



UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE CAMPUS  
TAPACHULA

**LICENCIATURA  
EN NUTRICIÓN**

**COOK BOOK**

**DOCENTE: EDUARDO ENRIQUE ARREOLA JIMÉNEZ**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO ZEPEDA**

18 DE FEBRERO, 2023





# Carrot ring

The popularity of carrot ring probably revived in the UK thanks to rationing during World War II

## METHOD:

First, heat the oven to 180 oC/350 O F. Grease a 600 ml/1 pint ring mould thoroughly.

Then, Bring a pan of salted water to the boil and cook the carrots in it for 10 minutes, until all the liquid has been absorbed.

Mash the carrots thoroughly with the beaten egg and the cheese and season well with pepper, nutmeg and lemon juice.

After that transfer the carrot mixture to the ring mould. Press down well and smooth the top.

Finally Bake in the oven for 30 minutes until set (it should be firm to the touch. To unmould: run a knife round the edge, then invert a warmed serving plate on top and give a sharp jerk to unmould.

## INGREDIENTS:

Serves 4-6

- 1 Kg carrots, thinly sliced
- Salt
- 25 g Butter
- 1 egg beaten
- 50 g Cheddar cheese, grated  
freshly ground black pepper  
generous pinch of nutmeg  
generous squeeze of lemon  
juice, margarine for greasing



## SPANISH

Ingredientes.

!kg de zanahorias, en rodajas finas

Sal

25 g de Mantequilla

1 huevo batido

50 g de queso cheddar, rallado pimienta negra recién molida generosa pizca de nuez moscada generosas gotas de jugo de limón, margarina para engrasar

Primero, caliente el horno a 180 oC/350 O F. Engrase bien un molde de anillo de 600 mL.

Luego, pon a hervir una cacerola con agua con sal y cocina las zanahorias en ella durante 10 minutos, hasta que se haya absorbido todo el líquido.

Triture bien las zanahorias con el huevo batido y el queso y sazone bien con pimienta, nuez moscada y jugo de limón.

Pasar la mezcla de zanahorias al molde de aros. Presiona bien y alisa la parte superior.

Finalmente Hornee por 30 minutos hasta que cuaje (debe estar firme al tacto). Para desmoldar: pase un cuchillo por el borde, luego invierta un plato de servir caliente encima y dé un tirón fuerte para desmoldar.





# Mushrooms with garlic peas

The pea, its origin is found in Asia and the Middle East, and it is believed that it was one of the first cultivated foods. It is thought that they were eaten dry and not as fresh food.

## METHOD:

- 1 First, Heat the oven to 180oC.
2. Then, Remove the mushroom stalks and chop them finely. Wipe the mushrooms caps and clean them, gill sides up, in a well-greased ovenproof dish.
3. With a wooden spoon, cream the butter and mix in the chopped mushrooms stalks, garlic, using parsley and salt and pepper.
4. After that divide the peas equally between the mushrooms caps, spooning them on top with the flavoured butter
5. Finally Cover the dish with foil and bake in oven for 20 minutes until the mushrooms tender. Serve at once, straight from the dish

## INGREDIENTS:

Serves 4-6

- 4 large or 8 medium flat mushrooms
- 50 g Butter
- 2 cloves garlic, crushed optional
- 2 tablespoons chopped parsley
- salt and freshly ground black pepper
- 225 g frozen peas



## SPANISH

- 4 champiñones planos grandes u 8 medianos
- 50 gramos de mantequilla
- 2 dientes de ajo, triturados opcional
- 2 cucharadas de perejil picado sal y pimienta negra recién molida
- 225 g de guisantes congelados

- 1 Primero, calienta el horno a 180oC.
2. Luego, Retire los tallos de los champiñones y píquelos finamente. Limpie las tapas de los champiñones y colóquelos, con las branquias hacia arriba, en una fuente para horno bien engrasada.
3. Con una cuchara de madera, bata la mantequilla y mezcle los tallos de champiñones picados, el ajo, si usa perejil y sal y pimienta.
4. Divida los guisantes en partes iguales entre las tapas de los champiñones, colocándolos encima. Punteo con la mantequilla con sabor



# Chunky Pancakes

Most food historians agree that the origin of pancakes dates back to a dish invented by the Romans known as Alita Dolci

## METHOD:

**Step 1.** First Combine flour, baking powder and salt.

**Step 2.** Then In a separate bowl, whisk together the skimmed milk, melted butter, eggs, sugar, and vanilla. Make a well in the centre of the dry ingredients and gently stir in the wet ingredients.

