Mi recetario

Las recetas que se quedan en la familia



Recetas de

_____

Comenzado en _____

Índice de recetas

Anota cada receta, su categoría y la página donde está

Nº	Receta	Categoría	Página
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

Separadores de secciones

Recorta cada tarjeta y úsala para dividir tu recetario

Desayunos



Desde la página _____

Sopas y cremas



Desde la página _____

Platos fuertes



Desde la página _____

Ensaladas y verduras



Desde la página _____

Postres



Desde la página _____

Bebidas



Desde la página _____

Plantilla de receta clásica

Ingredientes, pasos y tiempos en una sola hoja

Receta: _____

Porciones	Preparación	Cocción	Dificultad
_____	_____	_____	○ ○ ○

Ingredientes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Preparación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

Notas

_____

_____

Receta con foto

Con espacio para pegar la foto del platillo terminado



Pega aquí la foto del platillo

Receta: _____

Porciones: _____ **Tiempo total:** _____ **Origen:** _____

Ingredientes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Preparación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Receta paso a paso

Dibuja o pega una foto de cada paso y explícalo

Receta: _____

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

1 Paso 1

2 Paso 2

3 Paso 3

4 Paso 4

5 Paso 5

6 Paso 6

Receta de la familia

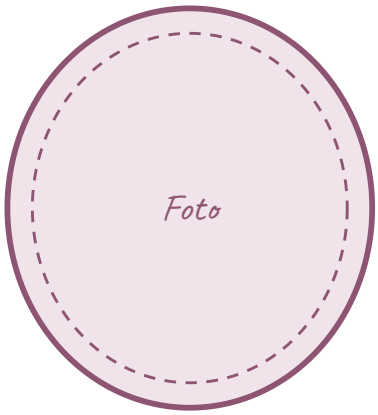
Para guardar la receta y la historia de quien la preparaba

Receta: _____

Me la enseñó: _____

Se prepara desde: _____

Para la ocasión: _____



Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Cómo se hace

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

El secreto de la receta

_____

Lo que me recuerda esta receta

_____

_____

Receta de repostería

Pasteles, galletas y panes con todos los datos del horno

Receta: _____ **Rinde:** _____



Temperatura: _____ °C **Tiempo:** _____

Molde: _____ ☐ **Precalentar**

Masa o batido

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Relleno o cobertura

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Preparación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Decoración



Dibuja o pega
aquí cómo quedó

Receta ahorra tinta

Líneas finas para imprimir en blanco y negro

Receta _____

Porciones _____ **Tiempo** _____ **Temperatura** _____

Ingredientes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Preparación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Notas _____

Receta del pequeño chef

Para cocinar en familia, siempre con un adulto cerca

Mi receta se llama: _____

Lo que necesito

dibuja cada ingrediente y escribe su nombre

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Los pasos

1

_____

_____

☐ Yo ☐ Un adulto

2

_____

_____

☐ Yo ☐ Un adulto

3

_____

_____

☐ Yo ☐ Un adulto

4

_____

_____

☐ Yo ☐ Un adulto

¿Qué tal quedó?



Delicioso



Rico



No me gustó

Receta con información nutricional

Suma los datos de cada ingrediente y divide entre las porciones

Receta: _____ **Porciones:** _____

Ingrediente	Cantidad	Calorías	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)
Total					
Por porción					

Preparación

Datos por porción

Calorías	_____
Proteína	_____ g
Carbohidratos	_____ g
Grasa	_____ g
Fibra	_____ g

Receta con costo por porción

Calcula cuánto cuesta cada platillo y a cuánto venderlo

Receta: _____ **Porciones:** _____

Ingrediente	Cantidad comprada	Precio pagado	Cantidad usada	Costo en la receta
Costo total de la receta				

Costo de cada ingrediente = precio pagado ÷ cantidad comprada × cantidad usada

Ejemplo: 1 kg de harina cuesta $30 y usas 250 g → 30 ÷ 1000 × 250 = $7.50

Costo total

$ _____

Costo por porción

$ _____

Precio de venta

$ _____

Ganancia por porción

$ _____

Tarjetas de receta plegables

Recorta, dobla por la mitad y guárdalas en tu caja de recetas

Receta: _____

Porciones _____ **Tiempo** _____

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

doblar aquí

Preparación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Receta: _____

Porciones _____ **Tiempo** _____

Ingredientes

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

doblar aquí

Preparación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Receta para fiestas y reuniones

Ajusta las cantidades al número de invitados

Receta: _____

Ocasión: _____ **Invitados:** _____

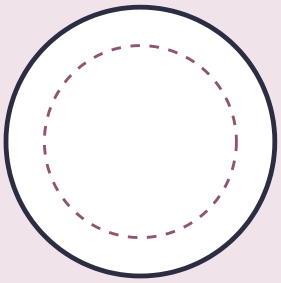
Se puede preparar: ☐ 1 día antes ☐ Unas horas antes ☐ Al momento

