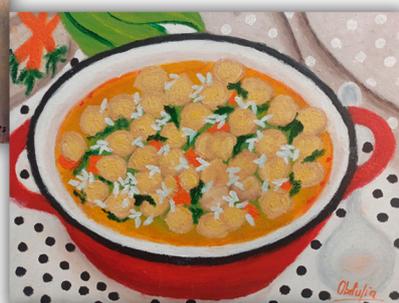
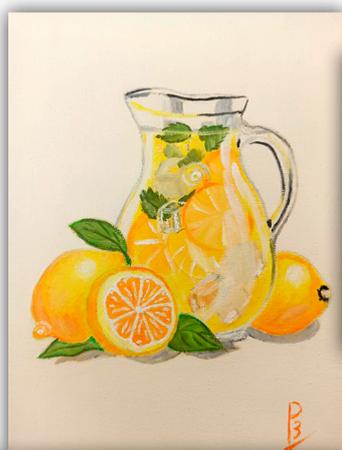


Arte y Ciencia de los Alimentos



UNIVERSIDAD
DE BURGOS

Arte y Ciencia de los Alimentos

Arte y Ciencia de los Alimentos



UNIVERSIDAD
DE BURGOS

2024

Este libro *Arte y Ciencia de los Alimentos* forma parte del proyecto de Aprendizaje Servicio Educación en Alimentación en el Adulto Mayor, impulsado por la Universidad de Burgos, dentro de las asignaturas de Nutrición, Dietética (3º curso) y Educación para la Salud en Alimentación y Nutrición (4º curso) del Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, en colaboración con el Programa de Envejecimiento Activo del Ayuntamiento de Burgos y la Gerencia de Servicios Sociales de la Junta de Castilla y León.



Cubierta: Alumnos Programa de Envejecimiento Activo del Ayuntamiento de Burgos, 2024.

© LOS AUTORES

© UNIVERSIDAD DE BURGOS

Edita: Servicio de Publicaciones e Imagen Institucional

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Edificio de Administración y Servicios

C/ Don Juan de Austria, 1

09001 BURGOS - ESPAÑA

ISBN: 978-84-18465-95-6

DOI: <https://doi.org/10.36443/9788418465956>

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
[Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Índice

Presentación	11
Prólogo	13
Introducción.....	15
Entrantes y/o Aperitivos	21
Anguriñas con mejillones en salsa.....	22
Bolitas de patata	24
Bonito en escabeche	26
Langostinos/gambones al ajillo	28
Langostinos con puerro y vermut.....	30
Rollitos de arroz	32
Soldaditos de pavía.....	34
Tostada de humus con aguacate y jamón serrano.....	36
Tostada de irundina	38
Turrón de foie.....	40
Platos Únicos.....	43
Arroz con costra.....	44
Arroz con habichuelas y carne	46
Bacalao a la tranca	48
Boniato asado y relleno de garbanzos y pollo	50
Congrio guisado con patatas	52
Empanada de carne picada.....	54
Empanada de espinacas con gambas y queso de cabra.....	56
Empanada de puerro y gambas.....	58
Ensalada de garbanzos.....	60
Espárragos blancos rellenos de ternasco de Aragón.....	62
Fajitas de pavo.....	64
Fideuá	66
Garbanzos con arroz	68
Garbanzos con congrio.....	70
Huevos rellenos.....	72
Lasaña de calabacín con pavo y queso.....	74
Macarrones con espinacas y calabacín	76
Macarrones con picadillo.....	78



Milanesa con ensalada.....	80
Mulgikapsad.....	82
Paella de secreto y setas	84
Pasta carbonara.....	86
Pasta con pesto.....	88
Pasta vegetal con pistachos y queso.....	90
Patatas con bacalao	92
Pimientos rellenos de carne picada.....	94
Pimientos rellenos de carne y arroz.....	96
Risotto de espinacas y queso azul	98
Risotto de beicon y jamón serrano	100
Risotto de boletus.....	102
Rollo de patata.....	104

Primeros Platos.....107

Berenjenas rellenas de merluza y langostinos.....	108
Cardo de Navidad	110
Crema de calabacín.....	112
Crema de calabaza y manzana verde	114
Crema de champiñones	116
Ensalada de langostinos y mango	118
Ensalada de quinoa.....	120
Humus con nachos.....	122
Melocotones rellenos.....	124
Pastel de arroz y carne	126
Patatas ala importancia	128
Patatas huecas.....	130
Patatas rellenas.....	132
Salmorejo.....	134
Sopa de calabaza asada con queso.....	136
Sopa de marisco.....	138
Sopas de ajo.....	140
Sorrentinos	142

Segundos Platos145

Anchoas papillot.....	146
Bacalao a la vizcaina.....	148
Bacalao al pil-pil	150
Berenjenas rellenas de carne.....	152
Calabacín relleno de pollo gratinado	154
Caldereta de langosta.....	156
Callos de mi madre.....	158
Cangrejos de río.....	160
Caracoles.....	162
Carrilleras.....	164
Cocochas de bacalao con pimientos	166
Codornicesescabechadas.....	168
Conchas de pescado.....	170
Filetes en salsa	172
Flamenquín	174

Guiso de lomo de cerdo.....	176
Lechazo al horno	178
Lomo de cerdo relleno.....	180
Merluza a la naranja.....	182
Pastel de jamón y queso.....	184
Pavo guisado	186
Pechuga de pollo con setas.....	188
Pechugas de pollo con verduras.....	190
Pimientos rellenos de bonito.....	192
Pimientos rellenos de merluza.....	194
Pollo con manzanas	196
Revuelto de boniato	198
Salmón al papillote	200
San jacob de calabacín	202
Solomillo con costra	204
Solomillo de pavo a la mostaza antigua.....	206
Sült.....	208
Tortilla de patata.....	210
Truchas escabechadas	212
Postres.....	215
Almendras fritas.....	216
Arroz con leche cremoso	218
Arroz con leche.....	220
Baghrir: el crep de los mil agujeros.....	222
Bizcocho de calabaza.....	224
Bizcocho de avena	226
Bizcocho de yogur.....	228
Bizcocho del pueblo	230
Bolillas	232
Brazo gitano.....	234
Buñuelos de crema	236
Cocadas	238
Flan de queso	240
Flores de sartén.....	242
Frisuelos de Liébana	244
Galletas con mantequilla.....	246
Leche frita.....	248
Mantecados.....	250
Orejas de haba.....	252
Orejuelas.....	254
Pastas de la abuela	256
Pastas navideñas	258
Pastel de arroz	260
Pestiños.....	262
Polvorones caseros	264
Postre de coco	266
Quesada pasiega.....	268
Rosquillas de anís.....	270



Rosquillas de cebrecos	272
Suspiros de monja.....	274
Tarta de cerveza negra y chocolate.....	276
Tarta de chocolate con mermelada.....	278
Tarta de manzana.....	280
Tarta tocino de cielo.....	282
Tarta de zanahoria.....	284
Tiramisú	286
Torrijas.....	288
Bebida.....	291
Limonada	294
Índices.....	297
Autores de las pinturas.....	299
Recetas de mayores.....	303
Estudiantes participantes.....	307

Presentación

Francisco Javier Hoyuelos Álvaro

Vicerrector de Formación Permanente de la Universidad de Burgos

La Universidad de Burgos, tal y como se recoge en sus Estatutos, tiene entre sus fines fundamentales la cooperación en el desarrollo científico, técnico, social y cultural de su entorno, respondiendo dinámicamente a las necesidades del mismo; así como el fomento de la educación y la cultura de la paz; encaminadas a la consecución de una sociedad más justa, solidaria y tolerante.

En este sentido, el Aprendizaje Servicio encaja perfectamente en estos fines, ya que se trata de una metodología que integra el servicio a la comunidad con la enseñanza y la reflexión para enriquecer la experiencia de aprendizaje, enseñar responsabilidad social y fortalecer las comunidades (*Jacoby, 1996*).

Esta publicación es parte del proyecto de Aprendizaje Servicio “Educación en Alimentación en el Adulto Mayor”, dirigido a personas mayores de 65 años, que se lleva desarrollando varios cursos y cuya finalidad es mejorar la calidad de vida de este colectivo transmitiendo a estas personas hábitos adecuados en cuanto a alimentación y estilo de vida saludable.