**Step 3.** Next Fold in the banana, chocolate chips, and nuts.

**Step 4.** After that Add a  $\frac{1}{4}$  cupful to an oiled large frying pan over a medium heat

**Step 5.** Finally Cook until bubbles appear on the surface, flip and cook until browned on the other side.



## INGREDIENTS:

Serves 4-6

1 cup all-purpose flour

3 teaspoons baking powder (or a sachet of Royal)

$\frac{1}{4}$  teaspoon salt

$\frac{3}{4}$  cup skimmed milk

3 tablespoons butter, melted

2 eggs

1 tablespoon white sugar

1 teaspoon vanilla extract

1 large banana, cut into small slices

$\frac{1}{2}$  cup miniature semisweet chocolate chips

$\frac{1}{4}$  cup chopped pecans or walnuts

## SPANISH

taza de harina para todo uso

3 cucharaditas de levadura en polvo (o un sobre de Royal)

$\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

$\frac{3}{4}$  taza de leche desnatada

3 cucharadas de mantequilla, derretida

2 huevos

1 cucharada de azúcar blanca

1 cucharadita de extracto de vainilla

1 plátano grande, cortado en rodajas pequeñas

$\frac{1}{2}$  taza de chispas de chocolate semidulce en miniatura

$\frac{1}{4}$  taza nueces picadas

Paso 1. Combine la harina, el polvo de hornear y la sal.

Paso 2. En un recipiente aparte, mezcle la leche descremada, la mantequilla derretida, los huevos, el azúcar y la vainilla. Haga un pozo en el centro de los ingredientes secos y agregue suavemente los ingredientes húmedos.

Paso 3. Doble el plátano, las chispas de chocolate y las nueces.

Paso 4. Agregue  $\frac{1}{4}$  de taza a una sartén grande engrasada a fuego medio.

Paso 5. Cocine hasta que aparezcan burbujas en la superficie, voltee y cocine hasta que se dore por el otro lado.





# Pizza pepperoni

Pizza, as it is known today, comes from the city of Naples (Italy)

## METHOD:

**Step 1.** First, on the mass, we spread a layer of tomato paste with the help of a knife.

**Step 2.** Then, we placed a layer of Mozzarella.

**Step 3.** Later, we cut 20 slices of pepperoni and uniformly distributed.

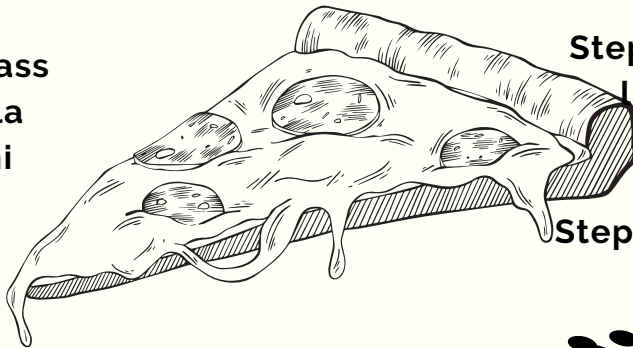
**Step 4.** We add a few pieces of salami. By last, we sprinkle grated cheese and oregano to our taste.

**Step 5.** Finally we bake for 10 to 15 minutes at 180° and ready.

## INGREDIENTS:

Serves 4-6

Tomato  
1 pizza mass  
Mozzarella  
Pepperoni  
Grated  
Cheese  
Salami  
Oregano



## SPANISH

Paso 1. Primero, sobre la masa, extendemos una capa de concentrado de tomate con la ayuda de un cuchillo.

