



CENA ESTA NOCHE

Sopa de pollo Santa Fe



DIVERSIÓN

Una persona empieza a hacer un sonido rítmico con las manos. Los otros intentan seguirlo. ¡Cuando el líder para, la última persona que se detiene, está descalificada!



CONVERSACIÓN

¿Si pudiera aprender a cocinar cualquier platillo del mundo, cuál sería?





Sopa de pollo Santa Fe

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo congeladas sin piel y sin hueso
- 1 (7oz) lata de chiles verdes picados
- 1 (8oz) bolsa de maíz congelado
- 1 (28oz) lata de tomates cortados sin sal
- 1 (15oz) lata de frijoles negros
- 1 (14oz) lata de caldo de verduras bajo en sal
- 1 (32oz) caja de caldo de pollo bajo en sal
- 2 cucharadas de sazónador con chili bajo en sal

INSTRUCCIONES

1. Coloque todos los ingredientes en la olla de cocción lenta y cocine durante 6 a 8 horas a fuego lento (3 a 4 horas a temperatura alta).
2. Retire el pollo cocinado y desmenúcelo con dos tenedores.
3. Devuelva el pollo a la sopa y sirva.

Esta receta nos llegó por cortesía de nuestros amigos de AAFCS y University of Kentucky Cooperative Extension. Si usted no tiene una olla de cocción lenta, puede preparar esta sopa en una olla convencional en la hornilla; cocine todos los ingredientes en una olla grande durante 1 hora.

Visite thefamilydinnerproject.org para registrarse al Dinner Tonight (Cenar esta noche) y ¡reciba ayuda diariamente sobre alimentos, diversión y conversación!



CENA ESTA NOCHE

Sopa de jengibre
y zanahoria

Presentada por Sally Werbe
92Y miembro del programa Himan
Brown Senior



DIVERSIÓN

Imagine que usted pudiera invitar a cenar a cualquier mujer que ha hecho historia, viva o muerta. ¿A quién elegiría? ¿De qué hablarían?



CONVERSACIÓN

¿Puede decirme alguna regla, expectativa social o frase común que crea que promueven la desigualdad entre niños y niñas o entre hombres y mujeres? ¿Cómo las modificaría?





Sopa de jengibre y zanahoria

Presentada por Sally Werbe

92Y miembro del programa *Himan Brown Senior*



+

92Y

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de jengibre fresco, pelado y picado
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 1/2 taza de cebolla (1 mediana), pelada y cortada
- 1 libra de zanahorias, peladas y rebanadas
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de agua
- 1 jugo de limón fresco exprimido
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

Derrita la mantequilla en una olla de 3 cuartos de litros de capacidad; añada el jengibre, el ajo y las cebollas y saltee a temperatura media hasta que se suavice la cebolla, aproximadamente 5 minutos. Añada las zanahorias, el caldo y el agua y hierva a fuego lento por unos 20 minutos o hasta que las zanahorias se ablanden; añada el jugo de limón. Convierta la sopa en puré usando una licuadora o procesador de alimentos. Sazone al gusto. Puede servirse caliente o a temperatura ambiente. Añada al final una cucharada de yogur o de crema agria si lo desea.

Visite thefamilydinnerproject.org para registrarse al Dinner Tonight (Cenar esta noche) y ¡reciba ayuda diariamente sobre alimentos, diversión y conversación!



CENA ESTA NOCHE

Sándwich Caprese



DIVERSIÓN

“Yo espío con mi ojo, algo...”
(verde, redondo, largo, etc). Los
otros tienen que adivinar de qué
objeto en la habitación se está
hablando.



CONVERSACIÓN

Si usted fuera una pizza, ¿de qué
sabor sería?