Además, por medio de este proyecto se han generado espacios de encuentro intergeneracionales en los que, tanto el colectivo de estudiantes como el de mayores, se han enriquecido mutuamente creando sinergias. Fruto de ellas es este libro “Arte y Ciencia de los Alimentos”, en él podemos encontrar distintas recetas tradicionales cedidas por personas mayores y otras más modernas aportadas por el estudiantado.

Las tareas de coordinación del proyecto y de la edición del libro han sido realizadas por Lourdes Bustamante Diez, coordinadora del Programa de Acercamiento Intergeneracional de la Universidad de Burgos.

Un agradecimiento muy especial al Ayuntamiento de Burgos, por su colaboración en la edición de esta obra.

Nuestra gratitud se hace extensible a todas las personas que han aportado recetas y a quienes han realizado las pinturas que acompañan a las mismas. A las Aulas María Zambrano y Espacio Mayor del Ayuntamiento de Burgos, Centros de día de la Gerencia Territorial de Servicios Sociales de Burgos, Federación Provincial de Asociaciones de Jubilados y Pensionistas de Burgos y Yayas de Pradoluengo. Al alumnado del Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos que ha participado en el proyecto. Y por supuesto, agradecer a las profesoras del Área de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Burgos su gran implicación en este proyecto y en el libro.



Prólogo

Óscar Carbonell Carqués

Director del CIFP LA FLORA - Escuela de Hostelería y Turismo de Burgos

¡Bienvenidos a este viaje culinario lleno de Arte y Ciencia! Este libro de recetas populares no solo te invita a redescubrir platos que han sido transmitidos de generación en generación, sino también a conocer los beneficios nutricionales de cada uno gracias al trabajo desarrollado por los alumnos del Grado de Ciencia y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Burgos.

Cada receta ha sido seleccionada, incluyendo verduras de la huerta, legumbres, carnes o pescado frescos elaborados de manera tradicional. Nuestros mayores han compartido sus secretos culinarios para que puedas replicarlos en tu casa.

Las recetas que encontrarás no solo se leen, también se pueden imaginar a través de los delicados dibujos que nuestros autores han pintado y de las fotos que las acompañan, podrás apreciar, el cariño y la ilusión que han puesto en ellos. ¡Viendo las imágenes te puedes hacer a la idea del maravilloso resultado que obtendrás de cada elaboración!

Desde las sopas y cremas más delicadas, las ricas ensaladas y los platos de arroz y pasta aromáticos, pasando por gustosas elaboraciones de pollo, carrilleras o codornices, con parada en deliciosos platos de salmón, bacalao, bogavante o merluza, llegamos hasta una cuidada selección de postres tradicionales, como colofón de este festín gastronómico sin parangón, que ¡quedará para siempre en nuestra memoria!

Pero con este libro no sólo disfrutaréis de la buena comida sino que pretende ser también un recordatorio de cómo una dieta balanceada y consciente puede mejorar vuestra salud. Con las notas sobre los aportes nutricionales de los ingredientes utilizados, podrás saber cómo cada plato puede contribuir a una vida más saludable y feliz.

Prepara tus cazuelas, afila los cuchillos y abre tu mente y corazón, y déjate llevar por estas recetas que, más allá de alimentar tu cuerpo, nutrirán tu alma. ¡Buen provecho!



Introducción

M^a Esperanza Simón Valencia

Profesora de Dibujo y Pintura

del Programa de Envejecimiento Activo del Ayuntamiento de Burgos.

Doctora en Patrimonio Histórico

A lo largo de la historia la gastronomía ha sido el reflejo de la cultura y las tradiciones de nuestra sociedad. Las recetas que han ilustrado nuestros alumnos tratan de transmitir el sabor de las épocas pasadas, a la vez que se ha dado cabida a la incorporación de nuevos ingredientes enriqueciendo nuestra identidad.

Como profesora de Dibujo y Pintura he tenido el privilegio de guiar a los alumnos en este viaje de descubrimiento, donde han aprendido a apreciar la riqueza de nuestras costumbres gastronómicas, mientras desarrollaban su expresión artística.

De este modo, no puedo dejar de comentar que desde el primer momento que se les ofreció la posibilidad de participar en este proyecto, todos los alumnos colaboraron con gran alegría y entusiasmo, sin mostrar ninguna duda al dejar a un lado sus trabajos rutinarios para hacer un cambio radical y tratar de hacer una ilustración para este recetario.

En este trabajo el arte ha jugado un papel fundamental. A través de sus dibujos y pinturas los alumnos han dado vida a estas recetas interpretándolas desde su perspectiva única. El arte tiene el poder de capturar la esencia de una experiencia y en este caso, han logrado plasmar en sus obras no solo los ingredientes y preparaciones sino también las emociones y recuerdos que evocan estos platos. Así el Arte y la Gastronomía se unen para formar un relato visual y sensorial de nuestras tradiciones y de nuestro día a día.

Al final, este libro de recetas no solo es un recetario, sino un testimonio del poder educativo que desarrollamos en los centros municipales del Programa de Envejecimiento Activo del Ayuntamiento de Burgos, donde integramos el conocimiento, la creatividad y el arte. Y en este caso, junto al Programa Intergeneracional de la Universidad de Burgos, con su trabajo han formado un legado para disfrutar, aprender y transmitir a las futuras generaciones.



Sara R. Alonso de la Torre

Área de Nutrición y Bromatología. Coordinadora Proyecto ApS

María Lourdes Aldea Segura

Área de Nutrición y Bromatología

Celia Carrillo Pérez

Área de Nutrición y Bromatología

María del Mar Cavia Camarero

Área de Nutrición y Bromatología

Sandra M^a Osés Gómez

Área de Nutrición y Bromatología

Lourdes Bustamante Díez

Programa de Alojamiento Intergeneracional

Este libro es el resultado de la colaboración entre un grupo de personas mayores y un grupo de estudiantes de tercer y cuarto curso del Grado en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, quienes participaron principalmente durante el curso 2022/2023 en el programa de Aprendizaje-Servicio de la Universidad de Burgos, titulado “Educación en alimentación en el adulto mayor”. En el caso del grupo de estudiantes, han participado los matriculados en las asignaturas de *Nutrición* (3º curso, primer semestre), *Dietética* (3º curso, segundo semestre) y *Educación para la Salud en Alimentación y Nutrición* (4º curso, segundo semestre).

Los objetivos de formación en la universidad han ido evolucionando a lo largo de los años, y hoy en día resulta esencial que el alumnado mantenga un contacto directo con la sociedad. Con este fin, en el año 2019 se institucionalizó el programa de Aprendizaje-Servicio (ApS) en la Universidad de Burgos. El ApS es una metodología educativa que combina el aprendizaje académico con la realización de tareas orientadas al servicio de la comunidad. En este contexto, se promueve el análisis crítico y el conocimiento de los problemas y necesidades sociales del entorno.

El desarrollo de la primera convocatoria del programa ApS estuvo condicionado por la pandemia de la COVID-19. El alumnado participante grabó una serie de vídeos sobre alimentación y nutrición, los cuales fueron distribuidos entre las entidades de adultos mayores que formaban parte del programa. Durante el curso 2021/2022, se pudo impartir alguna charla de manera presencial, lo que permitió un contacto más directo entre los dos colectivos.



Fue en el curso 2022/2023 cuando, además de continuar con las charlas presenciales y en línea, se llevó a cabo la recogida de recetas tradicionales entre las distintas entidades de mayores participantes en el programa. Se solicitaron fichas que incluyeran una receta tradicional, especificando los ingredientes, la preparación y una breve historia sobre la misma. Al mismo tiempo, se pidió a los y las estudiantes que entregaran dos recetas originales que consideraran de interés para las personas mayores. Además, el alumnado realizó una valoración nutricional de todas las recetas.