Paso 2. Luego, colocamos una capa de Mozzarella.

Paso 3. Posteriormente, cortamos 20 rodajas de pepperoni y las repartimos uniformemente.

Paso 4. Añadimos unos trocitos de salami. Por último, espolvoreamos queso rallado y orégano a nuestro gusto.

Paso 5. Finalmente horneamos de 10 a 15 minutos a 180° y listo.

tomate  
1 masa de pizza  
Queso Mozzarella  
Pepperoni  
agradeció  
Queso  
Salami  
Orégano





# Chocolate Chip Cookies

The chocolate chip cookie was developed by Ruth Graves Wakefield in the 1930s) EU.

## METHOD:

First. Heat oven to 180C/160C fan/gas 4 and line two baking sheets with parchment. Cream the butter and sugars together until very light and fluffy, then beat in the egg and vanilla. Once combined, stir in the flour, bicarb, chocolate and ¼ tsp salt.

## INGREDIENTS:

Serves 4-6

- 120g butter, softened
- 75g light brown sugar
- 75g golden caster sugar
- 1 medium egg
- 1 tsp vanilla extract
- 180g plain flour
- ½ tsp bicarbonate of soda
- 150g dark chocolate, cut into chunks

Scoop 10 large tbsps of the mixture onto the trays, leaving enough space between each to allow for spreading. Bake for 10-12 mins or until firm at the edges but still soft in the middle – they will harden a little as they cool. Finally Leave to cool on the tray for a few mins before eating warm, or transfer to a wire rack to cool completely. Will keep for three days in an airtight container.

## SPANISH

120 g de mantequilla, blanda  
75 g de azúcar moreno claro  
75 g de azúcar moreno dorado  
1 huevo mediano

1 cucharadita de extracto de vainilla  
180 g de harina común  
½ cucharadita de bicarbonato de sodio  
150 g de chocolate negro, cortado en trozos

Primero. Caliente el horno a 180C/160C ventilador/gas 4 y cubra dos bandejas para hornear con pergamino. Batir la mantequilla y los azúcares juntos hasta que estén muy suaves y esponjosos, luego batir el huevo y la vainilla. Una vez combinados, agregue la harina, el bicarbonato, el chocolate y ¼ de cucharadita de sal.

Vierta 10 cucharadas grandes de la mezcla en las bandejas, dejando suficiente espacio entre cada una para permitir que se extienda. Hornee durante 10-12 minutos o hasta que estén firmes en los bordes pero aún suaves en el medio; se endurecerán un poco a medida que se enfrían. Finalmente Deje enfriar en la bandeja durante unos minutos antes de comer caliente, o transfíralo a una rejilla para que se enfríe por completo. Se mantendrá durante tres días en un recipiente.





# Chilli

The cultural mix in the United States is undeniable and a sample of this is this chili recipe. Chili is a Mexican dish but Americans have certainly come to love it

## METHOD:

**Step 1.** First In a large pot over medium heat, heat oil. Add onion and cook until soft, about 5 minutes. Stir in garlic and cook until fragrant, about 1 minute more, then add tomato paste, stirring to combine. Add ground beef and cook until no longer pink. Drain fat and return to heat.

**Step 2.** Then add chili powder, cumin, oregano, paprika, cayenne (if using), and season generously with salt and pepper. Pour in kidney beans and crushed tomatoes and bring chili to a boil. Reduce heat and simmer 20 minutes. Season with more salt and pepper, if necessary.

**Step 3.** Finally, ladle into bowls and top with cheddar, sour cream, and green onions.

## INGREDIENTS:

- 1 tbsp. extra-virgin olive oil
- 1/2 large white onion, chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 2 tbsp. tomato paste
- 1 1/2 lb. ground beef
- 1 1/2 tbsp. chili powder
- 1 tsp. ground cumin
- 1 tsp. dried oregano
- 1/2 tsp. paprika
- 1/4 tsp. cayenne pepper (optional)
- Kosher salt
- Freshly ground black pepper
- 1 (15-oz) can kidney beans, drained
- 1 (28-oz) can crushed tomatoes

