

# ¿Qué cocinas?



Molly tiene un montón de comidas favoritas. ¡Le gusta comerlas, pero también le gusta cocinarlas! Molly ha creado su propio libro de recetas para compartir algunas de sus recetas favoritas de Alaska.

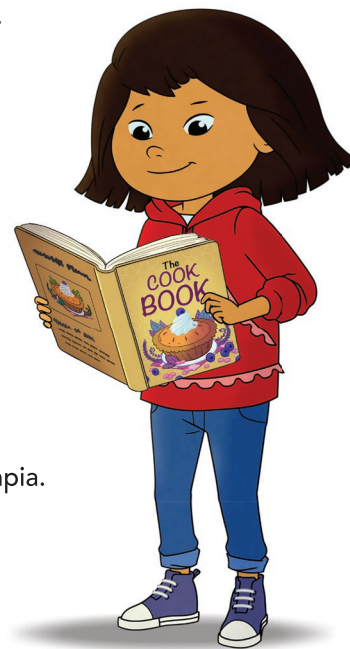
¡Usen el recetario de Molly para cocinar con familiares y amigos! Asegúrese de que un adulto esté disponible para ayudar. También pueden crear sus propias páginas con recetas para sus alimentos favoritos para agregar al Libro de Recetas de Molly. Escribir una receta es una excelente manera de compartir los alimentos preferidos de uno con los demás, para que puedan hacerlos ellos también.

## Ensamblar el libro de recetas de Molly

1. Consigan una carpeta de tres anillos vacía o un folder porta documentos de papel.
2. Impriman el libro de recetas de Molly y ensambren las páginas en este orden: portada primero, luego las páginas numeradas y el índice al último.
3. Utilicen una perforadora o un punzón para hacer agujeros en todas las páginas excepto en la cubierta.
4. Pongan las hojas perforadas en una carpeta o folder. Peguen la cubierta al frente.

## Haz una de las recetas de Molly

- Revisa las recetas de Molly. ¿Qué receta quieres hacer?
- Lee sobre la receta y averigua si tienes todos los ingredientes y utensilios que se necesitan. Lee los pasos y ve cuánto tiempo tomará para que se cocine.
- Asegúrate de que un adulto pueda jugar antes de empezar a cocinar.
- Pon todos los ingredientes, platos y otro material necesario en un área de trabajo limpia.
- Mide los ingredientes con todo cuidado.
- Lee cada paso de la receta y luego haz lo que dice. Asegúrate de seguir los pasos en orden. Si sigues la receta, ¡tu platillo saldrá bien!



## Añadir tus propias recetas

¿Tienes recetas que te gustaría añadir al recetario de Molly? Obtén ideas de recetas y explora nuevas culturas y nuevos alimentos pidiéndole a tu familia y amigos algunas recetas de sus alimentos favoritos. También puedes experimentar en la cocina para crear nuevas recetas.

Sigue estos pasos:

1. Imprime una página de recetas en blanco para cada receta que desees agregar. Esta página tiene espacios para toda la información importante que se necesita, al igual que las páginas de las recetas de Molly. Ponle el nombre de tu receta en la parte superior de la página y, luego, enumera los ingredientes en el orden en que los usarás. Después, escribe las instrucciones, paso a paso. Asegúrate de enumerar cada paso. También puedes incluir características como:
  - imágenes que muestran pasos clave y/o el producto final
  - consejos
  - un cuadro de advertencias
2. Ponle los números de página a cada página y, luego, agrega los nombres de tus recetas y los números de la página al índice.
3. Pon todas sus páginas en orden (según sus números de página) y colócalas en tu carpeta o folder.
4. En la portada, escribe tu nombre en la línea bajo el nombre de Molly.

[pbskids.org/molly](https://pbskids.org/molly)

Powered by a Ready To Learn Grant



El contenido de este programa se ha desarrollado en el marco de una subvención del Departamento de Educación. No obstante, dicho contenido no representa necesariamente la política del Departamento de Educación, por lo que no se debe asumir la aprobación por parte del Gobierno Federal. El proyecto ha sido financiado por una subvención Ready To Learn (PR/AWARD No. U295A150003, CFDA No. 84.295A) otorgada por el Departamento de Educación a la difusora pública, Corporation for Public Broadcasting.

El financiamiento de MOLLY DE DENALI™ ha sido provisto por una subvención de Ready To Learn del Departamento de Educación de Estados Unidos; Corporation for Public Broadcasting, una corporación privada financiada por el pueblo estadounidense; y por espectadores de la televisión pública. El financiamiento adicional ha sido posible gracias a la aportación de un crédito tributario por servicios de producción de la Provincia de Columbia Británica. El financiamiento corporativo ha sido proporcionado por Homer y el Plan de Ahorros de T. Rowe Price College y IKEA®.

MOLLY OF DENALI™ ha sido producida por WGBH Kids y Atomic Cartoons en asociación con CBC Kids.

PBS KIDS y el logotipo de PBS KIDS son marcas comerciales registradas de Public Broadcasting Service. A usarse con permiso.

