



CASA COOKING

With Chef Geno



LEARN HOW TO MAKE
EASY DELICIOUS MEALS
FOR ALL

GREAT AT HOME VIDEOS
WITH RECIPES INCLUDED
TO LEARN NEW MEALS



visit www.healthysrc.com



RANCHO
CUCAMONGA

INGREDIENT LIST



BREAKFAST

PUMPKIN PIE OATMEAL

SERVES 2

- 1/4 CUP PUREED CANNED PUMPKIN
- 1/2 CUP WHOLE ORGANIC MILK
- 1 RIPE BANANA, SLICED
- 2 DASHES CINNAMON
- 1/2 CUP OLD-FASHIONED OATS
- 1 DASH GROUND CLOVES
- 1 DASH GROUND NUTMEG
- 1 TBSP HONEY
- HANDFUL BERRIES (OPTIONAL)



APPLE AND YOGURT CUPS

SERVES 4

- 1 1/2 PLAIN WHOLE MILK YOGURT
- 1/4 CUP HONEY
- 1 TBSP GROUND CINNAMON
- 1 TSP VANILLA EXTRACT
- 3 CUPS CHOPPED APPLES



LUNCH

GREEK ORZO PASTA SALAD

SERVES 8

- 1 LB BARILLA ORZO PASTA (OR PASTA OF YOUR CHOICE)
- 2 OZ EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
- 1 CUP FROZEN PEAS AND CARROTS
- 1/2 CUP CHOPPED CUCUMBER
- 1/2 CUP CHOPPED TOMATO
- 1/4 CUP CHOPPED RADISH
- 1/4 CUP GREEN ONION CHOPPED
- 1/2 CUP CHOPPED RED BELL PEPPER
- 1/2 CUP CHOPPED KALAMATA OLIVES
- 2 STICK CHOPPED CELERY
- 2 TSPN CHOPPED FRESH OREGANO (OR 1TSP DRY)
- 1 TBSP CHOPPED FRESH PARSLEY
- 8 OZ DRESSING (RECIPE FOLLOWS)
- SALT AND PEPPER TO TASTE
- FETA CHEESE FOR GARNISH

CREAMY RED WINE DRESSING

- 1 CUP LABNE (OR GREEK YOGURT)
- 1/2 CUP EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
- 1/2 CUP RED WINE VINEGAR
- 2 TBSP HONEY TBSP DRY OREGANO
- 1/2 TSPN GROUND BLACK PEPPER
- 1 TSPN KOSHER OR SEA SALT



GRILLED CHICKEN WRAPS

MAKES 6

- 3 CUPS SPINACH OR LETTUCE
- 1 CUP TOMATOE STRIPS
- 1 CUP CUCUMBER STRIPS
- 1 RED ONION SLICED
- 2 CARROTS, SHREDDED
- 6, 7" WHEAT FLOUR TORTILLAS
- 1.5 LBS CHICKEN BREAST
- SALT AND PEPPER TO TASTE
- OIL AS NEEDED
- CARAMELIZED ONION AND CHIPOTLE DRESSING (RECIPE FOLLOWS)

CARAMELIZED ONION AND CHIPOTLE DRESSING

- 1/4 CUP CHIPOTLE PUREE
- 1.25 CUP PLAIN YOGURT
- 1/2 CUP CARAMELIZED ONIONS
- 2 CLOVES GARLIC, CHOPPED
- 1/4 CUP CILANTRO, CHOPPED
- 1 OZ LIME JUICE
- 1 TEASPOON HONEY
- 1/2 TEASPOON SALT
- 1/2 TEASPOON PEPPER
- WATER AS NEEDED



SNACK

DATE BITES WITH NUTS

SERVES 3 DZ

- 3 CUPS RAW NUTS
- 2 13OZ PACKS BAKING DATES
- 4 TBSP HONEY
- 2 TBSP COCONUT OIL
- 1 TSPN VANILLA EXTRACT
- 1 CUP SESAME SEEDS



DINNER

LEMON LINGUINE AND ZUCCHINI

6 SERVINGS

- 1 (8-OUNCE) PACKAGE LINGUINE
- 1 LB SHREDDED ZUCCHINI
- 1/4 CUP MINCED ONION OR SHALLOT
- 3 CLOVES GARLIC, CRUSHED
- 1 TABLESPOON BUTTER
- 1 CUP PLAIN YOGURT
- 4 TABLESPOONS FRESHLY GRATED PARMESAN, DIVIDED
- 1/4 CUP MILK BLACK PEPPER TO TASTE
- 1/4 TEASPOON SALT
- 1 TBS FRESH LEMON JUICE (ABOUT 1/2 MEDIUM LEMON)
- 1 WHOLE LEMON, ZESTED
- 2 TABLESPOONS FRESHLY CHOPPED PARSLEY
- 2 GREEN ONIONS, CHOPPED
- 1 CUP CHOPPED TOMATOES

ROASTED CALIFLOWER

- 1 LB CAULIFLOWER FLORETS SLICES
- 2 TBSP OIL, TO COAT
- SALT AND PEPPER





CASA COOKING

Con Chef Geno



APRENDA A PREPARAR
COMIDAS FÁCILES Y
DELICIOSAS PARA
TODOS

EXCELENTES VIDEOS
CASEROS CON RECETAS
INCLUIDAS PARA
APRENDER NUEVAS
COMIDAS



visite www.healthycrc.com



RANCHO
CUCAMONGA

LISTA DE INGREDIENTES

DESAYUNO

AVENA PASTEL DE CALABAZA

2 PORCIONES

- 1/4 TAZA DE CALABAZA ENLATADA EN PURÉ
- 1/2 TAZA DE LECHE ENTERA ORGÁNICA
- 1 PLÁTANO MADURO, EN RODAJAS
- 2 PIZCAS DE CANELA
- 1/2 TAZA DE AVENA A LA ANTIGUA
- 1 PIZCA DE CLAVO MOLIDO
- 1 PIZCA DE NUEZ MOSCADA MOLIDA
- 1 CUCHARADA DE MIEL
- UN PUÑADO DE FRUTOS ROJOS (OPCIONAL)