El libro no pretende ser un recetario de comidas saludables. Más bien, es una recopilación de las recetas que tanto estudiantes como adultos mayores han querido compartir. Su objetivo es evitar la pérdida de recetas tradicionales y técnicas culinarias que permanecen en la memoria de nuestras personas mayores y que, debido a factores como la globalización, la despoblación rural o el ritmo de vida moderno, corren el riesgo de quedarse en el olvido. Es importante recordar que nuestra gastronomía tradicional es conocida por sus platos de legumbres, asados, guisos y embutidos como la morcilla y el chorizo. Son preparaciones que requieren tiempo, y que actualmente no son muy populares en los hogares, ya que muchas personas optan por comidas más rápidas, a menudo ya preparadas, e influenciadas por las nuevas tendencias en alimentación.

Otro de los objetivos del libro es que el grupo de alumnos participantes transmita a las personas de más edad sus conocimientos en nutrición, así como nuevas recetas, preferentemente saludables, que puedan ser de su interés. Este intercambio intergeneracional es enriquecedor tanto a nivel cultural como emocional.

A la hora de organizar las diferentes recetas dentro del libro se ha tenido en cuenta que estamos en un país donde la estructura tradicional del menú ha sido primer plato, segundo plato y postre. Por ello, la clasificación de los platos se ha hecho siguiendo ese orden: entrantes y/o aperitivos, platos únicos, primeros platos, segundos platos y postres. Sin embargo, exceptuando los postres, muchos de los platos pueden servir tanto de entrante como de plato único, primer plato o segundo plato, dependiendo del tamaño de la ración elegida. En el caso de que se decida escoger una de las recetas para tomar como plato único dentro de una comida, hay que recordar que se debería acompañar con una ensalada variada. Esta ensalada podría incluir, en algunos casos, una pequeña cantidad de proteína animal, como huevo o atún (por ejemplo, acompañando a unos garbanzos con arroz).

En el recetario, los postres ocupan un lugar destacado, ya que casi todas las personas mayores han propuesto una receta de postres dulces, recogándose un total de 37 recetas. Es probable que el motivo sea esa relación que los postres dulces tienen con la fiesta y que nos evocan momentos felices, aunque también la facilidad de preparación de alguno de ellos, su atractivo visual y su sabor dulce son razones de peso. Se incluyen rosquillas, bizcochos, quesadas y una gran variedad de tartas sabrosas. No obstante, es importante recordar que la fruta debe ser el postre de elección diario.

En el libro también se ha incluido una sección de bebidas, si bien solo aparece la receta de una de ellas. Para completar ese apartado hemos querido ofrecer una serie de consejos sobre hidratación.

Es importante indicar que se han recibido varias recetas similares y se ha optado por agrupar todas las versiones en una única receta, indicando los nombres de todas las personas que las han enviado.

Todas las recetas que se recogen en el libro han sido valoradas utilizando la calculadora de dietas del Centro de Investigación de Endocrinología y Nutrición Clínica (IENVA). En cada receta se ha indicado la cantidad de energía en kcal, así como los valores de grasas y grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, fibra, proteínas y sal (obtenida multiplicando por 2,5 el sodio calculado a través de la herramienta), todo ello en gramos. Para este cálculo se ha tenido en cuenta el tamaño de la ración recomendada para adultos mayores.



Aunque las necesidades energéticas varían no solo por la edad y el sexo, sino también por otros factores como el tamaño, la composición corporal y el nivel de actividad física, de forma general se considera que, para personas mayores de 60 años, la ingesta diaria recomendada es de 1875 kcal en el caso de una mujer y de 2400 kcal en el caso de un hombre. La comida principal del día debería aportar en torno al 35 % de la energía diaria, lo que supone un contenido energético de 660 kcal para una mujer y 840 kcal para un varón, ambos mayores de 60 años.

La calidad de una comida no se puede valorar únicamente por su contenido energético; es fundamental considerar también la calidad de los nutrientes que aporta. Según la mayoría de las recomendaciones en materia de alimentación y nutrición, la mitad de una comida principal debería estar compuesta por alimentos de origen vegetal, como hortalizas no feculentas y frutas. Aproximadamente un cuarto del plato debería contener cereales integrales, tratando de reducir el consumo de cereales refinados. La comida se completará con proteína saludable, como legumbres, frutos secos, carne de ave y huevos. El consumo de carnes rojas y productos procesados debe ser esporádico. La grasa de elección, por cultura y salud, es el aceite de oliva virgen teniendo en cuenta que su aporte debe ajustarse a la actividad física. Es fundamental acompañar las comidas con agua y complementar la dieta con ejercicio físico para mantener un estilo de vida saludable.

Teniendo en cuenta lo expuesto en el párrafo anterior, entre los platos recogidos algunos pueden formar parte de nuestra alimentación diaria, mientras que otros están destinados a ocasiones especiales y para un consumo ocasional, como es el caso de los postres.

Para complementar este recetario se han añadido pinturas realizadas por personas de las aulas María Zambrano y del Espacio Mayor del Ayuntamiento de Burgos, uniéndose también a este proyecto intergeneracional y demostrando que “se come con los ojos”. Es necesario destacar que dichas pinturas son interpretaciones de las recetas por parte de quienes las han realizado. Así mismo, el alumnado ha ilustrado sus recetas con fotos.





Entrantes y/o Aperitivos



Anguriñas con mejillones en salsa

por JAVIER RODRÍGUEZ MUÑOZ, estudiante, e INÉS MUÑOZ



El plato fue creado un 24 de diciembre como una forma de probar nuevas formas para combinar productos a base de pescado y moluscos, dando lugar a una receta sencilla pero muy sabrosa y colorida.

INGREDIENTES (4 personas):

- Anguriñas (200 g)
- Mejillones (1 kg)
- Cebolla de Fuentes (150 g)
- Harina blanca (30 g)
- Vino blanco (100 ml)
- Aceite de oliva (30 g)
- 1 hoja de laurel
- 3 dientes de ajo
- Pimentón (4 g)
- Sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Limpiar los mejillones y cocerlos al vapor. Desechar los mejillones rotos o que no se abran al cocerse al vapor.
2. Una vez cocidos y abiertos, dejarlos enfriar, retirar la carne de los mejillones y colar el caldo de cocción.
3. Picar la cebolla y pocharla en una sartén con aceite de oliva, junto con ajos fileteados.
4. Añadir la harina, manteniendo el fuego bajo para que no se queme, durante aproximadamente 1 minuto. Retirar del fuego y añadir el pimentón.
5. Poner la sartén de nuevo al fuego y verter el vino blanco y el caldo de los mejillones. Añadir la hoja de laurel. Dejar cocer 10 minutos y retirar del fuego.
6. En una sartén aparte, rehogar las anguriñas con aceite de oliva y un ajo fileteado.
7. Una vez terminado, emplatar las anguriñas y los mejillones.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Javier Rodríguez Muñoz

Energía (kcal)	184
Grasas (g)	9,1
De las cuales saturadas (g)	1,6
Hidratos de Carbono (g)	11,9
De los cuales azúcares (g)	2,1
Fibra (g)	0,7
Proteínas (g)	13,2
Sal (g)	1,0

Bolitas de patata

por ANE GARCÍA UGALDE, estudiante



Esta receta surgió un día que me junté con unas amigas un domingo y no sabíamos que cenar. Vimos que solo teníamos a mano poco más que unas patatas, queso y alguna que otra especia, así que tocó improvisar con lo que teníamos.