Molly de Denali, TM/© 2020 WGBH Educational Foundation. Todos los derechos reservados.



# Mi libro de recetas

Por Molly Shahnyaa Mabray  
y

---

(Escribe tu nombre aquí.)



# Leche de arándanos (moras azules) Para 1 porción



## INGREDIENTES:

- 1/3 de taza de arándanos congelados
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 taza de leche

## INSTRUCCIONES:

1. Mide los arándanos congelados y ponlos en un vaso.
2. Espolvorea las bayas con azúcar.
3. Espera 15 minutos para dejar que los arándanos congelados se descongelen un poco.
4. Usa un tenedor para remover y triturar ligeramente los arándanos parcialmente congelados.
5. Vierte la leche sobre los arándanos y revuelve la mezcla con una cuchara hasta que se haga espumosa.

## CONSEJOS:

Usa un vaso grande. Necesitarás espacio para remover los arándanos y la leche y evitar que salpiquen y se derramen de tu vaso.

# Paté de salmón

Para 4 porciones



## INGREDIENTES:

- 4 onzas de queso crema, ablandado
- 1 lata (14.75 onzas) de salmón, escurrido y escamado (o 12 onzas de salmón ahumado)
- 4 cucharadas de crema
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- galletas o verduras recién cortadas (zanahorias, apio, pepino)

## INSTRUCCIONES:

1. Saca el queso crema del refrigerador y deja que se ablande.
2. Abre la lata de salmón y drena el líquido.
3. Vacía el salmón a un plato. Quítale las espinas y la piel, si lo deseas. Usa un tenedor para separar las capas. (Esto se llama descamación.)
4. Coloca el queso crema ablandado en un tazón mediano y revuélvelo hasta que quede suave.
5. Agrega el salmón, la crema, el ajo picado, el jugo de limón, la salsa Worcestershire, el perejil, la sal y la pimienta al queso crema. Mezcla bien.
6. Pon el paté de salmón en un plató de servir y acompáñalo con galletas o verduras cortadas.

## CONSEJOS:

- Si planeas dejarle las espinas al salmón, machácalas con un tenedor durante el proceso de descamación.
- Conserva el paté de salmón en el refrigerador antes de servir.

# Sopa de zanahoria y jengibre con cubitos de pan agrio tostado



Para 4 porciones



## INGREDIENTES PARA LA SOPA:

- 6 tazas de zanahorias (aproximadamente 2 libras o 12 grandes)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 tazas de caldo de pollo o verduras
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pasta de jengibre o jengibre rallado
- 3 cucharadas de jarabe de arce
- 1/4 de taza de crema
- nuez moscada para decorar (opcional)

## INGREDIENTES PARA LOS CUADRITOS DE PAN TOSTADO:

- 1 pan agrio pequeño de Alaska u otro pan agrio
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal (opcional)

## INSTRUCCIONES:

1. Precalienta el horno a 425 grados.
2. Pela y enjuaga las zanahorias picadas en trozos de 1 pulgada y colócalas en un tazón.
3. Agrega 2 cucharaditas de aceite de oliva a las zanahorias y revuelve hasta que estén recubiertas.
4. Coloca los trozos de zanahoria en una bandeja para hornear y espolvorea sal al gusto.
5. Asa las zanahorias en el horno hasta que estén tiernas, 20-25 minutos.
6. Mientras se asan las zanahorias, corta el pan en trozos pequeños.
7. Pon el pan en una bandeja para hornear forrada de papel aluminio o para horno y rocía 2 cucharaditas de aceite de oliva y sal (opcional).
8. Mete el pan al horno durante 10 minutos mientras las zanahorias terminan de asarse.
9. Deja los trocitos de pan tostado al lado para que se enfríen.
10. Combina las zanahorias asadas, el caldo, la sal, el jengibre, el jarabe de arce y la crema en una licuadora.
11. Mezcla en potencia alta hasta que suavice. (Esto se llama hacer puré). Para servir, verter en un tazón y ponerle trocitos de pan tostado.

# Nivagi del abuelo Nat (helado)

Para 4 porciones



## INGREDIENTES:

- 2 tazas de manteca de alce
- 1 taza de carne de alce seca
- 1 taza de arándanos rojos
- 1 taza de arándanos azules
- 1/2 taza de puré de zanahoria silvestre

## INSTRUCCIONES:

1. Bate la manteca de alce hasta que esté esponjosa.
2. Mezcla la carne de alce seca.
3. Añade los arándanos rojos y azules.
4. Añade el puré de zanahorias silvestres al gusto.

## CONSEJOS:

- ¿No encuentras carne de alce? ¡La carne de caribú y el pescado también se pueden utilizar!
- Si deseas una versión sin carne, reemplaza la manteca de alce por manteca vegetal y excluye la carne.





Para \_\_\_\_\_ porciones

### INGREDIENTES:

---

---

---

---

### INSTRUCCIONES:

---

---

---

---



