

Lesson 1 Serves 4

Cucumber and Serrano Chile Salad

Ingredients:

2 cucumbers, halved lengthwise, seeded and cut into bite-size pieces

1 serrano chile pepper or jalapeno pepper, seeded and minced

½ small red onion, diced, cut in half and sliced into thin half moons

1 cup pineapple, cut into bite-size pieces

¼ cup chopped fresh mint, or to taste

Juice of 1 lime

1 tablespoon extra-virgin olive oil

1 teaspoon kosher salt

Freshly ground black pepper

Lección 1 Sirve 4

Ensalada de Pepino Y Chile Serrano

Ingredientes:

2 pepinos, cortados a la mitad longitudinalmente, sin semillas y cortar en tamaño pequeño

1 chile serrano o jalapeño sin semillas, picado

1/2 cebolla morada cortada en cubitos

1 taza de piña, cortada en trozos pequeños

1/4 taza de menta fresca picada o al gusto

El jugo de 1 limón

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

1 cucharadita de sal

Pimienta negra molida

Lesson 2 Serves 4

Yuca with Garlic-Lime Sauce

Ingredients:

1 small red onion, thinly sliced into rings

¼ cup red wine vinegar

2 pounds fresh or frozen yuca, cut crosswise into 1-inch-thick pieces and peeled

1½ tablespoons extra-virgin olive oil

3 cloves garlic, minced

½ teaspoon ground cumin

⅓ cup lime juice (from about 2 limes) or sour orange juice

⅓ cup water or vegetable broth

4 tablespoons fresh parsley, chopped

Salt and pepper to taste

Lección 2, Sirve 4

Yuca con Salsa de Ajo y Limón

Ingredientes:

1 cebolla morada pequeña, cortada en rodajas finas
1/4 taza de vinagre de vino tinto o rojo
2 libras de yuca, cortada transversalmente en trozos de 1 pulgada de grosor y peladas
1 1/2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
3 dientes de ajo picados
1/2 cucharadita de comino molido
1/3 taza de jugo de limón (de alrededor de 2 limones)
1/3 taza de agua o caldo de vegetales
4 cucharadas de perejil fresco picado
Sal y pimienta al gusto

Lesson 3 Serves 8

Oldways' Wild Veggie Tostadas

Ingredients:

1 cup brown rice
1 medium red onion, sliced into half moons
3 garlic cloves, minced
2 teaspoons olive oil
1 large poblano pepper, or bell pepper, seeds removed and cut into long, thin slices
¼ head purple cabbage, chopped into long shreds
1 bunch kale or chard, chopped into bite-size pieces
1 can low-sodium refried pinto beans
1 whole avocado, peeled and sliced
8 flat, crispy corn "tostada" tortillas
Salsa of choice
Salt to taste

Lección 3, Sirve 8

Tostadas Vegetales de Oldways

Ingredientes:

1 taza de arroz integral
1 cebolla morada mediana, cortada en medio lunas
3 dientes de ajo picados
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 chile poblano, o un pimiento verde quite las semillas y corte en rebanadas largas y finas
1/4 de col púrpura, cortada en piezas largas
1 manojo (ramo) de col rizada o acelgas, picadas en piezas pequeñas
1 lata de frijoles pintos (bajo en sodio) molidos

Lesson 4 Serves 8

Oldways Watermelon Gazpacho

Ingredients:

4 medium ripe tomatoes, pureed
1 serrano or jalapeño chile pepper, seeds removed and chopped
1 small green bell pepper (about ½ cup), roughly chopped
4 cups watermelon, cubed
¼ cup red wine vinegar
½ cup extra virgin olive oil
½ small red onion (about ½ cup), minced
1 medium cucumber (about 1 cup), seeded and minced
4 basil leaves, torn
Salt and black pepper, to taste

Lección 4, Sirve 8

Gazpacho de Sandía de Oldways

Ingredientes:

4 jitomates medianos maduros
1-2 chiles serranos o jalapeños, sin semillas, picaditos
1 pimienta verde (aproximadamente 1/2 taza), picado
4 tazas de sandía picada en cubos
1/2 taza de vinagre de vino tinto (rojo)
1/2 taza de aceite de oliva extra virgen
1/2 cebolla morada pequeña (aproximadamente 1 taza), sin semillas, cortado finamente
4 hojas de albahaca
Sal y pimienta al gusto

Lesson 5 Serves 8

Menestra (Ecuadorian Lentil Stew)

Ingredients:

3 tablespoons olive oil
1 medium red, yellow, or white onion, diced
4 garlic cloves, minced
1 medium green bell pepper, cored, seeded, and diced
2 teaspoons ground cumin
½ teaspoon red pepper flakes
3 tomatoes, diced or 1 15 ounce can diced tomatoes
8 cups of water (1 cup if using canned lentils)
1 pound dried lentils or 3 15 ounce cans lentils, drained and rinsed
3 tablespoons chopped cilantro
Salt and pepper to taste

Lesson 5, Serves 8

Menestra (Sopa de Lentejas Ecuatoriana)

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla morada, amarilla o blanca, cortada en cubitos
4 dientes de ajo picados
1 pimiento verde mediano, sin semillas cortado en cubitos
2 cucharaditas de comino en polvo
1/2 cucharaditas de hojuelas en cubitos o 1 lata de 15 onzas de tomates cortados en cubitos
8 tazas de agua (1 taza si usa lentejas enlatadas)
1 libra de lentejas secas o 3 latas de 15 onzas de lentejas, escurridas y enjuagadas
3 cucharadas de cilantro picado
Sal y pimienta al gusto

Lesson 6 Serves 12

Sikil Pak (Mayan Pumpkin Seed Dip)

Ingredients:

1 cup raw pepitas (pumpkin seeds)
2 tablespoons canola oil
2 large shallot, finely chopped
1 large jalapeño, stemmed, seeded, finely chopped
3 garlic cloves, minced
¼ cup chopped parsley
¼ cup chopped cilantro
Zest of one lime
2 tablespoons lime juice (from about ½ a lime)
1 tablespoon extra-virgin olive oil
½ cup canned fire-roasted tomatoes with juice
Salt and pepper to taste

Lección 6, Sirve 12

Sikil Pak (Dip de Semilla de Calabaza Maya)

Ingredientes:

1 taza de pepitas (semillas de calabaza)
2 cucharadas de aceite de canola
1 chalote grande, finamente picado
1 chile jalapeño grande, tallado, sin semillas, finamente picado
3 cucharadas de ajo picadas
¼ taza de perejil picado
¼ taza de cilantro
Cáscara de un limón
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
½ taza de tomates cocidos con jugo
Sal y pimienta negra al gusto