INGREDIENTES (4 personas):

- 2 patatas medianas (340 g)
- Queso rallado emmental (o cualquier otro tipo de relleno como jamón cocido o carne) (50 g)
- Aceite de oliva
- Harina (para el rebozado)
- Pan rallado (para el rebozado)
- Nuez moscada, pimienta y sal al gusto

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Precalentar el horno a 190 °C.
2. Cocer las patatas en agua durante 15-20 minutos, hasta que estén blandas.
3. Dejar que se enfríen y pelarlas.
4. Una vez peladas, triturar la patata hasta que tenga consistencia de puré fino y suave. Añadir pimienta, nuez moscada y sal al gusto.
5. Dar forma de bola con la mano, del tamaño que se desee y aplastar sobre la palma de la mano. Una vez aplastada, poner encima el relleno y cerrar la bola para recupere su forma.
6. Empanar las bolitas, pasando primero por harina, después por huevo batido y finalmente por pan rallado.
7. Para cocinarlas, poner sobre una bandeja de horno papel de horno y untarlo con un poco de aceite de oliva para que no se peguen las bolitas. A continuación, colocar las bolitas sobre el papel y con una brocha untar un poco de aceite de oliva por encima.
8. Una vez preparadas las bolitas, meterlas durante unos 12 minutos en el horno a 190 °C. También se pueden hacer friéndolas.
9. Sacarlas del horno cuando se vea que han cogido algo de color y se comen en el momento, pudiendo acompañarse de alguna salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Ane García Ugalde**

Energía (kcal)	214
Grasas (g)	8,9
De las cuales saturadas (g)	3,1
Hidratos de Carbono (g)	24,2
De los cuales azúcares (g)	0,9
Fibra (g)	2,0
Proteínas (g)	8,2
Sal (g)	0,9

Bonito en escabeche

por JOSÉ MARÍA CALVO GARCÍA y NIEVES DORAO BECERRIL



Pintura: Enriqueta Mora Escudero

Receta para hacer en la época de los atunes que es a finales de agosto y septiembre y se dispone de ella el resto del año. El tiempo de elaboración dependerá de la cantidad, pero oscilan entre 8 a 10 h. La receta es una elaboración que viene de familia, en concreto de mi abuela que pertenecía a la zona de Cantabria y la llevamos realizando desde que lo recuerdo.

Esta receta es de una conserva pudiéndose utilizar el bonito en distintas elaboraciones, como pueden ser pinchos, ensaladas y otras.

INGREDIENTES (6 personas):

- Atún (720 g)
- Aceite de oliva o girasol (180 g)
- Vinagre (90 g)
- Sal (10 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner el atún cubierto de sal gorda durante 2 horas. Trascorrido ese tiempo, lavar y secar bien.
2. Sellar en la sartén con aceite de girasol o de oliva suave.
3. Colocar en una cazuela, cubriéndolo por completo con una mezcla de aceite de girasol y vinagre, en proporción dos vasos de aceite de girasol por cada vaso de vinagre.
4. Poner al fuego y cocer 20 minutos. El líquido de cocer se utilizará para rellenar los tarros. Si durante la cocción falta líquido, añadir en la misma proporción que antes.
5. Una vez cocido el atún, dejar enfriar y limpiarlo de piel y espinas.
6. Meter los trozos de atún en tarros y rellenar con el líquido en el que se ha cocido. Cocer los tarros cerrados durante 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Sonia Mataix Vidal**

Energía (kcal)	301
Grasas (g)	21,9
De las cuales saturadas (g)	4,5
Hidratos de Carbono (g)	0,0
De los cuales azúcares (g)	0,0
Fibra (g)	0,0
Proteínas (g)	26,0
Sal (g)	1,7

Langostinos/gambones al ajillo

por PAQUITA MARTÍNEZ



Pintura: Félix del Val del Olmo

INGREDIENTES (2 personas):

- 2 dientes de ajo (10 g)
- Pimienta negra molida (1 g)
- Sal gorda (2 g)
- Langostinos o gambones (300 g)
- Aceite de oliva virgen extra (30 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Dorar los ajos en una cazuela o sartén.
2. Echar los langostinos o gambones. Añadir pimienta negra y sal al gusto.
3. Cuando se empiece a calentar el aceite dar la vuelta a los gambones o langostinos y se retirar del fuego.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Juez Pérez

Energía (kcal)	192
Grasas (g)	15,8
De las cuales saturadas (g)	2,6
Hidratos de Carbono (g)	0,8
De los cuales azúcares (g)	0,1
Fibra (g)	0,0
Proteínas (g)	11,7
Sal (g)	1,2

Langostinos con puerro y vermut

por PAULA DIEZ CARRETERO, estudiante, y CARMEN CARRETERO



INGREDIENTES (4 personas):

- 24 langostinos (360 g)
- 2 puerros (únicamente la parte blanca) (150 g)
- Nata para cocinar (200 g)
- Vermut rojo (100 g)
- Sal (1 g)
- Aceite de oliva virgen (15 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Trocear el puerro en rodajas finas, pochar con aceite de oliva y una pizca de sal para que ablande hasta que este transparente.
2. Si son congelados, descongelar los langostinos previamente.
3. Triturar con una batidora el puerro, junto con el vermut y la nata, hasta formar una salsa cremosa. Añadir sal si es necesario.
4. Colocar los langostinos enteros en una cazuela y verter la salsa preparada anteriormente hasta que queden bien cubiertos.
5. Cocer los langostinos a fuego lento hasta que adquieran un color rosado, procurando que no se pasen.
6. Retirar del fuego y dejar reposar para que absorban el sabor de la salsa.
7. Emplatar calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Paula Diez Carretero**

Energía (kcal)	311
Grasas (g)	28,4
De las cuales saturadas (g)	13,8
Hidratos de Carbono (g)	5,3
De los cuales azúcares (g)	5,3
Fibra (g)	0,7
Proteínas (g)	8,1
Sal (g)	0,4

Rollitos de arroz

por PAULA ESCRICHE SERRANO, estudiante



Se trata de una receta asiática. Es muy simple de elaborar y puede servirte para sorprender en una cena. A su vez es un plato saludable y se puede preparar de muchas maneras, esta es una de ellas, al fin y al cabo, el rollito lo puedes rellenar con los ingredientes que más te gusten.

INGREDIENTES (2-3 personas):

- 8 tortitas de arroz
- 1 zanahoria (80 g)
- 1 aguacate (200 g)
- Gambas peladas (200 g)
- Salsa de soja
- 1 cebolla (150 g)
- Vino blanco (40 g)
- Aceite de oliva (30 g)
- Azúcar (8 g)
- Sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

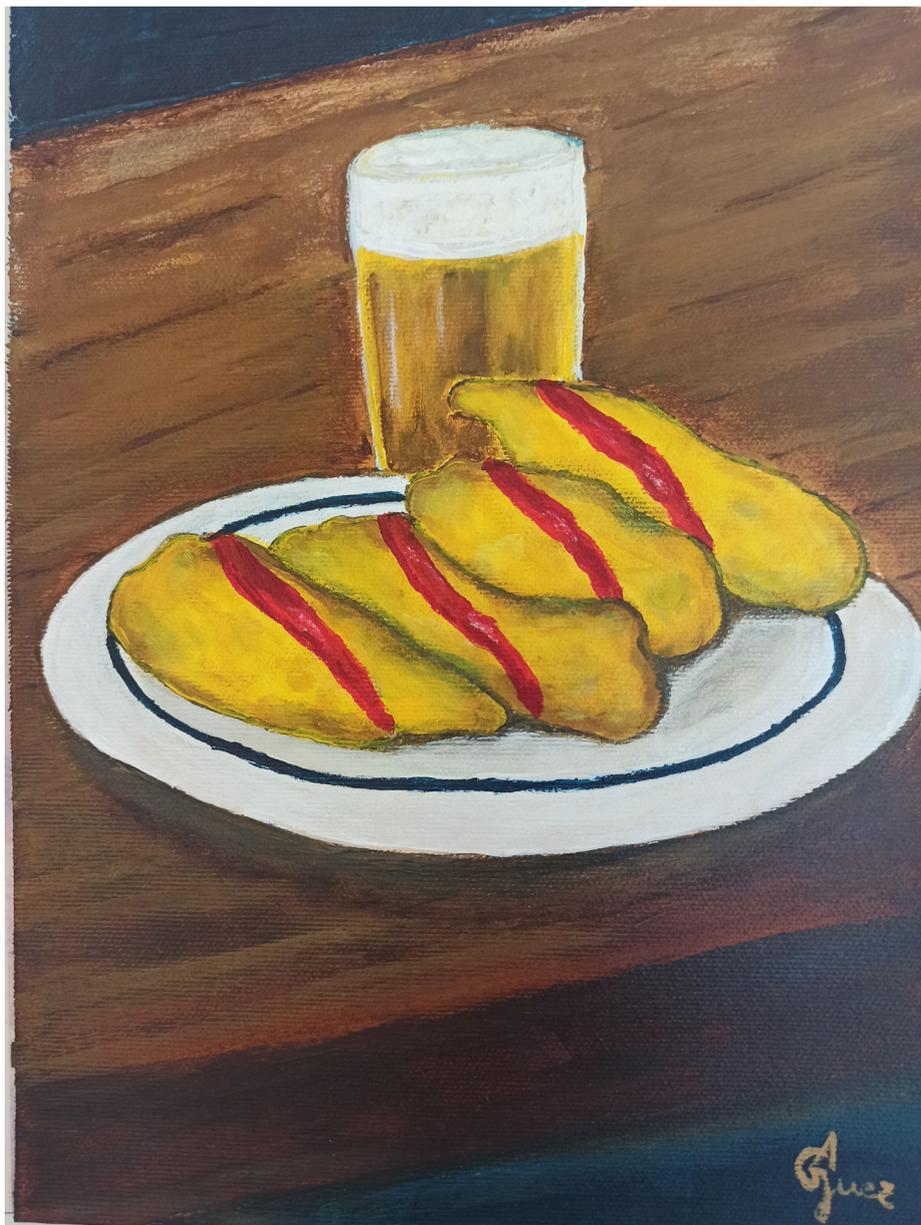
1. Pochar la cebolla a fuego lento, añadir el azúcar y el vino.
2. Cocinar las gambas.
3. Cortar todos los ingredientes en trozos pequeños.
4. Preparar las tortitas de arroz según indique el envase.
5. Rellenar las tortitas y dorarlas en una sartén con un poco de aceite.
6. Y listas para comer. Se pueden acompañar de salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Paula Escriche Serrano**

Energía (kcal)	289
Grasas (g)	16,7
De las cuales saturadas (g)	2,5
Hidratos de Carbono (g)	18,0
De los cuales azúcares (g)	9,4
Fibra (g)	2,1
Proteínas (g)	15,6
Sal (g)	0,9

Soldaditos de pavía

por POLI VICARIO CUBILLO



Pintura: Ana Isabel García Juez

Se cocina en verano, para la merienda, con la ensalada, la tortilla y el bacalao. Es un plato exquisito que se hace en 15 minutos.

INGREDIENTES (7 personas):

- Bacalao fresco (600 g)
- Pimiento rojo (360 g)
- Aceite de oliva (70 g)
- Sal fina de mesa (2 g)
- Azafrán (1 g)
- Perejil fresco (1 g)
- Levadura química en polvo (4 g)
- Harina de maíz (70 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Añadir un vaso de agua con el azafrán en un cazo. Cuando comience a hervir, retirarlo y esperar. Una vez que el agua esté templada, añadir la harina tamizada, la levadura, el aceite, una pizca de sal y amasar.
2. Secar el bacalao, cortarlo en tiras y rebozarlo en la masa preparada anteriormente.
3. Freír el bacalao y los pimientos.
4. Decorarlo con perejil picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Juan Pablo Collaguazo Romero**

Energía (kcal)	194
Grasas (g)	10,7
De las cuales saturadas (g)	1,8
Hidratos de Carbono (g)	10,6
De los cuales azúcares (g)	2,7
Fibra (g)	2,1
Proteínas (g)	12,7
Sal (g)	0,6

Tostada de humus con aguacate y jamón serrano

por EIDER AMENABAR EGIGUREN, estudiante



Pintura: Juan Ángel Labarga Bocos

Estos platos los suelo consumir en aquellas ocasiones en las que no tengo tiempo ni ganas para cocinar y para mi gusto son platos ricos y sanos.

INGREDIENTES (1 persona):

- 2 rebanadas de pan (60 g)
- Jamón serrano (20 g)
- Medio aguacate (75 g)
- Garbanzos (35 g)
- Limón exprimido
- Ajo
- Aceite de oliva (5 g)
- Sal
- Pimentón

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Mezclar los garbanzos triturados con el limón, el ajo, el aceite, la sal y el pimentón, hasta conseguir una masa homogénea.
2. Tostar el pan, cortar el aguacate.
3. Colocar la tostada en un plato y poner encima el humus, el aguacate y al final el jamón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Eider Amenabar Egiguren**

Energía (kcal)	487
Grasas (g)	17,0
De las cuales saturadas (g)	2,9
Hidratos de Carbono (g)	59,0
De los cuales azúcares (g)	7,1
Fibra (g)	8,9
Proteínas (g)	20,1
Sal (g)	2,2

Tostada de irundina



Pintura: María Isabel Gómez Arnáiz

Es un alimento el cual normalmente se suele tomar como tapa, lo podemos encontrar de múltiples formas y versiones. Aunque ahora está extendido por todos lados, posee su origen en el País Vasco.

INGREDIENTES (2 personas):

- Rodajas de pan frito o tostado (40 g)
- Jamón ibérico o serrano (30 g)
- Salmón ahumado (30 g)
- Cebolla (40 g)
- Crema de Módena o frambuesa (6 g)
- Azúcar (4 g)
- Aceite de girasol (5 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

- Partir la cebolla en juliana. Freír en aceite de girasol lentamente y añadir el azúcar.
- Colocar el jamón, el salmón ahumado y la cebolla caramelizada encima del pan.
- Añadir por encima la crema de Módena y a comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Andrea Benito Blanco

Energía (kcal)	159
Grasas (g)	5,9
De las cuales saturadas (g)	1,3
Hidratos de Carbono (g)	14,9
De los cuales azúcares (g)	3,8
Fibra (g)	1,1
Proteínas (g)	10,9
Sal (g)	1,8

Turrón de foie



Pintura: Miguel Ángel Heras García

Es un alimento destinado a ser servido como entrante por lo que las cantidades están indicadas para que lo coman varias personas en cantidades pequeñas.

INGREDIENTES (25 personas):

- Foie fresco (300 g)
- Turrón de jijona (300 g)
- Mantequilla (25 g)
- Coñac (20 ml)
- Sal (1 g)
- Pimienta

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Picar el foie y el turrón en dados y dejarlo en platos separados.
2. Cocinar el foie a fuego medio, añadir el coñac, la pimienta y la sal. Retirar la grasa y reservar.
3. Fundir el turrón y la mantequilla en el microondas.
4. Mezclar el foie y el turrón con la batidora y añadir la grasa necesaria hasta que la mezcla quede líquida.
5. Verter la mezcla en un molde de silicona y dejarla 30 minutos en el frigorífico.
6. Desmoldar en frío (si apareciese algo de grasa, quitarla antes de desmoldar).
7. Colocarlo en un plato y esperar a que se atempere.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Marina González González-Viejo**

Energía (kcal)	109
Grasas (g)	7,9
De las cuales saturadas (g)	2,0
Hidratos de Carbono (g)	5,8
De los cuales azúcares (g)	5,7
Fibra (g)	0,9
Proteínas (g)	3,2
Sal (g)	0,3



Platos Únicos



Arroz con costra

por CLAUDIA PALAZÓN GARCÍA, estudiante



Es un plato típico de Alicante, concretamente del sur, Orihuela y Elche. Su origen se encuentra en la Edad Media. Es la comida típica del día de San Antón en Orihuela. En sus orígenes se consideraba un plato propio de las clases más pudientes.

