

¡Shalom Janijim!

Para que lleven de la mejor manera posible estas dos semanas de cuarentena, sus madrijim les vamos a dejar algunas recetas básicas de comida.

Una parte muy importante de la independencia y madurez personal es aprender a cocinar! Así que para que empiecen a desarrollar sus habilidades culinarias les dejamos las siguientes recetas:

Arroz Blanco:

1. En una olla colocar la cantidad de arroz según las personas que coman (1/2 de taza por persona).
2. Colocar el doble de agua de lo que colocaron de arroz.
3. Tirar 1 cucharada de aceite y 1 cucharada de sal.
4. El fuego, empezar a fuego alto y vigilar que en el mismo momento que empieza a hervir lo deben poner a fuego lento, porque de otra manera el agua se evapora muy rápido y se pegará.
5. Una vez que bajamos el fuego, dejamos 15 minutos hasta que el agua se evapore por completo y el arroz estará listo.



Pasta:

1. Colocar abundante agua en una olla para que la pasta esté cómoda.
2. Agregar un chorro de aceite y manteca.
3. Mezclar y esperar a que el agua hierva. Una vez que esto ocurra, agregar la pasta (una taza por persona). En caso de spaghetti, junta tu dedo índice con el pulgar, de forma que la uña de tu índice toque el pliegue de tu dedo pulgar. Ese hueco que queda equivale a una porción de spaghetti.
4. Probar la pasta a los 4 minutos de colocarla en agua hirviendo. Si no está lista, ir tanteando hasta que esté lista.



Huevo Duro:

1. Usar una olla chica. Poner agua hasta que cubra el huevo por completo.
2. Una vez que el agua comienza a hervir, colocar el huevo.
3. Esperar 12 minutos hasta que el huevo esté listo.
4. Una vez sacado el huevo, lo dejamos 1 minuto en agua fría, y ya estará listo para pelar.