## SPANISH

- 1 cucharada. aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cebolla blanca grande, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas. pasta de tomate
- 1 1/2 libra de carne molida
- 1 1/2 cucharada chile en polvo
- 1 cucharadita comino molido
- 1 cucharadita Orégano seco
- 1/2 cucharadita pimenton
- 1/4 cucharadita pimienta de cayena (opcional)
- Sal kosher
- Pimienta negra recién molida
- 1 lata (15 oz) de frijoles rojos, escurridos
- 1 lata (28 oz) de tomates triturados

### Paso 1

En una olla grande a fuego medio, caliente el aceite. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté blanda, unos 5 minutos. Agregue el ajo y cocine hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto más, luego agregue la pasta de tomate, revolviendo para combinar. Agregue la carne molida y cocine hasta que ya no esté rosada. Ecurrir la grasa y volver al fuego.

### Paso 2

Agregue chile en polvo, comino, orégano, pimentón, pimienta de cayena (si se usa) y sazone generosamente con sal y pimienta. Vierta los frijoles y los tomates triturados y hierva el chile. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos. Sazone con más sal y pimienta, si es necesario.

### Paso 3

Sirva en tazones y cubra con queso cheddar, crema agria y cebollas verdes.



# Baked Spaghetti



Although spaghetti cannot be considered an American dish, we found this version of baked pasta to be excellent to share in this list of English food recipes.

## METHOD:

First Preheat oven to 350°. Grease a medium baking dish with cooking spray. Cook spaghetti according to package directions until al dente, drain, and set aside.

Then Meanwhile, in a large skillet over medium heat, heat oil. Add onions and cook until soft and translucent, about 5 minutes. Stir in garlic and cook until fragrant, 1 minute more. Add ground beef, season with salt, pepper, and Italian seasoning, and cook until no longer pink, about 8 minutes. Next Drain fat in a bowl lined with paper towels and return to pan. Pour in crushed tomatoes and basil and simmer until slightly reduced, about 10 minutes. Season with more salt and pepper to taste.

After that Toss with spaghetti, then transfer to baking dish and top with mozzarella and Parmesan. Bake until cheese is melted and pasta is warmed through, about 20 minutes. Finally Garnish with parsley and serve.



## INGREDIENTS:

Cooking spray

16 oz. spaghetti

2 tbsp. extra-virgin olive oil

1 medium yellow onion, finely chopped

2 cloves garlic, minced

1 lb. ground beef

salt

Freshly ground black pepper

1 tsp. Italian seasoning

1 (28-oz.) can crushed tomatoes

1/2 c. basil, chopped

1 c. shredded mozzarella

1/4 c. freshly grated Parmesan

Chopped fresh parsley, for garnish

## SPANISH

Spray para cocinar

16 onzas. espaguetis

2 cucharadas. aceite de oliva virgen extra  
1 cebolla amarilla mediana, finamente picada

2 dientes de ajo, picados

1 libra de carne molida

sal

Pimienta negra recién molida

1 cucharadita condimento italiano

1 lata (28 oz.) de tomates triturados

1/2 taza albahaca, picada

1 c. mozzarella rallada

1/4 taza queso parmesano recién rallado

Perejil fresco picado, para decorar

Primero Precalentar el horno a 350°. Engrasa una fuente mediana para hornear con aceite en aerosol. Cocine los espaguetis según las instrucciones del paquete hasta que estén al dente, escurra y reserve. Luego, mientras tanto, en una sartén grande a fuego medio, caliente el aceite. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén suaves y transparentes, aproximadamente 5 minutos. Agregue el ajo y cocine hasta que esté fragante, 1 minuto más. Agregue la carne molida, sazone con sal, pimienta y condimento italiano, y cocine hasta que ya no esté rosada, aproximadamente 8 minutos. A continuación, escurra la grasa en un recipiente forrado con toallas de papel y regrese a la sartén. Vierta los tomates triturados y la albahaca y cocine a fuego lento hasta que se reduzca ligeramente, aproximadamente 10 minutos. Sazone con más sal y pimienta al gusto.

Después de eso, mezcle con los espaguetis, luego transfíralo a una fuente para hornear y cubra con mozzarella y queso parmesano. Hornee hasta que el queso se derrita y la pasta se caliente, unos 20 minutos.

Finalmente Decorar con perejil y servir.





## Grilled Halloumi with Herbed Berry Salsa

Halloumi is a cheese originating from Cyprus. Traditionally it is made with a mixture of goat and sheep milk.

### METHOD:

1. First place blueberries and red currants into a mixing bowl. Add 2 tablespoons mint, 2 tablespoons cilantro, marjoram, habanero, olive oil, agave syrup, and juice of 1 lime. Mix and set aside.
2. Then Heat a nonstick griddle over medium-high heat. Cook cashews until browned, stirring often to keep from burning, 8 to 10 minutes. Transfer cashews to a plate and set aside.
3. Next reduce heat to medium and brown halloumi cheese slices, 2 to 3 minutes per side.
4. After that place halloumi cheese onto a plate, top with berry salsa mixture and remaining 1 tablespoon mint and cilantro. Chop cashews and spread on top of halloumi.
5. Finally Garnish with lime wedges from remaining lime. Serve immediately.

### INGREDIENTS:

- 4 ounces fresh blueberries
- 3 ounces red currants
- 3 tablespoons chopped fresh mint, divided
- 3 tablespoons chopped fresh cilantro, divided
- 1 tablespoon fresh marjoram, stems removed
- 1 habanero pepper, seeded and minced
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons agave syrup
- 2 limes, divided
- ½ cup cashews
- 8 ounces halloumi cheese, cut into 8 slices

### SPANISH

- 4 onzas de arándanos frescos
- 3 onzas de grosellas rojas
- 3 cucharadas de menta fresca picada, dividida
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado, cantidad dividida
- 1 cucharada de mejorana fresca, sin tallos
- 1 chile habanero, sin semillas y picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de sirope de agave
- 2 limas, divididas
- ½ taza de marañón
- 8 onzas de queso halloumi, cortado en 8 rebanadas

Coloque los arándanos y las grosellas rojas en un tazón para mezclar. Agregue 2 cucharadas de menta, 2 cucharadas de cilantro, mejorana, habanero, aceite de oliva, jarabe de agave y jugo de 1 lima. Mezclar y reservar.

Caliente una plancha antiadherente a fuego medio-alto. Cocine los anacardos hasta que se doren, revolviendo con frecuencia para evitar que se quemen, de 8 a 10 minutos. Transfiera los anacardos a un plato y reserve. Reduzca el fuego a medio y dore las rebanadas de queso halloumi, de 2 a 3 minutos por lado.

Coloque el queso halloumi en un plato, cubra con la mezcla de salsa de bayas y la cucharada restante de menta y cilantro. Picar los anacardos y esparcir sobre el halloumi. Adorne con rodajas de lima de la lima restante. Servir inmediatamente.



## Grilled Tilapia with Mango Salsa



This mango fish sauce is super easy and can be made the day before to save time. Thai origin.

### METHOD:

First prepare the fish: Whisk together olive oil, lemon juice, parsley, garlic, basil, black pepper, and salt in a bowl and pour into a resealable plastic bag. Add tilapia fillets, coat with the marinade, squeeze out excess air, and seal the bag. Marinate in the refrigerator for 1 hour.

Meanwhile, make the salsa: Combine mango, bell pepper, jalapeño pepper, red onion, and cilantro in a bowl. Add lime and lemon juices and toss well. Season to taste with salt and pepper. Refrigerate until ready to serve.

Next Preheat an outdoor grill for medium-high heat and lightly oil the grate.

After that Remove tilapia from the marinade and shake off excess. Discard remaining marinade. Grill fillets until fish is no longer translucent in the center and flakes easily with a fork, 3 to 4 minutes per side, depending on the thickness of the fillets.

Finally Serve tilapia topped with mango salsa.