INGREDIENTES (4 personas):

- Arroz (200 g)
- 2 longanizas
- Carne de cerdo en tacos (100 g)
- Caldo para paella de carne con sofrito (1 l)
- 2 rodajas de blanco de morcilla
- 2 rodajas de morcilla
- 7 huevos
- Aceite de oliva (25 g)
- Especias: sal, cebolla en polvo, ajo en polvo, pimienta en polvo y hierbas provenzales (al gusto)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Calentar el caldo en una olla a fuego medio.
2. Mientras se calienta el caldo, calentar el aceite en una sartén a fuego alto y freír las rodajas de blanco de morcilla, la morcilla y las longanizas troceadas. Una vez que estén medio hechas, sacarlas de la sartén, dejándolas apartadas.
3. En ese mismo aceite agregar los tacos de carne, previamente sazonados. Una vez que estén medio hechos, sacarlos de la sartén y agregarlos al caldo junto con el aceite.
4. Una vez están los tacos en el caldo, subir el fuego y dejarlo hervir unos 10 minutos.
5. Mientras el caldo hierve, precalentar el horno a unos 220 °C aproximadamente.
6. Batir los huevos. Tienen que ser un número impar.
7. Colocar el arroz en un perol de cerámica.
8. Quitar la olla del fuego y agregar sobre el arroz, los tacos de carne y el caldo, hasta que se cubra el arroz, aproximadamente 1 dedo de más.
9. Meterlo al horno y dejarlo ahí hasta que el arroz haya absorbido todo el caldo.
10. Una vez esté listo, sacarlo del horno y agregar los huevos batidos, repartiéndolos con cuidado por toda la superficie del arroz. Colocar encima las longanizas y las morcillas.
11. Volver a llevar al horno y esperar aproximadamente 30 minutos. Comprobar de vez en cuando con un palillo si el huevo se ha cocido o sigue crudo. En el momento en el que el palillo salga limpio, querrá decir que el arroz está listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

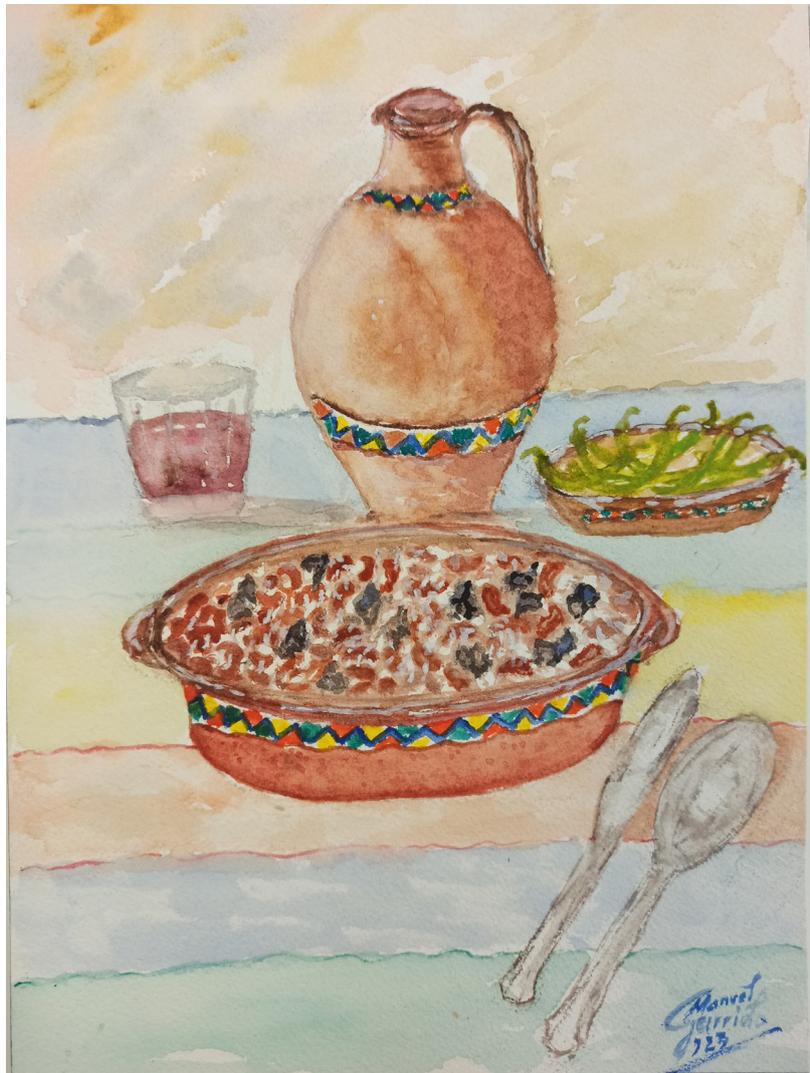
Valorado por **Claudia Palazón García**

Energía (kcal)	719
Grasas (g)	45
De las cuales saturadas (g)	14,6
Hidratos de Carbono (g)	44,5
De los cuales azúcares (g)	0,3
Fibra (g)	0,1
Proteínas (g)	34,0
Sal (g)	2,5



Arroz con habichuelas y carne

por **BÉLGICA TEJEDA MARTÍNEZ**



Pintura: Manuel Garrido Fernández

Receta de Santo Domingo de Guzmán. Es una comida para todos los días, tanto en invierno como en verano. También se puede poner en días de celebración.

INGREDIENTES (7 personas):

- Arroz (500 g)
- Habichuelas (200 g)
- Pollo limpio (400 g)
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- Aceite (70 g)
- Pimentón
- Sal (al gusto)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Calentar en un cazo agua con sal. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y cocer durante unos 20 minutos. Reservar.
2. En otro cazo aparte, cocer las habichuelas. Reservar.
3. Picar la cebolla y los ajos y sofreírlos en una sartén con aceite. Una vez dorados, añadir el pimentón y remover.
4. Añadir las habichuelas cocidas sobre el sofrito. Remover y añadir el caldo de cocción de las habichuelas. Cocinar unos 10 minutos.
5. Freír la carne de pollo limpia en una sartén con aceite de oliva.
6. Para servir, mezclar en el mismo plato una porción de arroz, una porción de habichuelas guisadas y una porción de pollo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Claudia Palazón García

Energía (kcal)	543
Grasas (g)	12,8
De las cuales saturadas (g)	2,3
Hidratos de Carbono (g)	79,2
De los cuales azúcares (g)	3,2
Fibra (g)	7,9
Proteínas (g)	23,7
Sal (g)	2,1

Bacalao a la tranca

por RAQUEL MARTÍN MARTÍNEZ



Pintura: Santiago Carrasco Sadornil

Para cocinar en ocasiones especiales

INGREDIENTES (para 1 persona):

- Bacalao seco desalado (150 g)
- 1 huevo duro (65 g)
- 1 patata cocida
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de pimentón
- 1 vasito de vinagre

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Desalar el bacalao en agua fría, por lo menos un día antes de cocinarlo.
2. En la última agua de su remojo poner al fuego, y cuando suba la espuma, separar y escurrir el bacalao.
3. Pasar los trozos de bacalao por harina y freír en aceite caliente con un diente de ajo picado.
4. Retirar el bacalao a un plato, quitar los ajos, y en el mismo aceite, freír el resto de los ajos pelados y en láminas, añadir el pimentón y el vinagre y poner de nuevo bacalao, dar un ligero hervor en la salsa.
5. Adornar el bacalao con rodajas de patata cocida y de huevo duro.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por David Morales Salvador

Energía (kcal)	589 kcal
Grasas (g)	27,8 g
De las cuales saturadas (g)	5,4 g
Hidratos de Carbono (g)	33,4 g
De los cuales azúcares (g)	3,1 g
Fibra (g)	2,5 g
Proteínas (g)	51,2 g
Sal (g)	1,9 g

Boniato asado y relleno de garbanzos y pollo

por RASHMI SÁNCHEZ MOLINA, estudiante y MARÍA DEL PINO



Es una receta ideal para comer o cenar, fácil de preparar y súper saciante. Me gusta prepararlo con mi abuela, ya que fue ella quién me enseñó a hacerlo, lo solemos hacer en ocasiones especiales.

INGREDIENTES (1 personas):

- 1 boniato (batata) grande
- Garbanzos cocidos (30 g)
- Pollo mechado (50 g)
- Queso de cabra (40 g)
- Queso rallado (5 g)
- Aceite de oliva (5 g)
- Salsa de tomate (10 g)
- Cayena molida (1 g)
- Una pizca de sal (1 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Asar el boniato en el horno envuelto en papel de plata, a 200 °C durante 50 minutos.
2. Mezclar en un bol los garbanzos, el pollo y el queso de cabra. Añadir la sal y la cayena.
3. Partir el boniato por la mitad y rellenarlo con la mezcla del bol con garbanzos, pollo y queso.
4. Agregar un chorrito de aceite de oliva e introducirlo otros 5 minutos al horno.
5. Servir con la salsa de tomate y el queso rallado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Rashmi Sánchez Molina

Energía (kcal)	483
Grasas (g)	17,3
De las cuales saturadas (g)	6,7
Hidratos de Carbono (g)	51,2
De los cuales azúcares (g)	7,9
Fibra (g)	8,8
Proteínas (g)	26,2
Sal (g)	1,4

Congrio guisado con patatas

por **MARÍA CARMEN PÉREZ ROJAS**



Pintura: Luis Miguel Saiz García

Puede descender del País Vasco. Yo en casa lo hago en reuniones familiares y es muy apreciado.