Sándwich Caprese

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva, separadas
- 1 cucharadita de ajo picado
- 8 rebanadas (de cerca de 1/2 pulgada de grueso) de pan italiano crujiente
- 3 tomates medianos maduros rebanados
- 1 libra de queso mozzarella fresco, rebanado muy delgado
- 16 hojas medianas de albahaca
- 2 cucharadas de vinagre balsámico

INSTRUCCIONES

1. Caliente una parrilla a fuego medio (de 350 a 450). Combine 1 cucharada de aceite de oliva y ajo y unte sobre 1 lado del pan.
2. Coloque el pan con el aceite de oliva hacia abajo sobre la parrilla y cocine hasta que se tueste ligeramente, cerca de dos minutos.
3. Voltée el pan, coloque rebanadas de tomate encima del pan y después coloque rebanadas de queso sobre los tomates. Cubra la parrilla y cocine hasta que el queso empiece a derretirse, cerca de 4 minutos.
4. Transfiera los sándwiches a un plato. Coloque 2 hojas de albahaca sobre cada sándwich y rocíe con la cucharada de aceite de oliva restante y el viangre. Añada sal y pimienta.

Esta receta fue facilitada por Laura Jones, miembro de FCCLA y adolescente defensora de las cenas familiares. Usted puede personalizar estos sándwiches usando otros vegetales (o carne, si lo prefiere) y variando los quesos, pero la combinación clásica de tomate-albahaca-mozzarella, ¡siempre gusta!

Visite [thefamilydinnerproject.org](https://www.thefamilydinnerproject.org) para registrarse al Dinner Tonight (Cenar esta noche) y ¡reciba ayuda diariamente sobre alimentos, diversión y conversación!



CENA ESTA NOCHE

Receta de sopa
toscana de pan



DIVERSIÓN

Diversión: Jugar, ¿preferirías...?
(¿preferirías... volar o ser
invisible? ¿qué tu sudor huele
bien u oler a zorrillo?).



CONVERSACIÓN

Terminar esta oración: “Me
siento muy feliz cuando.....?”





Receta de sopa toscana de pan

INGREDIENTES

para 3-4 personas

- 1 cebolla cortada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 hinojo cortado (sustitutos: apio, semillas de hinojo)
- 2 tazas de pan crujiente, cortado en cubos de 1 pulgada
- 1 (12 oz) lata de tomates cortados
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1/4 taza vino tinto
- 1/2 taza de albahaca fresca cortada (sustitutos: albahaca seca, tomillo o perejil)
- 1/2 taza de queso Parmesano rallado

INSTRUCCIONES

1. Remoje el pan en agua fría
2. Saltee la cebolla y el hinojo con aceite de oliva en una cacerola grande durante 5 minutos
3. Añada el ajo picado
4. Después de un minuto, añada los tomates, el caldo y el vino
5. Exprima el pan y añádalo a la cacerola. Cocine por 40 minutos.
6. Añada la albahaca y el queso Parmesano. Cocine por unos minutos más
7. Sirva caliente con un poco más de queso Parmesano rallado por encima

Un simple plato casero, esta receta de sopa toscana de pan es perfecta para una noche de invierno. Receta cortesía de la Dra. Anne Fishel de su libro *Home for Dinner: Mixing Food, Fun and Conversation for a Happier Family and Healthier Kids*

Visite thefamilydinnerproject.org para registrarse al Dinner Tonight (Cenar esta noche) y ¡reciba ayuda diariamente sobre alimentos, diversión y conversación!



CENA ESTA NOCHE

Pasta Poulet



DIVERSIÓN

Escriba los nombres de personas famosas o personajes y colóquelos en un recipiente. Una persona selecciona y describe a la persona mientras los otros adivinan quién es.



CONVERSACIÓN

¿Cuál es la mejor canción que se haya escrito jamás?





Pasta Poulet

INGREDIENTES

Para 4-6 porciones

- 1 lb. pechugas de pollo sin hueso ni piel cortadas en cubos de tamaño pequeño
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados
- 4 tomates medianos rebanados
- 4-6 cebollines cortados (partes blancas y verdes)
- 1 1/2 tazas de caldo de pollo
- 2 cucharaditas de orégano
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 lb. cabello de ángel, espagueti u otra pasta larga

INSTRUCCIONES

1. Cocinar la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Mientras se cuece la pasta, caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añada el ajo y saltée durante 30 segundos, hasta que despida olor.
3. Añada el pollo al sartén y cocínelo, moviendo frecuentemente hasta que esté ligeramente dorado.
4. Sazone con la albahaca, el orégano, la sal y la pimienta.
5. Añada el caldo de pollo, mezcle bien y hierva de 5 a 7 minutos.
6. Añada los tomates y cebollines y cocine por otros 2 a 3 minutos, solo hasta que los tomates se ablanden.
7. Coloque la mezcla de pollo con la pasta escurrida y cocinada. Sirva con queso Parmesano si lo desea.