### INGREDIENTS:

Fish:

1/3 cup extra-virgin olive oil

1 tablespoon lemon juice

1 tablespoon minced fresh parsley

1 clove garlic, minced

1 teaspoon dried basil

1 teaspoon ground black pepper

1/2 teaspoon salt

2 (6 ounce) tilapia fillets

Salsa:

1 large ripe mango, peeled, pitted and diced

1/2 red bell pepper, diced

1 jalapeno pepper, seeded and minced

2 tablespoons minced red onion

1 tablespoon chopped fresh cilantro

2 tablespoons lime juice

1 tablespoon lemon juice

salt and pepper to taste

### SPANISH

1/2 taza de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharada de perejil fresco picado

1 diente de ajo, picado

1 cucharadita de albahaca seca

1 cucharadita de pimienta negra molida

1/2 cucharadita de sal

2 filetes de tilapia (6 onzas)

1 mango maduro grande, pelado,

1/2 pimienta roja, cortado en cubitos

1 chile jalapeño, sin semillas y picado

2 cucharadas de cebolla roja picada

1 cucharada de cilantro fresco picado

2 cucharadas de jugo de lima

1 cucharada de jugo de limón

sal y pimienta para probar

Primero prepare el pescado: mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el perejil, el ajo, la albahaca, la pimienta negra y la sal en un tazón y vierta en una bolsa de plástico con cierre. Agregue los filetes de tilapia, cubra con la marinada, exprima el exceso de aire y selle la bolsa. Marinar en el refrigerador por 1 hora. mientras tanto, prepare la salsa: combine el mango, el pimiento, el chile jalapeño, la cebolla roja y el cilantro en un tazón. Agregue los jugos de lima y limón y mezcle bien. Sazone al gusto con sal y pimienta. Refrigere hasta que esté listo para servir.

Luego Precaliente una parrilla al aire libre a fuego medio-alto y engrase ligeramente la parrilla.

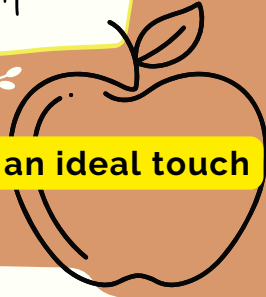
Después de eso, retire la tilapia de la marinada y sacuda el exceso. Deseche la marinada restante. Asa los filetes hasta que el centro del pescado ya no esté translúcido y se desmenuce fácilmente con un tenedor, de 3 a 4 minutos por lado, según el grosor de los filetes.

Finalmente Sirva la tilapia cubierta con salsa de mango.



## Apple and Honey Tart

German origin. In Germany, apples are an ideal touch for desserts.



### METHOD:

First Preheat oven to 175°C.  
Unfold the puff pastry tray and cut it in half in the center.  
Then add honey to a bowl and microwave. Next mix the apple slices with lemon juice and place them along the puff pastry dough. After that Bake for about 25 minutes. Finally put extra honey and consume it hot with vanilla ice cream.

### INGREDIENTS:

1-2 crispy sweet apples, heartless and thinly sliced (unpeeled)  
1 puff pastry leaf, thawed  
1/2 cup honey  
1/2 lemon  
powdered sugar, optional

### SPANISH

1-2 manzanas dulces crujientes, sin corazón y en rodajas finas (sin pelar)  
1 hoja de hojaldre, descongelada  
1/2 taza de miel de abeja  
1/2 limón  
azúcar en polvo, opcional

Primero Precalentar el horno a 175°C.  
Desdoble la bandeja de hojaldre y córtela por la mitad en el centro.  
Luego agregue la miel a un tazón y al microondas.  
A continuación, mezclar las rodajas de manzana con el jugo de limón y colocarlas a lo largo de la masa de hojaldre.  
Después de eso Hornear durante unos 25 minutos.  
Finalmente poner miel extra y consumirlo caliente con helado de vainilla.



BEST EVER COO´KS COLLECTION VEGETARIAN.  
1998. ROZZ DENNY. ED. PARRAGON.

VARONA´S. 2022. RECUPERADO EL 18 DE  
FEBRERO, 2023

<https://varonasinstitute.com/blog/recetas-en-ingles/>