Ingrediente	Receta original	Para mis invitados

Preparación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Cómo la sirvo



Dos recetas por hoja

Media hoja para cada receta: recorta por la línea punteada

Receta: _____

Porciones _____ **Tiempo** _____ **Dificultad** ○ ○ ○

Ingredientes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Preparación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Receta: _____

Porciones _____ **Tiempo** _____ **Dificultad** ○ ○ ○

Ingredientes

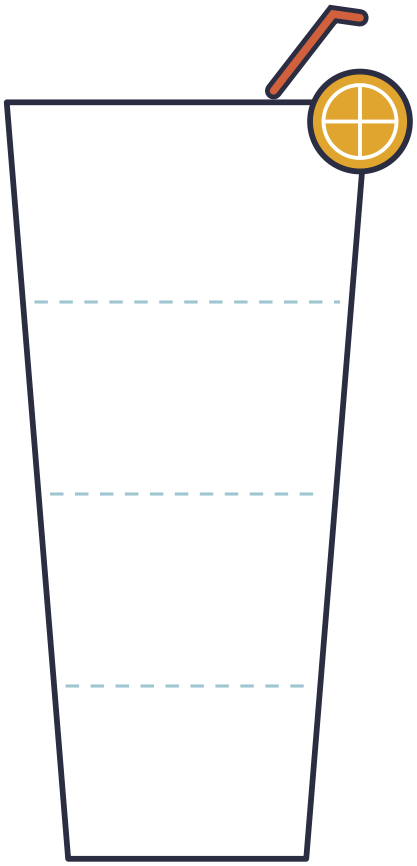
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Preparación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Receta de bebidas

Aguas frescas, licuados, bebidas calientes y más



Colorea tu bebida

Bebida: _____

Vasos: _____ **Tiempo:** _____

Tipo de bebida

- ☐ Agua fresca
- ☐ Licuado
- ☐ Caliente
- ☐ Batido
- ☐ Infusión
- ☐ Otra

Ingredientes

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Preparación

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Se sirve con: ☐ Hielo ☐ Fruta picada ☐ Canela ☐ Hierbabuena ☐ Escarchado

Notas: _____

Recetas por probar

Apunta las recetas que quieres hacer y califícalas

Receta	Dónde la vi	Probada	Calificación
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆
		☐	☆☆☆☆☆

Diario de pruebas de una receta

Anota cada intento hasta que la receta quede perfecta

Receta: _____ **La saqué de:** _____

Intento 1

Fecha: _____ **Cómo quedó:** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Lo que cambié:

Para la próxima vez:

Intento 2

Fecha: _____ **Cómo quedó:** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Lo que cambié:

Para la próxima vez:

Intento 3

Fecha: _____ **Cómo quedó:** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Lo que cambié:

Para la próxima vez:

Tabla para ajustar porciones

Haz la receta para más o menos personas sin adivinar

Receta: _____

Original: _____ porciones **Quiero:** _____ porciones

Factor = porciones que quiero ÷ porciones originales = _____

Ingrediente	Original	× ½	× 2	× 3	Mi factor
Ejemplo: harina	*2 tazas*	*1 taza*	*4 tazas*	*6 tazas*	



Sal, especias, picante y levadura: aumenta menos de lo que da la cuenta y prueba.

Si cambias el tamaño del molde, revisa también el tiempo de horneado.

Tiempos de cocción básicos

Granos, legumbres, verduras y huevo en la estufa

Grano o legumbre	Agua por taza	Tiempo	Rinde
Arroz blanco	2 tazas	18 a 20 min	3 tazas
Arroz integral	2 ½ tazas	40 a 45 min	3 tazas
Quinoa enjuagada	2 tazas	15 min	3 tazas
Avena en hojuelas	2 tazas	5 min	2 tazas
Lentejas	3 tazas	20 a 30 min	2 ½ tazas
Frijoles remojados	4 tazas	1 ½ a 2 h	2 ½ tazas
Frijoles en olla exprés	3 tazas	25 a 35 min	2 ½ tazas
Garbanzos remojados	4 tazas	1 ½ a 2 h	2 ½ tazas
Cuscús	1 taza hirviendo	5 min tapado	2 tazas

Al vapor	Tiempo
Brócoli en ramitos	5 a 7 min
Coliflor en ramitos	6 a 8 min
Zanahoria en rodajas	8 a 10 min
Ejotes	6 a 8 min
Calabacita en rodajas	4 a 6 min
Papa en cubos	10 a 15 min
Espinaca	2 a 3 min
Chícharos	4 a 5 min

Hervidos	Tiempo
Huevo tibio	6 min
Huevo duro	10 a 12 min
Pasta seca	8 a 12 min
Pasta fresca	2 a 4 min
Elote	10 a 15 min
Papa entera mediana	20 a 25 min
Pechuga de pollo	20 a 25 min
Betabel entero	40 a 50 min

Los tiempos son aproximados: cambian con el tamaño, la olla y la altura de tu ciudad.