La integrante del equipo Bri DeRosa compartió esta receta familiar.

Visite [thefamilydinnerproject.org](https://www.thefamilydinnerproject.org) para registrarse al Dinner Tonight (Cenar esta noche) y ¡reciba ayuda diariamente sobre alimentos, diversión y conversación!



CENA ESTA NOCHE

Fusilli con salchicha
del Chef Nate



DIVERSIÓN

Una persona abandona la mesa. Los otros seleccionan una emoción. Cuando la persona #1 regresa, la familia representa la emoción y la persona #1 intenta adivinar lo que están sintiendo.



CONVERSACIÓN

¿Ha visto alguna vez que alguien haya sido tratado injustamente debido a su apariencia o de dónde viene? ¿Cómo se sintió? ¿Cómo cree que se sintió esa persona?





Fusilli con salchicha del Chef Nate

INGREDIENTES

- 1 lb. de carne molida de salchicha
- 1 lb de fusilli
- 2 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- Una pizca de semillas de hinojo
- 2 limones
- 8 oz de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto
- Pimiento rojo seco en hojuelas al gusto
- Queso Parmesano para servir (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Cocine los fusilli en agua hervida según las instrucciones del paquete.
2. Combine el aceite de oliva y la mantequilla en una sartén grande de hierro fundido
3. Derrita la mantequilla a fuego medio. Añada el ajo y saltee hasta que dore.
4. Añada la carne molida y el hinojo y cocine hasta dorar.
5. Añada el jugo y la ralladura de limón, mezcle y, después de 5 minutos agregue el vino.
6. Mezcle, reduzca el fuego, cubra y deje reducir a la mitad.
7. Escurra el fusilli y agréguelo a la mezcla de salchicha. Mezcle hasta que la pasta esté bien cubierta.
8. Sazone con sal, pimienta y hojuelas de pimiento rojo.
9. Sirva con el queso Parmesano y un trozo de limón.

Esta receta nos fue proporcionada por el joven chef Nate, quien dice que es un platillo de pasta rápido, sencillo y delicioso. ¡ El chef Nate nominó este Fusilli con salchicha como una de las cenas que lo hizo sonreír una noche que estaba ocupado con los deberes escolares!

Visite thefamilydinnerproject.org para registrarse al Dinner Tonight (Cenar esta noche) y ¡reciba ayuda diariamente sobre alimentos, diversión y conversación!



CENA ESTA NOCHE

Fideos con pollo y
sésamo (ajonjolí)



DIVERSIÓN

Una persona dice una categoría,
como “cosas en un zoológico”. Los
otros jugadores intentan mencio-
nar 3 cosas que pertenezcan a esa
categoría.



CONVERSACIÓN

Termine la oración “todos
saben que mi peor hábito
es...”.





Fideos con pollo y sésamo (ajonjolí)

INGREDIENTES

Ingredientes para los fideos:

- 2 pechugas de pollo con hueso
- 1 3/4 lbs linguini
- 1/2 taza semillas de ajonjolí
- 2 tazas de guisantes

Ingredientes para la salsa:

- 3/4 taza aceite de ajonjolí
- 3/4 tazas salsa soya
- 6 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de pimiento picante
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 manojos de cebollines, picados (solo la parte blanca)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados F. Tueste las semillas de ajonjolí en una bandeja de hornear durante 5 a 10 minutos hasta dorar. Aparte.
2. Unte las pechugas de pollo con aceite de oliva, sazone con sal y pimienta y hornéelas durante 45 minutos a una hora.
3. Hierva dos ollas de agua (una pequeña y otra grande). Cocine los guisantes en la olla pequeña durante 2 minutos, después sumérjalos en agua fría, córtelos en tiras y póngalos aparte.
4. Cocine el linguini en la olla grande hasta que estén al dente, cerca de 8 minutos.
5. Mientras el linguini y el pollo se cocinan, mezcle los ingredientes de la salsa. Divida la salsa en dos recipientes.
6. Cuando el pollo esté listo, desmenúcelo en trozos pequeños y colóquelo en uno de los recipientes de la salsa para marinarlo.
7. Cuando los linguini estén listos, escurra y colóquelos en un recipiente grande. Mezcle con el otro recipiente de salsa.
8. Añada las semillas tostadas de ajonjolí, ponga encima el pollo, la salsa restante y los guisantes rebanados.

Esta receta se incluye en el libro de la Dra. Anne Fisherl, cofundadora del proyecto The Family Dinner, Home for Dinner: Mixing Food, Fun and Conversation for a Happier Family and Healthier Kids. Puede servirse caliente o frío y puede prepararse con anticipación de manera que estará listo para comer cuando lo saque de la nevera una de esas noches que no tiene tiempo para cocinar.

Visite thefamilydinnerproject.org para registrarse al Dinner Tonight (Cenar esta noche) y ¡reciba ayuda diariamente sobre alimentos, diversión y conversación!



CENA ESTA NOCHE

Ensalada César



DIVERSIÓN

Cante o tararee canciones populares (sin la letra) y vea quién adivina la tonada.



CONVERSACIÓN

¿Qué experiencia ha tenido que nunca olvidará?





Ensalada César

INGREDIENTES

Para la ensalada/aderezo

- Jugo de 1 limón
- 1 cabeza de lechuga romana
- 1 cucharadita de mostaza
- Una pizca de sal y pimienta
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 taza de queso Parmesano rallado

Para el pollo asado

- 1 1/2 lb de mitades de pechuga de pollo sin hueso y sin piel
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharada de jugo de limón fresco

Crutones

- Baguette
- Ajo
- Aceite de oliva

INSTRUCCIONES

Ensalada/Aderezo

1. Lave y seque la lechuga (¡un centrifugador de lechuga le ahorrará tiempo!) Manténgala fría hasta servirla.
2. Mezcle el limón, la mostaza, la sal y la pimienta en un recipiente grande de ensalada. Gradualmente bata el aceite de oliva, después añada 2 cucharadas de queso Parmesano.
3. Corte la lechuga a mano y agréguela al recipiente. Revuelva la ensalada, y añada el resto del queso Parmesano por encima. Añada el pollo asado y/o crutones, si lo desea.

Pollo asado (Equipo especial: una bandeja para hornear grande)

4. Mezcle el aceite de oliva, el ajo machacado, la sal y la pimienta y el jugo de limón en un recipiente grande.
5. Coloque el pollo entre dos pedazos de plástico para envolver (o dos tablas para picar) y SUAVEMENTE golpéelo con un mazo para carne para dejarlo con un grosor de media pulgada.
6. Añádalo al recipiente para que se marine. Mientras el pollo se marina (solo unos minutos), caliente ligeramente la plancha aceitada con calor moderadamente alto hasta que caliente pero que no humée. Ase el pollo, volteándolo

una sola vez hasta que se cocine bien, de 10 a 15 minutos en total.

7. Transfiera el pollo a una tabla para picar y rebane transversalmente en porciones de media pulgada. Coloque el pollo sobre la ensalada y sirva.

Crutones

8. Parta una baguette en trozos del tamaño de una mordida
9. Coloque un recipiente grande y rocíe con 2 cucharadas de aceite de oliva
10. Aplaste 3 dientes de ajo y mézclelos con el pan
11. Coloque los pedazos de pan en una bandeja de hornear y hornee a 350° por 10 minutos.

Cuidadosamente mezcle y voltée los crutones y continúe horneando por otros 5 a 10 minutos hasta que los crutones estén crujientes y dorados.

Visite thefamilydinnerproject.org para registrarse al Dinner Tonight (Cenar esta noche) y ¡reciba ayuda diariamente sobre alimentos, diversión y conversación!