INGREDIENTES (4 personas):

- Congrio (800 g)
- Patatas (600 g)
- Cebolla (350 g)
- Guisantes (100 g)
- 1 tomate
- 3 dientes de ajo (15 g)
- 1 pimiento italiano verde
- ½ vaso de vino blanco
- 6 cucharadas de aceite de oliva (60 g)
- 2 cayenas
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Dorar el congrio en una cazuela con 6 cucharadas de aceite de oliva. Reservarlo.
2. En la misma cazuela, rehogar la cebolla, los ajos y el pimiento picados.
3. Añadir el tomate troceado, las patatas y rehogar 10 minutos. Añadir la sal, la pimienta y las cayenas. Cocinar otros 10 minutos.
4. Añadir el congrio, el vino y agua. Poner a fuego medio y cocinar hasta que la patata esté tierna.
5. Añadir los guisantes 5 minutos antes de apagarlo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorada por Claudia Ramos Díez

Energía (kcal)	443
Grasas (g)	19,6
De las cuales saturadas (g)	3,4
Hidratos de Carbono (g)	30,8
De los cuales azúcares (g)	6,9
Fibra (g)	4,4
Proteínas (g)	33,6
Sal (g)	1,2

Empanada de carne picada

por JUAN PABLO COLLAGUAZO ROMERO, estudiante



Su origen se remonta a la costumbre de rellenar panes con viandas o vegetales, que los pastores y viajeros llevaban para consumirlos en el campo. Con el tiempo, se acabó cociendo la masa de pan junto con su relleno y, más tarde, se elaboraron otras masas para envolver el relleno.

INGREDIENTES (4 personas):

- Masa de hojaldre (400 g)
- Carne picada (300 g)
- Huevo (64 g)
- Pimiento rojo (180 g)
- Pimiento verde (180 g)
- Cebolla (150 g)
- Ajo (5 g)
- Tomate (150 g)
- Aceite de oliva (10 g)
- Sal fina de mesa (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cortar en daditos la cebolla, pimientos y el ajo y sofreírlos poco a poco hasta que se ablanden.
2. Añadir la carne picada junto con la sal hasta que la carne y cocinar, pero no del todo.
3. Mezclar la carne con las verduras y una parte del huevo (reservar una pequeña parte para pintar la parte superior de la masa).
4. Poner la mezcla sobre la masa de hojaldre y cubrir con otra lámina. Cerrar la empanada con la ayuda de un tenedor y pintar con el huevo la parte superior para tener una mejor coloración.
5. Introducir en el horno la empanada ya montada durante aproximadamente 25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Juan Pablo Collaguazo Romero

Energía (kcal)	657
Grasas (g)	44,0
De las cuales saturadas (g)	17,8
Hidratos de Carbono (g)	43,1
De los cuales azúcares (g)	6,5
Fibra (g)	4,1
Proteínas (g)	20,0
Sal (g)	2,5

Empanada de espinacas con gambas y queso de cabra

por CLAUDIA RAMOS DÍEZ, estudiante



Esta empanada siempre se ha hecho en casa porque se hace de una manera muy fácil y no requiere mucho tiempo de preparación.

Hace poco mi madre la presentó en un concurso en su empresa y ganó con ella un premio.

La cataron y les gustó mucho su sabor.

INGREDIENTES (8 personas):

- 2 masas de hojaldre rectangulares (460 g)
- Espinacas congeladas (250 g)
- Gambas congeladas (200 g)
- 1 rulo de queso de cabra (180 g)
- 1 cucharada de harina de trigo
- Leche entera (100 ml)
- Sal (2 g)
- 1 huevo (65 g)
- Aceite de oliva virgen extra (30 ml)
- Cebolla (20 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Para el relleno. En una sartén con aceite pochar la cebolla cortada fina. Añadir las gambas descongeladas previamente y dejar hasta que se hagan. Cocer las espinacas en agua hirviendo hasta su completa descongelación. Escurrir y añadir a la preparación anterior. Añadir la sal. Cuando coja calor, echar la cucharada de harina y sofreír hasta que esté bien hecha. Verter la leche y seguir calentando hasta que coja espesor.
2. Extender una lámina de hojaldre y volcar la preparación del relleno y encima de este el queso de cabra en lonchas finas.
3. Colocar el otro hojaldre por encima y cerrar los bordes lo más herméticamente posible. Pinchar con un tenedor para facilitar la cocción y que no se rompa.
4. Batir el huevo y pintar toda la superficie con la ayuda de un pincel.
5. Introducir la empanada en el horno precalentado y a una temperatura de 180°C durante unos 45 minutos dependiendo del horno hasta que esté dorada.
6. Una vez hecha, abrir el horno y dejar que se temple durante unos 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por **Claudia Ramos Díez**

Energía (kcal)	365
Grasas (g)	22,8
De las cuales saturadas (g)	9,7
Hidratos de Carbono (g)	24,6
De los cuales azúcares (g)	1,6
Fibra (g)	3,4
Proteínas (g)	13,6
Sal (g)	1,1

Empanada de puerro y gambas

por LUCÍA SARASA RIVED, estudiante



Plato que comemos mucho en mi casa, es un experimento que decidió probar mi madre y nos encantó.

INGREDIENTES (3 personas):

- Masa empanada (contiene harina, agua, aceite de oliva y sal) (280 g)
- Gambas peladas (200 g)
- Puerro (300 g)
- Cebolla (150 g)
- 1 huevo
- Nata para cocinar (20 g)
- Aceite (10 g)0 g

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cortar las verduras y sofreírlas con aceite. Reservar.
2. Cocinar las gambas a la plancha unos 2 minutos, que no se hagan del todo.
3. Añadir las verduras y la nata hasta que espese. Sal y pimienta al gusto.
4. Preparar la masa en una bandeja de horno mientras lo precalentamos a 200 °C.
5. Añadir la mezcla a una mitad de la masa y tapar con la otra mitad. Doblar los bordes.
6. Hacer un pequeño corte en medio de la empanada. Pintar la superficie con huevo batido.
7. Hornear a 180 °C durante 30 minutos hasta que esté dorada.
8. Dejar enfriar y listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Lucía Sarasa Rived**

Energía (kcal)	558
Grasas (g)	32,2
De las cuales saturadas (g)	13,2
Hidratos de Carbono (g)	41,7
De los cuales azúcares (g)	7,5
Fibra (g)	4,7
Proteínas (g)	23,1
Sal (g)	1,1

Ensalada de garbanzos

por ANA JIMÉNEZ DE LA PEÑA, estudiante



En esta ensalada el principal ingrediente son los garbanzos, una legumbre con una gran fuente de fibra y vitaminas, haciendo esta receta un plato muy completo y saciante

INGREDIENTES (1 persona):

- Garbanzos cocidos (70 g)
- Zanahoria (55 g)
- Tomate (120 g)
- Aguacate (80 g)
- Maíz dulce (30 g)
- Atún en escabeche (30 g)
- Queso mozzarella (8 g)
- Aceite de oliva (8 g)
- Sal (1 g)
- Vinagre (4 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Limpiar con un poco de agua las zanahorias y el tomate, después cortar el aguacate, el tomate y el queso en forma de dados.
2. Introducir en un plato hondo o bol los garbanzos y todos los ingredientes ya troceados.
3. Aliñar con aceite de oliva, sal y vinagre y mezclar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Ana Jiménez de la Peña

Energía (kcal)	526
Grasas (g)	20,4
De las cuales saturadas (g)	2,95
Hidratos de Carbono (g)	52,4
De los cuales azúcares (g)	13,9
Fibra (g)	15,6
Proteínas (g)	25,5
Sal (g)	1,6

