MANUAL DE SUPERVIVENCIA

INGREDIENTES & UTENSILIOS

Paulina Cocina

EDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPE
LIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGR
UPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSIL
L DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UT
TENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA -

CLASE 2

UTENSILIOS

- TABLA
- UN CUCHILLO CON UN BUEN FILO
- 2 RECIPIENTES PARA GUARDAR LAS VERDURAS
- REPASADOR

INGREDIENTES

- 1 ZANAHORIA
- 2 CEBOLLAS
- 1 AJO
- 1 MORRÓN O BERENJENA
- 1 PAPA
- 1 ZUCHINNI

CLASE 3

UTENSILIOS

- 2 SARTENES (UNA CON TAPA)
- CUCHARA DE MADERA
- REPASADOR

INGREDIENTES

- VERDURAS DE LA CLASE ANTERIOR
- SAL
- PIMIENTA
- CÚRCUMA/CURRY, ESPECIAS
- ACEITE DE OLIVA

Paulina Cocina

EDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPE
LIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGR
UPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSIL
L DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UT
TENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA -

CLASE 4

UTENSILIOS

- UNA SARTÉN
- UNA OLLITA
- CUCHARA DE MADERA
- REPASADOR

INGREDIENTES

- VERDURAS SUDADAS DEL DÍA ANTERIOR
- 1 LT DE CALDO
- 1 CEBOLLA PICADA CHIQUITA
- 2 TACITA DE ARROZ DOBLE CAROLINA
  (1 TACITA POR PORCIÓN)
- SAL • PIMIENTA • ACEITE DE OLIVA

CLASE 6

UTENSILIOS

- PLANCHA
- TABLA

INGREDIENTES

- 2 CHURRASCOS
- SAL
- ACEITE

Paulina Cocina

EDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPE
LIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGR
UPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSIL
L DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UT
TENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA -

CLASE 7

INGREDIENTES

- UN PAQUETE DE FIDEOS
- ACEITE DE OLIVA
- 50 GR DE HOJAS DE ALBAHACA
- 20 GR DE NUECES (O PIÑONES)
- QUESO RALLADO
- 2 DIENTES DE AJO
- PIMENTÓN
- UN POCO DE CREMA
- UN POCO DE MANTECA
- SAL
- PIMIENTA

CLASE 8

SE USA HORNO

INGREDIENTES

- CEBOLLA Y AJO PICADO
- ZAPALLITO
- SAL
- PIMIENTA
- 2 HUEVOS

Paulina Cocina

EDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPE
LIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGR
UPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSIL
L DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UT
TENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA - INGREDIENTES & UTENSILIOS - MANUAL DE SUPERVIVENCIA -

CLASE 9

INGREDIENTES

- 1 ATADO DE RÚCULA
- 1 BERENJENA
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 LIMÓN
- SEMILLAS DE GIRASOL (1 PUÑADO)
- MAYONESA (2 CDAS)
- YOGURT NATURAL (2 CDAS)
- MOSTAZA (2 CDAS)
- SAL
- PIMIENTA
- ACEITE DE OLIVA
- AZÚCAR

CLASE 10

SE USA HORNO

INGREDIENTES

- 2 TAZAS DE HARINA LEUDANTE (O HARINA COMÚN + 2 CDITAS. DE POLVO PARA HORNEAR)
- 1 TAZA DE AZÚCAR
- 3 HUEVOS
- 1 LIMÓN
- 1 TAZA DE ACEITE NEUTRO
- ¾ TAZA DE JUGO DE NARANJA O LECHE
- 1 ZANAHORIA RALLADA
- JENGIBRE
- RALLADURA DE UNA NARANJA
- RALLADURA DE UN LIMÓN
- ESENCIA DE VAINILLA
- CHIPS DE CHOCOLATE

Paulina Cocina