TAZAS DE MANZANA Y YOGUR

PARA 4 PERSONAS

- 1 1/2 YOGUR NATURAL DE LECHE ENTERA
- 1/4 TAZA DE MIEL
- 1 CUCHARADA DE CANELA MOLIDA
- 1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE VAINILLA
- 3 TAZAS DE MANZANAS PICADAS



ALMUERZO

ENSALADA GRIEGA DE PASTA ORZO

PARA 8 PORCIONES

-1 LIBRA DE PASTA BARILLA ORZO (O PASTA DE SU ELECCIÓN)

-2 OZ DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

-1 TAZA DE GUISANTES Y ZANAHORIAS CONGELADOS

-1/2 TAZA DE PEPINO PICADO

-1/2 TAZA DE TOMATE PICADO

-1/4 TAZA DE RÁBANO PICADO

-1/4 TAZA DE CEBOLLA VERDE PICADA

-1/2 TAZA DE PIMIENTO ROJO PICADO

-1/2 TAZA DE ACEITUNAS KALAMATA PICADAS

-2 RAMAS DE APIO PICADO

-2 CUCHARADITAS DE ORÉGANO FRESCO PICADO (O 1 CUCHARADITA SECA)

-1 CUCHARADA DE PEREJIL FRESCO PICADO

-8 OZ DE ADEREZO (SIGUE LA RECETA)

-SAL Y PIMIENTA PARA PROBAR

-QUESO FETA PARA DECORAR

ADEREZO CREMOSO DE VINO TINTO

-1 TAZA DE LABNE (O YOGUR GRIEGO)

-1/2 TAZA DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

-1/2 TAZA DE VINAGRE DE VINO TINTO

-2 CUCHARADAS DE MIEL

-1 CUCHARADA DE ORÉGANO SECO

-1/2 CUCHARADITA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

-1 CUCHARADITA KOSHER O SAL MARINAT



ROLLITOS DE POLLO A LA PARRILLA

HACE 6

-3 TAZAS DE ESPINACA O LECHUGA

-1 TAZA DE TIRAS DE TOMATE

-1 TAZA DE TIRAS DE PEPINO

-1 CEBOLLA MORADA EN

RODAJAS

-2 ZANAHORIAS, RALLADAS

-TORTILLAS DE HARINA DE TRIGO DE 6, 7 "

-1.5 LIBRAS DE PECHUGA DE POLLO

-SAL Y PIMIENTA PARA PROBAR

-ACEITE SEGÚN SEA NECESARIO

-ADEREZO DE CEBOLLA

CARAMELIZADA Y CHIPOTLE

(SIGUE LA RECETA)

CEBOLLA CARAMELIZADA Y

ADEREZO DE CHIPOTLE

-1/4 TAZA DE PURÉ DE CHIPOTLE

-1.25 TAZA DE YOGUR

NATURAL

-1/2 TAZA DE CEBOLLAS

CARAMELIZADAS 2 DIENTES

DE AJO PICADOS

-1/4 TAZA DE CILANTRO

PICADO

-1 OZ DE JUGO DE LIMA

-1 CUCHARADITA DE MIEL

-1/2 CUCHARADITA DE SAL

-1/2 CUCHARADITA DE

PIMIENTA

-AGUA SEGÚN SEA NECESARIO

BOCADILLO

BOCADITOS DE DÁTILES CON NUECES

SIRVE 3 DZ

-3 TAZAS DE NUECES CRUDAS

-2 PAQUETES DE 13 OZ DE DÁTILES

PARA HORNEAR

-4 CUCHARADAS DE MIEL

-2 CUCHARADAS DE ACEITE DE COCO

-1 CUCHARADITA DE EXTRACTO DE

VAINILLA

-1 TAZA DE SEMILLAS DE SÉSAMO



CENA

LINGUINI DE LIMÓN Y CALABACÍN

6 PORCIONES

-1 PAQUETE DE LINGUINI (8 ONZAS)

-1 LIBRA DE CALABACÍN RALLADO

-1/4 TAZA DE CEBOLLA O CHALOTA PICADA

-3 DIENTES DE AJO MACHACADOS

-1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA

-1 TAZA DE YOGUR NATURAL

-4 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO RECIÉN

RALLADO, DIVIDIDO

-1/4 TAZA DE LECHE PIMIENTA NEGRA AL GUSTO

-1/4 CUCHARADITA DE SAL

-1 CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN FRESCO

(APROXIMADAMENTE 1/2 LIMÓN MEDIANO)

-1 LIMÓN ENTERO, RALLADO

-2 CUCHARADAS DE PEREJIL RECIÉN PICADO

-2 CEBOLLAS VERDES, PICADAS

-1 TAZA DE TOMATES PICADOS

COLIFLOR ASADO

-1 LIBRA DE RODAJAS DE

FLORETES DE COLIFLOR

-2 CUCHARADAS DE ACEITE,

PARA CUBRIR

-SAL Y PIMIENTA

