



¡Bienvenidos a Cocineros@Casa! Vamos a introducirles a algunos cocineros local y nacional. Un cocinero es alguien que cocinar para su trabajo. ¡Muchos de estos cocineros comenzaron en la cocina cuando eran niños!

## ¿Puede probar algo nuevo?

- Puede probar la receta de Spring Council para Pastel de Tortilla de Brócoli y Queso.
- Crear su propia receta.
- ¡Probar brócoli crudo con una salsa (como rancho o hummus)!
- ¿Puede ayudar cocinar una comida en su casa esta semana? Si cocinando es nuevo para ti, ofrezca su ayuda con un paso como remover o medir. Si cocinas mucho puedes probar algo nuevo?
- Lee sobre como Spring Council pasó mucho tiempo alrededor de la mesa del comedor y todavía ayuda preparar su restaurante para los clientes. ¿Puede poner la mesa para su familiar comer juntos?



¡Mostramos lo que probaste!  
Nos envía una foto a [info@TABLEnc.org](mailto:info@TABLEnc.org)

## HECHOS GRACIOSOS ¿Ya sabía?

- El brócoli fue inventado por cruzando las semillas de coliflor y las semillas de chícharos.
- Los carotenoides en esta verdura (que es lo que le da su color) puede prevenir el cáncer, apoyar la salud ocular y es saludable para el corazón.
- El brócoli se puede comer crudo solo o con salsa o se puede cocinado comer solo o en uno plato. Puede comer el tallo también además de los grumos. Asegurase de lavar el brócoli primero antes de comerlo.



## Broccoli & Cheddar Omelet Pie

- 1 1/2 tazas de brócoli picado
- 8 huevos
- 1/4 taza de leche
- 1/2 taza de queso cheddar rallado

Precaliente el horno a 375°

Pica el brócoli en trozos pequeños.

En un tazón grande, bata los huevos y la leche. Agregue el queso cheddar, el brócoli, el perejil y el pan rallado, revuelva para combinar. Vierta la mezcla en la base del pastel y hornee por 20 a 25 minutos o hasta que esté hinchado en el centro. Sirve de 6 a 8.

- 2 cucharadas de perejil italiano picado
- 1/2 taza de pan rallado suave
- 1 tarta sin hornear



## Spring Council

Proprietaria, Mama Dip's Kitchen



- Cuando era niño, la mesa del comedor en nuestra cocina era el centro de actividad en nuestro hogar: es donde hacíamos la tarea, jugamos juegos de mesa y comíamos comidas deliciosas, y donde aprendí a cocinar mientras veía a mamá preparar las comidas para alimentar a sus ocho hijos.
- Mi recuerdo favorito de la infancia alrededor de la mesa es el tiempo de preparación de los postres, especialmente cuando mamá horneaba pasteles para las fiestas y nuestras fiestas de cumpleaños. Disfrutamos ayudándola a mezclar la masa y el glaseado de los pasteles.
- Lo que más me gusta de la comida es ver a mi familia y amigos disfrutando de la deliciosa comida que preparé.
- Mi comida favorita son los huevos. Preparado; revueltos, fritos, hervidos, horneados y en tortillas hacen un delicioso desayuno; los huevos ayudan a mezclar los ingredientes en las galletas, masas para pasteles y natillas (en Mama Dip's Kitchen cocinamos natillas para nuestra receta de pudín de plátano).
- Un día típico en la cocina de Mama Dip: preparar la comida para el servicio antes de que abra el restaurante, planificar la preparación de la comida al día siguiente. Prepárate en el frente de la casa (comedor) para atender a los clientes.
- El mejor consejo que tengo para un aspirante a chef: es un gran trabajo, muestra tu creatividad y no te desanimas por el trabajo duro.
- Un dato general divertido sobre mí: me encanta bailar.



209 E. Main St. • Carrboro  
TABLEnc.org • 919.636.4860