El huevo y la pasta se cuentan desde que el agua hierve. Prueba siempre antes de apagar.

Sustitutos de ingredientes

Qué usar cuando falta algo a mitad de la receta

Si no tienes	Puedes usar
1 huevo (en panes y pasteles)	1 cucharada de linaza molida + 3 cucharadas de agua; deja reposar 5 minutos
1 taza de suero de leche	1 taza de leche + 1 cucharada de jugo de limón o de vinagre; reposa 10 minutos
1 cucharadita de polvo para hornear	¼ de cucharadita de bicarbonato + ½ cucharadita de cremor tártaro
1 taza de harina leudante	1 taza de harina de trigo + 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear + ¼ de cucharadita de sal
1 taza de azúcar morena	1 taza de azúcar blanca + 1 cucharada de melaza
1 taza de crema ácida	1 taza de yogur natural sin azúcar
1 taza de crema para cocinar	¾ de taza de leche + 1/3 de taza de mantequilla derretida
1 taza de leche	½ taza de leche evaporada + ½ taza de agua
1 taza de mantequilla (para hornear)	1 taza de margarina, o 7/8 de taza de aceite vegetal
1 cucharada de fécula de maíz	2 cucharadas de harina de trigo para espesar salsas y cremas
1 diente de ajo	1/8 de cucharadita de ajo en polvo
1 cebolla mediana	1 cucharada de cebolla en polvo
1 cucharada de hierba fresca	1 cucharadita de la misma hierba seca
1 taza de vino blanco (en guisos)	1 taza de caldo de pollo o de verduras + 1 cucharada de vinagre

Los sustitutos cambian un poco la textura o el sabor: úsalos cuando no haya otra opción.

Hierbas y especias

Con qué combina cada una para dar sabor sin complicarte



Albahaca

Combina con:

tomate, pasta, pizza y queso fresco



Orégano

Combina con:

salsas rojas, pozole, carnes y pizza



Comino

Combina con:

frijoles, carne molida, guisos y hummus



Canela

Combina con:

postres, atole, café y arroz con leche



Pimentón

Combina con:

papas, pollo, huevos y guisos



Romero

Combina con:

papas al horno, pollo, cerdo y pan



Tomillo

Combina con:

sopas, champiñones, carnes y caldos



Laurel

Combina con:

caldos, frijoles y guisos de cocción lenta



Cilantro

Combina con:

salsas, arroz, sopas y pescado



Perejil

Combina con:

ensaladas, pescado y salsas verdes



Jengibre

Combina con:

té, pollo, verduras salteadas y galletas



Nuez moscada

Combina con:

purés, salsa blanca y postres

Glosario de términos de cocina

Lo que significan las palabras que aparecen en las recetas

Acitronar
Cocinar la cebolla en poca grasa hasta que quede transparente.

A punto de nieve
Batir claras de huevo hasta que formen picos firmes.

Baño María
Calentar un recipiente dentro de otro con agua caliente.

Blanquear
Hervir unos minutos y pasar de inmediato a agua con hielo.

Brunoise
Cortar en cubitos muy pequeños y parejos.

Desglasar
Añadir líquido a la sartén caliente para despegar lo del fondo.

Gratinar
Dorar la superficie en el horno, casi siempre con queso.

Juliana
Cortar en tiras largas y delgadas.

Macerar
Dejar fruta en azúcar o jugo para que suelte su sabor.

Marinar
Remojar carne, pescado o verdura en un líquido con especias.

Reducir
Hervir un líquido sin tapa para que espese y concentre el sabor.

Saltear
Cocinar a fuego alto, con poca grasa y moviendo seguido.

Sofreír
Freír ligeramente a fuego medio, sin dorar del todo.

Tamizar
Pasar harina o polvos por un colador para quitar grumos.

Templar
Mezclar poco a poco algo caliente con algo frío para que no se corte.

Punto de bola
Almíbar que, al caer en agua fría, forma una bolita blanda.

imprimir.aprendidelavida.com · uso personal y en el aula

Notas y trucos de cocina

Lo que aprendiste en la cocina y no quieres olvidar



Tema: _____ **Fecha:** _____







Etiquetas de receta para regalar

Para frascos con mezcla de galletas, pan o chocolate caliente

Hecho con cariño



Para preparar

Agrega:

Listo en:

De:

Hecho con cariño



Para preparar

Agrega:

Listo en:

De:

Hecho con cariño



Para preparar

Agrega:

Listo en:

De:

Hecho con cariño



Para preparar

Agrega:

Listo en:

De:

Hecho con cariño



Para preparar

Agrega:

Listo en:

De:

Hecho con cariño



Para preparar

Agrega:

Listo en:

De: