

Fluffy Pancakes	Panqueques esponjosos
<p>1 cup flour</p> <p>1 tablespoon sugar</p> <p>2 teaspoons baking powder</p> <p>½ teaspoon salt</p> <p>1 large egg</p> <p>¾ cup milk</p> <p>¼ cup melted butter or oil</p> <p>1 teaspoon vanilla</p>	<p>1 taza de harina</p> <p>1 cucharada de azúcar</p> <p>2 cucharaditas de polvo de hornear</p> <p>1/2 cucharadita de sal</p> <p>1 huevo grande</p> <p>3/4 de taza de leche</p> <p>1/4 de taza de mantequilla o aceite derretido</p> <p>1 cucharadita de vainilla</p>
<p>In a small bowl, combine flour, sugar, baking powder and salt.</p> <p>Mix egg, milk and melted butter.</p> <p>Add wet ingredients into dry ingredients. Do not over mix. Just stir until all the flour is moistened.</p> <p>Pour ¼ cup of batter onto a greased hot griddle or large skillet. Turn when bubbles form on top of pancakes. Cook until the second side is golden brown which is usually only a minute or so.</p> <p>Enjoy!</p>	<p>En un tazón pequeño, combine la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal.</p> <p>Mezclar el huevo, la leche y la mantequilla derretida.</p> <p>Agregue los ingredientes húmedos en los ingredientes secos. No mezcle demasiado.</p> <p>Revuelve hasta que toda la harina se humedezca.</p> <p>Vierta 1/4 de taza de masa en una plancha caliente engrasada o en una sartén grande. Gire cuando se formen burbujas encima de los panqueques. Cocine hasta que el segundo lado sea de color marrón dorado, que suele ser de sólo un minuto más o menos.</p> <p>¡Disfrutar!</p>
<p>Homemade pancakes are so easy and much better than the boxed mix. They are well worth the little extra effort it takes to make them from scratch. This recipe has withstood the test of time and is very forgiving if you or your young helpers do not accurately measure the proportions correctly. My daughters especially love it when I attached 2 smaller circles to a larger pancake and added chocolate chip eyes and a smile to form pancakes shaped like their favorite mouseMickey.</p>	<p>Los panqueques caseros son tan fáciles y mucho mejores que la mezcla en caja. Valen la pena el poco esfuerzo adicional que se necesita para hacerlos desde cero. Esta receta ha resistido la prueba del tiempo y es muy indulgente si usted o sus jóvenes ayudantes no miden con precisión las proporciones correctamente. A mis hijas les encanta especialmente cuando adjunté 2 círculos más pequeños a un panqueque más grande y añadí ojos de chocolate y una sonrisa para formar panqueques en forma de su ratón favorito Mickey.</p>

<p>Deep Dish Cranberry Pancakes</p> <p>1¼ cups flour 1 egg 1 cup milk ¼ cup sugar (for batter) 1 tablespoon baking powder 1 tablespoon orange olive oil or melted butter 1 can cranberry sauce ¼ cup pomegranate arils 1 tablespoon sugar (for crispy top)</p>	<p>Panqueques de arándanos profundos</p> <p>11.4 tazas de harina 1 huevo 1 taza de leche 1/4 de taza de azúcar (para la masa) 1 cucharada de polvo de hornear 1 cucharada de aceite de oliva naranja o mantequilla derretida 1 lata de salsa de arándanos 1/4 de taza de arilos de granada 1 cucharada de azúcar (para la parte superior crujiente)</p>
<p>Preheat oven to 375° F. Mix flour, egg, milk, sugar, baking powder and olive oil together in a blender. Mix until just combined and set the batter aside. Spray four 4" ramekins with nonstick cooking spray. Divide the can of cranberry sauce evenly into each ramekin and spread out evenly to cover the entire bottom of each one. Pour the pancake batter over the cranberry sauce, dividing it evenly. Make sure that the batter reaches all edges of the Ramekin with no visible cranberry sauce showing. Sprinkle the pomegranate arils over the batter and sprinkle with sugar. Bake at 375° for 12 minutes or until a toothpick inserted in the middle comes out clean. Enjoy!</p>	<p>Precalentar el horno a 375° F. Hornee a 375° durante 12 minutos o hasta que un palillo insertado en el medio salga limpio. ¡Disfrutar! Mezclar la harina, el huevo, la leche, el azúcar, el polvo de hornear y el aceite de oliva en una licuadora. Mezcle hasta que se mezcle y deje la masa a un lado. Rocíe cuatro ramekins de 4" con spray antiadherente. Divida la lata de salsa de arándanos uniformemente en cada ramekin y esparza uniformemente para cubrir todo el fondo de cada uno. Vierta la masa de panqueques sobre la salsa de arándanos, dividiéndola uniformemente. Asegúrese de que la masa llegue a todos los bordes del Ramekin sin que se muestre salsa de arándanos visible. Espolvorea los arilos de granada sobre la masa y espolvorea con azúcar.</p>
<p>The cranberry sauce can be replaced with any fruity jam to make this a tasty and comforting breakfast all year long. Or, to make it extra special, send me an email, DM, or text to request my cranberry tapioca pudding recipe. We make it every year for our Thanksgiving feast. Our holiday tradition is to curl up on the couch in our PJ's to watch the parade while enjoying these pancakes, swimming in the warm cranberry pudding.</p>	<p>La salsa de arándanos se puede reemplazar con cualquier mermelada afrutada para hacer de este un desayuno sabroso y reconfortante durante todo el año. O, para que sea extra especial, envíeme un correo electrónico, DM o texto para solicitar mi receta de budín de tapioca de arándano. Lo hacemos todos los años para nuestra fiesta de Acción de Gracias. Nuestra tradición navideña es acurrucarnos en el sofá de nuestros PJ's para ver el desfile mientras disfrutamos de estos panqueques, nadando en el cálido budín de arándanos.</p>

Quiche	Quiche
<p>1 ready to bake pie crust 4 eggs 2 cups half and half or milk ¾ teaspoon salt ½ teaspoon pepper 1 tablespoon flour A dash of cayenne pepper or hot sauce 3 ounces honey ham ½ red onion ¾ cups spinach leaves 3 oz port wine cheese</p>	<p>1 corteza de pastel lista para hornear 4 huevos 2 tazas de media y mitad de leche ¾ de cucharadita de sal 1/2 cucharadita de pimienta 1 cucharada de harina Una pizca de pimienta de Cayena o salsa picante 3 onzas de jamón de miel 1/2 cebolla roja 3/4 tazas de hojas de espinacas Queso de vino de 3 onzas</p>
<p>(Preheat oven to 425°F) Spray a 9" pie dish with nonstick cooking spray and gently place pie crust into dish. Whisk together eggs, half & half, salt, pepper, flour, and a dash of cayenne or hot sauce and set aside. Chop ham, and red onion. Place ham, onion, and spinach leaves on top of the pie crust. Using a teaspoon, scoop small chunks of the cheese and scatter about the spinach leaves. Pour the egg mixture into the pie dish. Bake at 425° for 15 minutes. Reduce oven temperature to 30 and bake an additional 30 minutes. Enjoy!</p>	<p>(Precalentar el horno a 425° F) Rocíe un plato de pastel de 9" con spray de cocción antiadherente y coloque suavemente la corteza del pastel en el plato. Batir los huevos, la mitad y la mitad, la sal, la pimienta, la harina, y una pizca de cayena o salsa picante y reservar. Chop jamón y cebolla roja. Coloque el jamón, la cebolla y las hojas de espinacas encima de la corteza del pastel. Usando una cucharadita, recoge pequeños mandriles del queso y esparce alrededor de las hojas de espinacas. Vierta la mezcla de huevo en el plato de pastel. Hornee a 425° durante 15 minutos. Reduzca la temperatura del horno a 30 y hornee 30 minutos adicionales. ¡Disfrutar!</p>
<p>I often substitute sliced sweet potatoes for the crust. I slice them thin, lengthwise, and arrange them in a pie dish slightly overlapping each slice. Bake for about 10 minutes to soften then add the quiche mixture and bake as directed. This way I can enjoy a guilt free indulgent breakfast, a light lunch, or a satisfying dinner. I have also used artichoke jalapeno spread or my favorite shredded or sliced cheese.</p>	<p>A menudo sustituyo las batatas en rodajas por la corteza. Los rebanado fino, a lo largo, y los arreglo en un plato de pastel ligeramente superpuesto cada rebanada. Hornee durante unos 10 minutos para ablandar, luego agregue la mezcla de quiche y hornee según las instrucciones. De esta manera puedo disfrutar de un desayuno indulgente sin culpa, un almuerzo ligero o una cena satisfactoria. También he utilizado jalapeño de alcachofa o mi queso rallado o en rodajas favorito.</p>

Poached Eggs Hash Scramble	Huevos escalfados Hash Scramble
<p>2 large potatoes, cut into cubes</p> <p>1 sweet red peppers, diced</p> <p>1 sweet onions, diced</p> <p>2 tablespoons garlic olive oil or melted butter</p> <p>1 teaspoon smoked sea salt</p> <p>1 teaspoon Hungarian paprika</p> <p>1 teaspoon Herbs de Provence</p> <p>Fresh cracked pepper to taste</p> <p>Cayenne pepper to taste</p> <p>1 cup chopped kale</p> <p>5 grape tomatoes, sliced in half</p> <p>2 strips of crisp bacon, crumbled</p> <p>4 poached eggs (see page 112)</p>	<p>2 papas grandes cortadas en cubos</p> <p>1 pimientos rojos dulces cortados en cubos</p> <p>1 cebolla dulce cortada en cubos</p> <p>2 cucharadas de aceite de oliva de ajo o mantequilla derretida</p> <p>1 cucharadita de sal marina ahumada</p> <p>1 cucharadita de pimentón húngaro</p> <p>1 cucharadita de Hierbas de Provenza</p> <p>Pimienta fresca agrietada al gusto</p> <p>Pimienta de Cayena al gusto</p> <p>1 taza de col rizada picada</p> <p>5 tomates de uva, cortados en rodajas por la mitad</p> <p>2 tiras de tocino crujiente, desmenuzado</p> <p>4 huevos escalfados (ver página 112)</p>
<p>Sauté potatoes, peppers, onions, in garlic olive oil and seasonings.</p> <p>When potatoes are fork tender add the kale, tomatoes and crumbled bacon.</p> <p>Top with poached eggs.</p> <p>Enjoy!</p>	<p>Saltear patatas, pimientos, cebollas, en aceite de oliva de ajo y condimentos.</p> <p>Cuando las papas estén tiernas agregue la col rizada, los tomates y el tocino desmenuzado.</p> <p>Cubra con huevos escalfados.</p> <p>¡Disfrutar!</p>
<p>I like to eat colorful foods that are bright beautiful and healthy. I often use a mixture or purple, red, and yellow potatoes or orange colored yams. I also enjoy using yellow, orange, and red peppers. I occasionally use green peppers too, but they are my least favorite peppers. The ones with 4 nubs on the bottom are sweeter than the ones with 3 nubs so try both and pay attention to which ones you like best. Red, yellow, and white onions or a mixture of yellow and red tomatoes are wonderful additions as well.</p>	<p>Me gusta comer alimentos coloridos que son brillantes hermosos y saludables. A menudo uso una mezcla o púrpura, rojo, y papas amarillas o ñame de color naranja. También disfruto usando pimientos amarillos, naranjas y rojos. De vez en cuando uso pimientos verdes también, pero son mis pimientos menos favoritos. Los que tienen 4 nubs en la parte inferior son más dulces que los que tienen 3 nubs así que prueba ambos y presta atención a cuáles te gustan más. Las cebollas rojas, amarillas y blancas o una mezcla de tomates amarillos y rojos también son adiciones maravillosas.</p>

Breakfast Burrito	Burrito desayuno
<p>3 small potatoes, cut into ½ inch cubes ½ red pepper, diced ½ sweet onions, diced 2 breakfast sausage patties 1 tablespoon taco seasoning 1 tablespoon garlic olive oil 1 teaspoon Mrs. Dash 1 teaspoon hungarian paprika A dash cayenne 4 eggs 4 slices of colby pepper jack cheese ¼ cup salsa ½ avocado 4 tortillas</p>	<p>3 papas pequeñas cortadas en cubos de media pulgada 1/2 pimiento rojo cortado en cubos 1/2 cebollas dulces, cortadas en cubos 2 empanadas de salchichas de desayuno 1 cucharada de condimento de taco 1 cucharada de aceite de oliva de ajo 1 cucharadita de Sra. Dash 1 cucharadita de pimentón hambriento Un dash Cayenne 4 huevos 4 rebanadas de queso costo de pimienta 1/4 de taza de salsa 1/2 aguacate 4 tortillas</p>
<p>Sauté potatoes, peppers, onions, and sausage patties in garlic olive oil and seasonings. Break up sausage in to bite sized pieces. When potatoes are fork tender add the tomatoes, crumbled bacon, and eggs. Stir eggs into the potatoes and cook until no longer runny. Add the cheese, salsa, and avocado to the mixture. Spread evenly on 4 tortillas and roll into a burrito. To roll a burrito fold up one side to cover the filling you placed on the tortilla. Fold the two adjacent sides over creating an envelope for the filling. Roll the burrito to close the opposite side of the edge you folded in first. Even if it is not "perfect" it will still be delicious. Enjoy!</p>	<p>Saltea las patatas, los pimientos, las cebollas y las empanadas de salchicha en aceite de oliva de ajo y condimentos. Divida la salchicha en trozos de tamaño de mordida. Cuando las papas estén tiernas, agregue los tomates, el tocino desmenuzado y los huevos. Revuelva los huevos en las patatas y cocine hasta que ya no estén escurridos. Agregue el queso, la salsa y el aguacate a la mezcla. Esparce uniformemente en 4 tortillas y enrolla en un burrito. Para enrollar un burrito pliegue hacia arriba un lado para cubrir el relleno que colocó en la tortilla. Doble los dos lados adyacentes sobre la creación de un sobre para el relleno. Enrolle el burrito para cerrar el lado opuesto del borde en el que se dobló primero. Incluso si no es "perfecto" todavía será delicioso. ¡Disfrutar!</p>
<p>This is a great way to use up extra tortillas after we have made tacos. These breakfast burritos freeze well and can be reheated easily in a microwave or toaster oven. It is also a great way to use up and left-over scrambled eggs or hash. I even add kale, spinach, or any other extra veggies when needed to bulk it up further.</p>	<p>Esta es una gran manera de usar tortillas extra después de haber hecho tacos. Estos burritos de desayuno se congelan bien y se pueden recalentar fácilmente en un microondas o horno tostadora. También es una gran manera de usar huevos revueltos o hachís. Incluso agrego col rizada, espinaca, o cualquier otra verdura adicional cuando sea necesario para abultar más.</p>

Seafood Benedict	Mariscos Benedict
<p>2 english muffins 4 lobster or crab cakes 4 slices canadian bacon or sliced ham 4 poached eggs (see page 112) 1/2 cup lobster bisque or hollandaise sauce</p>	<p>2 magdalenas inglesas 4 pasteles de langosta o cangrejo 4 rodajas de tocino canadiense o jamón en rodajas 4 huevos escalfados (ver página 112) 1/2 taza de salsa de bisque de langosta o salsa holandesa</p>
<p>Slice the English muffins and lightly toast. Heat the lobster or crab cakes as directed Sauté the canadian bacon or ham to warm thoroughly or heat in the microwave until warm. Gently warm the lobster bisque in a microwave or with a pot on the stove. Or if you want to make your own hollandaise sauce try the recipes on page 77 or 77. Place the English muffins on a plate and top each one with a slice of bacon or ham and a lobster cake. Top with a poached egg and drizzle sauce over the eggs. Enjoy!</p>	<p>Corta los magdalenas inglesas y brinde ligeramente. Calienta la langosta o las tortas de cangrejo según las instrucciones Sofríe el tocino o jamón canadiense para calentar bien o calentar en el microondas hasta que esté caliente. Caliente suavemente el bisque de langosta en un microondas o con una olla en la estufa. O si quieres hacer tu propia salsa holandesa prueba las recetas en la página 77 o 77. Coloque los panecillos ingleses en un plato y cubra cada uno con una rebanada de tocino o jamón y un pastel de langosta. Cubra con un huevo escalfado y rocíe la salsa sobre los huevos. ¡Disfrutar!</p>
<p>I prefer using Bar Harbor Foods canned Lobster in place of the lobster/crab cakes. I find their canned lobster tastes like freshly steamed lobster rather than the canned overly processed canned seafood from other sources. I also use Bar Harbor Foods Lobster Bisque to make this luxurious breakfast a quick and easy treat.</p>	<p>Prefiero usar Bar Harbor Foods langosta enlatada en lugar de los pasteles de langosta/ cangrejo. Me parece que su langosta enlatada sabe a langosta recién al vapor en lugar de los mariscos enlatados sobreprocesados de otras fuentes. También utilizo Bar Harbor Foods Lobster Bisque para hacer de este lujoso desayuno una delicia rápida y fácil.</p>

Cranberry Oatmeal Muffin Cookies	Galletas de muffin de harina de arándano
<p>1 apple</p> <p>2 bananas</p> <p>2 eggs</p> <p>1 tablespoon orange olive oil or melted butter</p> <p>2 tablespoons honey</p> <p>2 teaspoons cinnamon</p> <p>2 teaspoon vanilla</p> <p>½ teaspoon ginger</p> <p>¼ teaspoon cloves</p> <p>3 cups oatmeal</p> <p>2½ cups flour</p> <p>1 cup sugared cranberries (see page 115)</p>	<p>1 manzana</p> <p>2 plátanos</p> <p>2 huevos</p> <p>1 cucharada de aceite de oliva naranja o mantequilla derretida</p> <p>2 cucharadas de miel</p> <p>2 cucharaditas de canela</p> <p>2 cucharaditas de vainilla</p> <p>1/2 cucharadita de jengibre</p> <p>1/2 cucharadita de clavo de olor</p> <p>3 tazas de avena</p> <p>2 1/2 tazas de harina</p> <p>1 taza de arándanos azucarados (ver página 115)</p>
<p>Preheat oven to 375° F.</p> <p>Puree apple, bananas, and eggs in a blender until smooth.</p> <p>Transfer to a large bowl and add eggs, oil, honey, cinnamon, vanilla, ginger, cloves, oatmeal, and flour. Stir until well blended.</p> <p>Gently stir in cranberries and mix until evenly distributed.</p> <p>Use a cookie scoop to make even sized balls and drop on to a baking sheet lined with parchment paper.</p> <p>Bake at 375° for 12 minutes.</p> <p>Enjoy!</p>	<p>Precalentar el horno a 375° F.</p> <p>Haz puré de manzana, plátanos y huevos en una licuadora hasta que quede suave.</p> <p>Transfiera a un tazón grande y agregue huevos, aceite, miel, canela, vainilla, jengibre, clavo de olor, avena y harina. Revuelve hasta que esté bien mezclado.</p> <p>Revuelva suavemente los arándanos y mezcle hasta que se distribuyan uniformemente.</p> <p>Utilice una cuchara de galleta para hacer bolas de tamaño uniforme y colóquelas en una bandeja para hornear forrada con papel de pergamino.</p> <p>Hornee a 375° durante 12 minutos.</p> <p>¡Disfrutar!</p>
<p>This is a hearty grab and go breakfast. It is heavier than a muffin and chewier than a cookie. Use can easily add in extra chopped nuts or dried fruits. It is a great way to use up fruit that may be left in the bottom of your fruit bowl. I have also added orange juice or milk and just added a bit more oatmeal or flour to thicken it. If you add 2 teaspoons of baking powder the texture is a bit lighter like a muffin</p>	<p>Este es un abundante desayuno para llevar. Es más pesado que un muffin y más masticable que una galleta. El uso puede agregar fácilmente nueces picadas adicionales o frutos secos. Es una gran manera de usar la fruta que se puede dejar en la parte inferior de su cuenco de fruta. También he añadido jugo de naranja o leche y acabo de añadir un poco más de avena o harina para espesarlo. Si se añaden 2 cucharaditas de polvo de hornear el texture es un poco más ligero como un muffin</p>

This book is lovingly dedicated to the people I love to cook for, to those who have shared their love of cooking with me, and to those whom I have inspired to cook something they love for someone they love today .	Este libro está dedicado con amor a las personas para las que amo cocinar, a aquellos que han compartido su amor por la cocina conmigo, y a aquellos a quienes he inspirado para cocinar algo que aman para alguien que aman hoy.
MyMothersSecrets.com Copyright 2020 Enjoy!	MyMothersSecrets.com Copyright 2020 ¡Disfrutar!
Nothing in life is to be feared. It is only to be understood. Madame Marie Curie	Nada en la vida debe ser temido. Es sólo para ser entendido. Madame Marie Curie
One cannot think well, love well, or sleep well if one has not dined well. Virginia Wolf	Uno no puede pensar bien, amar bien, o dormir bien si uno no ha cenado bien. Virginia Wolf
Let your food be your medicine and your medicine be your food. Hippocrates	Deje que su comida sea su medicina y su medicamento sea su alimento. Hipócrates
Table of Contents	Tabla de contenidos
Mom says	Mamá dice
Ingredients	Ingredientes
Directions	Direcciones
Breakfast	Desayuno
Lunch	Almuerzo
Dinner	Cena
Note From Mom	Nota de mamá
Need help?	¿Necesitas ayuda?
Just ask Mom!	¡Pregúntale a mamá!
Call or Text	Llamada o texto

<p>Let's begin our adventure together. Remember, this is supposed to be fun! As you go through these recipes you will learn a bit about me and hopefully discover a few new things about yourself too. But if you do get stuck or feel overwhelmed please reach out to me and I will help you however I can. There is no such thing as a stupid question so feel free to ask me anything at all and we will sort things out together. No need to be embarrassed. My mother taught me that wise people ask questions so they can learn new things therefore I hope to be asking questions and learning for the entirety of my life. Over the years I have learned a lot about cooking and a little about life. I have faced many challenges in my life and overcome everything life threw at me. Debilitating injuries, health issues, depression, job loss, post traumatic stress disorder, financial hardship, raising a family, and more. I am happy to share what I've learned so drop me a line if you ever need help in the kitchen, a bit of motherly advice, or just need a friend when you are feeling down. Call, text, email, or message me on social media. Send me some photos of what delicious dishes you create so we can celebrate your success together. Let's chat soon!</p> <p style="text-align: center;">Love always, Mom</p>	<p>Comencemos nuestra aventura juntos. Recuerda, ¿se supone que esto es divertido! A medida que vayas a través de estas recetas aprenderás un poco sobre mí y esperamos descubrir algunas cosas nuevas sobre ti también. Pero si te quedas atascado o te sientes abrumado por favor, comunícate conmigo y te ayudaré como pueda. No hay tal cosa como una pregunta estúpida así que siéntase libre de preguntarme cualquier cosa en absoluto y vamos a resolver las cosas juntos. No hay necesidad de avergonzarse. Mi madre me enseñó que las personas sabias hacen preguntas para que puedan aprender cosas nuevas, por lo tanto espero estar haciendo preguntas y aprendiendo por la totalidad de mi vida. A lo largo de los años he aprendido mucho sobre la cocina y un poco sobre la vida. He enfrentado muchos desafíos en mi vida y he superado todo lo que la vida me lanzó. Lesiones debilitantes, problemas de salud, depresión, pérdida de empleo, trastorno de estrés postraumático, dificultades financieras, crianza de una familia y más. Estoy feliz de compartir lo que he aprendido, así que dejame una línea si alguna vez necesitas ayuda en la cocina, un poco de consejos maternos, o simplemente necesitas un amigo cuando te sientas deprimido. Llámame, envíeme un mensaje, un correo electrónico o un mensaje en las redes sociales. Envíame algunas fotos de los deliciosos platos que creas para que podamos celebrar tu éxito juntos. ¡Vamos a charlar pronto!</p> <p style="text-align: center;">Amor siempre, mamá</p>
<p>I am only a phone call, text, or email away if you need my help with cooking. Even if you are just in need of a warm virtual hug, a comforting conversation, or a wee bit of motherly advice dispensed with love to lift your spirits on a difficult day. So just take a moment to jot down your questions and send it off. I will put on a pot of tea and welcome you into my heart as part of my treasured family. I look forward to hearing from you soon!</p>	<p>Sólo soy una llamada telefónica, texto o correo electrónico de distancia si necesita mi ayuda con la cocina. Incluso si usted está sólo en necesidad de un cálido abrazo virtual, una conversación reconfortante, o un poco de consejos maternos prescindiendo de amor para levantar el ánimo en un día difícil. Así que tómame un momento para anotar tus preguntas y enviarlas. Me pondré una olla de té y te daré la bienvenida a mi corazón como parte de mi preciada familia. ¡Espero tener noticias tuyas pronto!</p>

<p>I have always loved breakfast. As a little girl I used to look forward to waking up and going into the kitchen early in the morning before getting ready for school. My dad worked a shifting schedule at the steel mill so some days he was heading off to work in the early morning. Other days he was just getting home as I was getting up. No matter what his schedule was his loving smile and cheeriness to see me assured me that no matter what happened I would have a wonderful day. He happily poured me a glass of orange juice and carefully buttered my toast crust to crust. As a child, I did not understand the financial difficulties my parents faced in trying to provide for me and my older brother and sister. When Mom made pancakes for breakfast, lunch, and dinner I was delighted because I loved eating them so much. Years later, when I was the last child at home and our financial situation had improved I remember asking why we never had pancakes for dinner anymore and learned the truth behind them. I never knew we were poor because our home was filled with so much love and plenty of pancakes. I hope you will enjoy making pancakes and share them with people you love too. Remember I am always happy to help you if you get stuck. Love always, Mom</p>	<p>Siempre me ha gustado el desayuno. Cuando era niña, solía esperar despertarme y entrar en la cocina temprano en la mañana antes de prepararme para la escuela. Mi padre trabajaba en un horario de cambio en la fábrica de acero, así que algunos días se dirigía a trabajar a primera hora de la mañana. Otros días estaba llegando a casa mientras yo me levantaba. No importa cuál fuera su agenda su sonrisa amorosa y alegría para verme me aseguró que no importa lo que pasara tendría un día maravilloso. Me sirvió felizmente un vaso de jugo de naranja y cuidadosamente me hizo mantequilla en la corteza. Cuando era niño, no entendía las dificultades financieras que mis padres enfrentaban al tratar de proveer para mí y para mi hermano mayor y mi hermana. Cuando mamá hacía panqueques para el desayuno, el almuerzo y la cena, estaba encantada porque me encantaba comerlos mucho. Años más tarde, cuando era el último niño en casa y nuestra situación financiera había mejorado, recuerdo haber preguntado por qué nunca más cenamos panqueques y aprendí la verdad detrás de ellos. Nunca supe que éramos pobres porque nuestra casa estaba llena de mucho amor y un montón de panqueques. Espero que disfrutes haciendo panqueques y los compartas con la gente que amas también. Recuerda que siempre estoy feliz de ayudarte si te quedas atascado. Amor siempre, mamá</p>
<p>Cooking something you love for someone you love doesn't just apply to feeding others. It applies to yourself as well because you are worth the effort of cooking something you love for someone you love too. Often times, we place ourselves at the bottom of our very own priorities list by thinking self care is somehow selfish. So take care of yourself and remember you are worth the effort to make something wonderful for yourself. Don't worry It will be fun!</p>	<p>Cocinar algo que amas por alguien que amas no solo se aplica a alimentar a los demás. Se aplica a ti mismo también porque vales la pena el esfuerzo de cocinar algo que amas por alguien que amas también. A menudo, nos colocamos en la parte inferior de nuestra propia lista de prioridades al pensar que el autocuidado es de alguna manera egoísta. Así que cuídate y recuerda que vales la pena el esfuerzo de hacer algo maravilloso para ti mismo. No te preocupes ¡Será divertido!</p>
<p>My favorite tips section includes useful substitutions, helpful techniques, and a few of my favorite items you will always find in my kitchen</p>	<p>Mi sección de consejos favoritos incluye sustituciones útiles, técnicas útiles, y algunos de mis artículos favoritos que siempre encontrará en mi cocina</p>

<p>I have included many of my family's favorite recipes in this cookbook. Try them as they are written but don't be afraid to try some of your own variations in addition to Mom's suggestions. The more you cook the more confident you will become in just free-styling your own delicious dishes without a recipe. Don't forget to look at the This and That section. It includes some of my favorite recipes of items that can be incorporate into other dishes.</p>	<p>He incluido muchas de las recetas favoritas de mi familia en este libro de cocina. Pruébalos como están escritos, pero no tengas miedo de probar algunas de tus propias variaciones además de las sugerencias de mamá. Cuanto más cocines, más seguro estarás en solo estilo libre de tus propios platos deliciosos sin receta. No olvides mirar la sección This and That. Incluye algunas de mis recetas favoritas de artículos que se pueden incorporar a otros platos.</p>
<p>When my children were young, they asked me why other people viewed cooking as a chore when we had so much fun doing it every day. Cooking is supposed to be fun and never be viewed as a chore, or worse yet, something you don't need to even bother doing at all. If you are not truly having fun cooking something you love for someone you love then I hope this book will help you find the joy that can permeate your life and your home. It is my hope that you will be inspired to discover, or to reclaim, the power hidden deep within your kitchen. It truly has the power to transform your health, your mental well being, your relationships, and your life. In the process of cooking something you love for someone you love you will discover the confidence within yourself that you really can cook something delicious and see the joy on the faces of the people you share it with. This newfound confidence, combined with the loving care you shower on others, will help to heal old wounds and to build new bridges of compassion, love, and understanding. I know it is hard to imagine how you will be transformed when you first start off on this somewhat daunting journey. I promise, regardless of your current cooking skills or your situation, you can improve your confidence in the kitchen and confidently take charge of your life. This book will help you on your journey by providing easy to follow directions and helpful tips on how you can create your own custom versions of dishes that your family and friends will love. With the many advances in technology, and the increasing availability of prepared foods, cooking for yourself is no longer a skill passed down from previous generations.</p>	<p>Cuando mis hijos eran pequeños, me preguntaron por qué otras personas veían la cocina como una tarea cuando nos divertíamos tanto haciéndolo todos los días. Se supone que cocinar es divertido y nunca ser visto como una tarea, o peor aún, algo que no necesitas ni siquiera molestarte en hacer en absoluto. Si realmente no te estás divirtiendo cocinando algo que amas por alguien que amas entonces espero que este libro te ayude a encontrar la alegría que puede impregnar tu vida y tu hogar. Espero que te inspires a descubrir, o a recuperar, el poder escondido en lo profundo de tu cocina. Realmente tiene el poder de transformar su salud, su bienestar mental, sus relaciones y su vida. En el proceso de cocinar algo que amas por alguien que amas descubrirás la confianza dentro de ti mismo de que realmente puedes cocinar algo delicioso y ver la alegría en los rostros de las personas con las que lo compartes. Esta nueva confianza, combinada con el cuidado amoroso que derramas sobre los demás, ayudará a sanar viejas heridas y a construir nuevos puentes de compasión, amor y comprensión. Sé que es difícil imaginar cómo te transformarás cuando empieces con este viaje algo desalentador. Te prometo, independientemente de tus habilidades culinarias actuales o de tu situación, podrás mejorar tu confianza en la cocina y hacerte cargo con confianza de tu vida. Este libro le ayudará en su viaje proporcionando instrucciones fáciles de seguir y consejos útiles sobre cómo puede crear sus propias versiones personalizadas de platos que su familia y amigos les encantará. Con los muchos avances tecnológicos y la creciente</p>

<p>Cooking does not have to be a chore. It can be a wonderful fun experience if you let me help you learn a few of My Mother's Secrets. Some families are four or five generations removed from the kitchen, so it is not always possible to simply ask a relative to teach you how to cook. My daughters originally asked me to write down my secrets because they worried that there were too many of them to remember on their own. Eventually they encouraged me to share my secrets with you. This cookbook is a compilation of some of tips I have cultivated from the generations of loving cooks that have passed on but I have also include several new ones tailored to the modern-day world. Cooking allows you to experience the world and explore the people, cultures, and flavors that flourish in the diverse world I cherish. So come with me as we explore the many adventures that are hiding in the heart of your home or lurking near a hot plate in your dorm room. Embark with me on this journey and I promise you, one day, you will find you have a standing reservation at the best restaurant in town...and that it is in your own home! Enjoy, Love Mom</p>	<p>disponibilidad de alimentos preparados, cocinar por ti mismo ya no es una habilidad transmitida de generaciones anteriores. Cocinar no tiene que ser una tarea. Puede ser una experiencia divertida si me dejas ayudarte a aprender algunos de los secretos de mi madre. Algunas familias son cuatro o cinco generaciones retiradas de la cocina, por lo que no siempre es posible simplemente pedirle a un familiar que le enseñe a cocinar. Originalmente mis hijas me pidieron que escribiera mis secretos porque les preocupaba que hubiera demasiadas para recordarlas por sí solas. Eventualmente me animaron a compartir mis secretos contigo. Este libro de cocina es una recopilación de algunos de los consejos que he cultivado de las generaciones de cocineros amantes que han pasado, pero también he incluirá varios nuevos adaptados al mundo moderno. Cocinar le permite experimentar el mundo y explorar las personas, culturas y sabores que florecen en el mundo diverso que aprecio. Así que ven conmigo mientras exploramos las muchas aventuras que se esconden en el corazón de tu casa o al acecho cerca de un plato caliente en tu dormitorio. Embárcate conmigo en este viaje y te prometo, un día, te darás cuenta de que tienes una reserva de pie en el mejor restaurante de la ciudad... y que está en su propia casa! Disfruta, Amor Mamá</p>
<p>You can do this! But if you need help...</p>	<p>¡Puedes hacer esto! Pero si necesitas ayuda...</p>
<p>Just ask Mom!</p>	<p>¡Pregúntale a mamá!</p>
<p>Enjoy!</p>	<p>¡Disfrutar!</p>
<p>You can do this! But if you need help...</p>	<p>¡Puedes hacer esto! Pero si necesitas ayuda...</p>