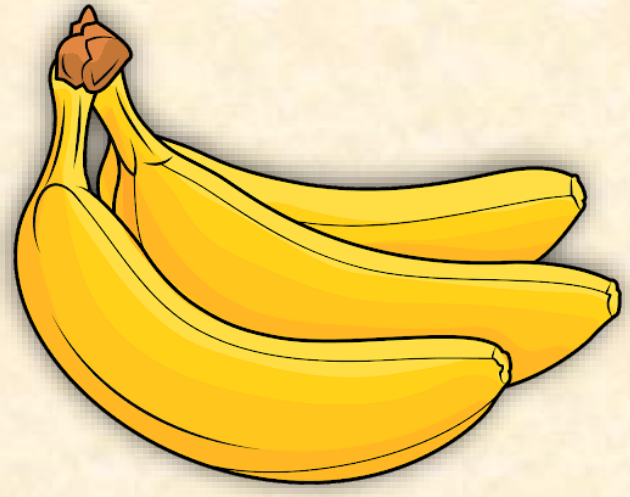




Direcciones

1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Haga hervir el agua.
3. Remueva del fuego y agregue la mantequilla y la canela.
4. Ponga los plátanos en un molde de hornear y cúbralos con la salsa.
5. Hornée por 12 minutos.
6. Sírvase con galletas.

Plátanos con Cereal y Yogurt (10 porciones)



Ingredientes

1. 10 plátanos/guineos en rebanadas
2. 2 ¾ tazas yogurt de vainilla
3. 2 ½ tazas Cheerios

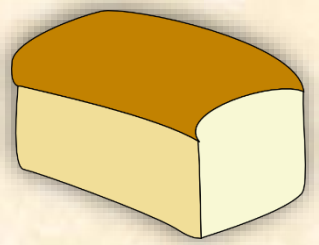
Direcciones

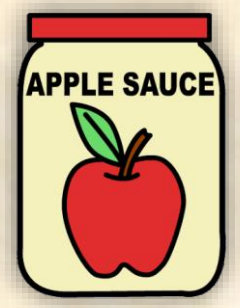
1. Mezcle los plátanos y el yogurt de vainilla yogurt juntos.
2. Sírvase con los Cheerios por encima.

Budín de Manzana al Horno (6 porciones)

Ingredientes

1. 4 rebanadas de pan de trigo integral
2. ½ taza puré de manzanas
3. 2 tazas de manzanas granny smith picadas
4. 3 huevos batidos
5. 1 ½ tazas leche de 1%
6. 2 cucharadas extracto de vainilla
7. 1 cucharadita canela en polvo





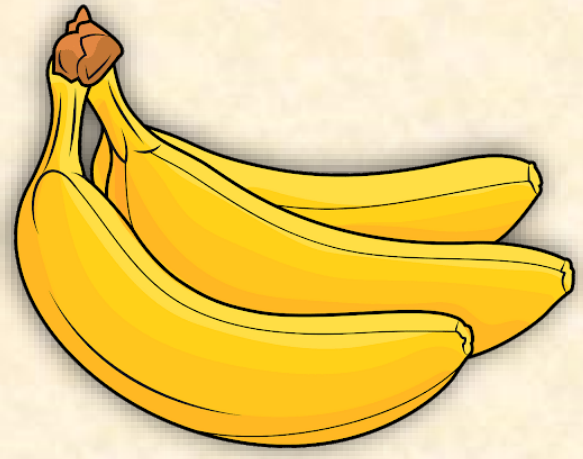
Direcciones

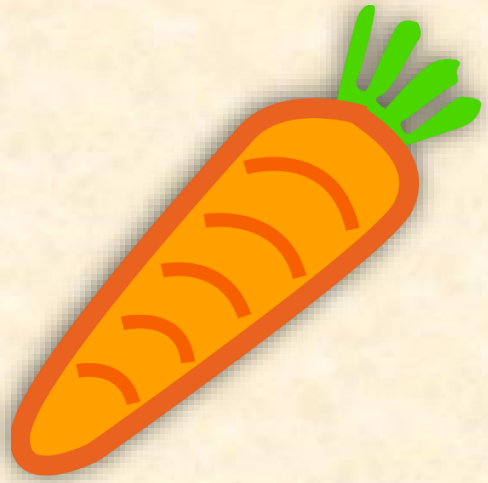
1. Caliente el horno a 350 grados F.
2. Engrase un molde de hornear.
3. Corte el pan en cubitos y coloque en el molde de hornear.
4. Mezcle todos los otros ingredientes y vierta sobre los cubos de pan.
5. Cubra con un plástico y deje que descanse en la nevera por 30 minutos.
6. Hornée descubierto por desde 1 hora hasta 1 hora y 30 minutos.
7. Sírvase.

Batido de piña y zanahoria (6 porciones)

Ingredientes

1. 1 ½ tazas piña enlatada
2. ½ taza zanahorias cocidas y picadas
3. 1 pláttano/guineo
4. 1 taza hielo picado
5. 1 ½ tazas yogurt normal





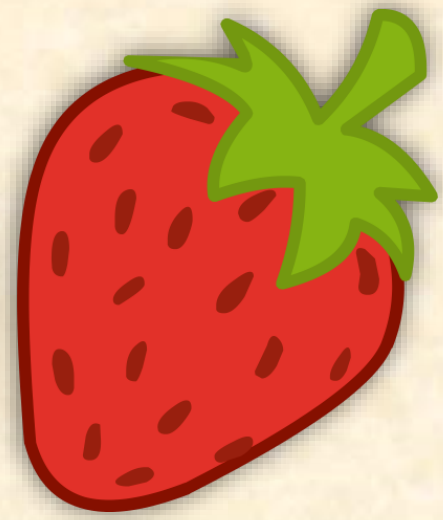
Direcciones

1. En una licuadora, mezcle todos los ingredients juntos.
2. Sírvase.

Batido de Fresa y Durazno (6 porciones)

Ingredientes

1. 2 tazas fresas en rebanadas
2. 1 taza peaches duraznos en lata
3. 2 tazas yogurt normal
4. 1 cucharada jugo de limón
5. ¼ taza plátanos/guineos en rebanadas



Direcciones

1. En una liquadora, mezcle todos los ingredients juntos.
2. Sírvase.

Dip de Frutas (6 porciones)

Ingredientes

1. 3 tazas manzanas granny smith picadas
2. 1 cucharada azúcar morena
3. 2 tazas duraznos enlatados picados
4. ½ cucharadita canela en polvo

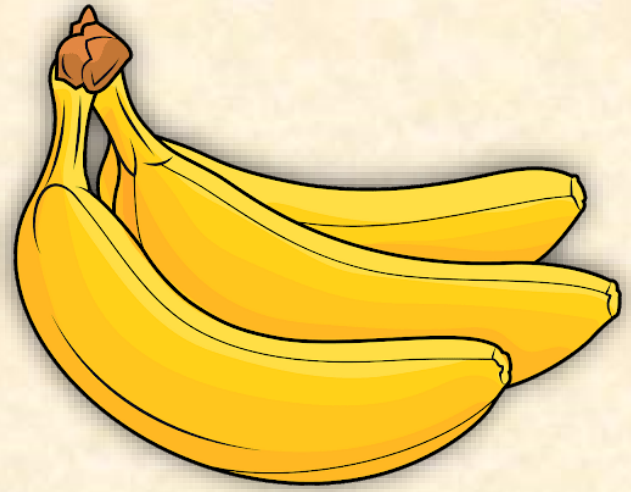
Direcciones

1. Combine los ingredientes en un recipiente.
2. Sírvase con galletas.

Coctel de Frutas (8 porciones)

Ingredientes

1. 2 tazas duraznos enlatados picados
2. 1 ½ tazas trozos de piña enlatada
3. 2 plátanos/guineos en rebanadas



Direcciones

1. Combine los ingredientes en un recipiente.
2. Sírvase con galletas.