Espárragos blancos rellenos de ternasco de Aragón

por JAVIER RODRÍGUEZ MUÑOZ, estudiante, e INÉS MUÑOZ



El plato fue pensado y elaborado un 28 de abril, para celebrar un cumpleaños como una forma original para mezclar un producto típico de mi tierra y una guarnición

INGREDIENTES (4 personas):

- Espárragos blancos gruesos (350 g)
- Ternasco de Aragón o cordero (250 g)
- Leche desnatada (250 g)
- 2 huevos (130 g)
- Queso rallado (100 g)
- Harina blanca (45 g)
- Cebolla de Fuentes (50 g)
- Aceite de oliva virgen extra (30 g)
- Sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Picar la cebolla finamente y pochar en una sartén con aceite de oliva virgen extra.
2. Partir el Ternasco en trozos y echar en la sartén una vez que la cebolla esté traslúcida.
3. Añadir la harina y la leche a la sartén, remover y una vez esté espeso, sacar a un plato para que enfríe.
4. Partir los espárragos por la mitad sin llegar al final del todo.
5. Añadir la masa anterior encima de los espárragos y guardar en el frigorífico durante 4 h. Una vez enfriado, pasar los espárragos con la mezcla por huevo, esparcir por encima el queso rallado.
6. Meter al horno y gratinar durante 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Javier Rodríguez Muñoz

Energía (kcal)	429
Grasas (g)	30,6
De las cuales saturadas (g)	12,3
Hidratos de Carbono (g)	13,4
De los cuales azúcares (g)	4,5
Fibra (g)	1,3
Proteínas (g)	24,3
Sal (g)	1,3

Fajitas de pavo

por LUCÍA SARASA RIVED y DAVID MORALES SALVADOR, estudiantes



Receta fácil y rápida que suelo preparar para cenar.

INGREDIENTES (2 personas; 2 unidades):

- 2 fajitas de maíz/Tortitas de maíz (60 g)
- Pechuga de pavo (200 g)
- Pimiento verde (100 g)
- 1 cebolla (200 g)
- Aguacate (200 g)
- 1 tomate (75 g)
- Queso rallado (100 g)
- Aceite de oliva (15 g)
- Zumo de limón (10 g)
- Sal (1 g)
- Salsa de soja (opcional)
- Pimentón picante, pimienta, orégano (opcional)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Sofreír en una sartén $\frac{3}{4}$ de la cebolla y el pimiento verde cortados en juliana, cuando la cebolla esté transparente añadir la pechuga de pavo cortada en tacos medianos.
2. Añadir 2 cucharas soperas de salsa de soja y pimentón picante al gusto y reservar.
3. Machacar el aguacate junto a el sobrante de cebolla y el tomate muy picado, añadir sal y pimienta al gusto junto a un chorrito de limón.
4. Montar la fajita añadiéndole queso y las anteriores preparaciones.
5. Cerrar la fajita y tostarla en la sartén unos segundos por los dos lados.
6. Se puede sustituir la pechuga de pavo por ternera o pollo.
7. La tortita de maíz se puede comprar preparada o se puede hacer de manera casera (Mezclar agua tibia con harina de maíz, sal y un poco de aceite hasta que quede una masa fluida, freír en la sartén).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona, sin ingredientes opcionales):

Valorado por *Lucía Sarasa Rived* y *David Morales Salvador*

Energía (kcal)	586
Grasas (g)	32,7
De las cuales saturadas (g)	11,5
Hidratos de Carbono (g)	24,26
De los cuales azúcares (g)	12,0
Fibra (g)	5,0
Proteínas (g)	46,0
Sal (g)	2,2

Fideuá

por **CLAUDIA PALAZÓN GARCÍA**, estudiante



INGREDIENTES (3 personas):

- Pasta fideuá (180 g)
- Caldo de pescado (750 g)
- Atún en aceite (200 g)
- Gambas peladas (75 g)
- Calamar troceado (60 g)
- Aceite de oliva (15 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner el caldo de pescado en una olla a fuego medio.
2. En una sartén poner el aceite. Echar el atún, las gambas y el calamar troceado.
3. Añadir el sofrito al caldo y subir el fuego al máximo.
4. Cuando empiece a hervir añadir la pasta y dejarla de 15-20 minutos dependiendo de la pasta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Claudia Palazón García

Energía (kcal)	456
Grasas (g)	15,3
De las cuales saturadas (g)	2,6
Hidratos de Carbono (g)	45,5
De los cuales azúcares (g)	1,7
Fibra (g)	2,4
Proteínas (g)	32,9
Sal (g)	2,1

Garbanzos con arroz

por AZUCENA CASTAÑEDA



Pintura: Obdulia Sedano González

INGREDIENTES (4 personas):

- Garbanzos (200 g)
- ½ taza de arroz (35 g)
- 1 tomate (150 g)
- 1 pimiento rojo (180 g)
- ½ cebolla (75 g)
- 4 dientes de ajo (20 g)
- Pimentón (1 g)
- Aceite de oliva (15 g)
- 1 hoja de laurel
- Sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Dejar en remojo la noche de antes, los garbanzos.
2. En una olla a presión introducir los garbanzos (escurridos), el tomate, el pimiento, la cebolla y los ajos.
3. Añadir el aceite de oliva, una cucharadita de pimentón, laurel y sal.
4. Cubrir con agua y cocinar en la olla.
5. Sacar el tomate, el pimiento, la cebolla y los ajos, y batimos todo.
6. Colocamos de nuevo en la olla y echar el arroz y dejarlo todo 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Ana Jiménez de la Peña

Energía (kcal)	285
Grasas (g)	6,6
De las cuales saturadas (g)	0,7
Hidratos de Carbono (g)	40,4
De los cuales azúcares (g)	6,1
Fibra (g)	9,0
Proteínas (g)	11,5
Sal (g)	0,5

Garbanzos con congrio

por LAURA AGUDO AGUDO



Pintura: Abilia Ortega Sebastián

Plato típico bilbilitano. El congrio se traía de las costas Cantábricas y se intercambiaba por sogas que se fabricaban en Calatayud. Se come sobre todo en Navidad (Nochebuena) y en Semana Santa.

INGREDIENTES (7 personas):

- Garbanzos cocidos (500 g)
- Congrio seco (250 g)
- 1 cebolla (150 g)
- 1 tomate (150 g)
- Huevo (65 g)
- Aceite de oliva (10 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- Perejil (1 g)
- Laurel (1 g)
- Sal (3 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner a remojo los garbanzos con el congrio seco, unas 10 horas antes de empezar a cocinar.
2. En una cazuela freír la cebolla cortada muy fina y el tomate.
3. Añadir un picado de ajo y perejil.
4. Echar los garbanzos y el congrio y cubrirlo con agua.
5. Añadir el laurel cuando comience a hervir.
6. Cocer un huevo y rallarle.
7. Finalmente, añadir el huevo duro rallado al cocido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Ana Jiménez de la Peña

Energía (kcal)	329
Grasas (g)	6,7
De las cuales saturadas (g)	0,6
Hidratos de Carbono (g)	41,1
De los cuales azúcares (g)	3,8
Fibra (g)	11,2
Proteínas (g)	20,5
Sal (g)	0,5

Huevos rellenos

por **JORGE MÁRTINEZ MEDINA**, estudiante



Se sabe que los huevos rellenos tienen una gran antigüedad y es cierto ya que la mayoría de las especias con las que se rellenaban los huevos resultaron en un “boom” de cocina multicolor. Resultaban un plato muy común en al-Ándalus (Andalucía). Su origen viene de la antigua Roma y permaneció tras la caída del imperio.

INGREDIENTES (5 personas):

- 5 huevos (320 g)
- 2 latas de atún en aceite (100 g)
- Tomate frito (125 g)
- Mayonesa (150 g)
- Queso rallado (50 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Hervir los huevos y pelarlos.
2. Cortarlos por la mitad y retirar la yema con cuidado para dejar un espacio dentro para el relleno.
3. Mezclar las dos latas de atún con las yemas extraídas anteriormente.
4. Añadir el tomate frito para darle más sabor y mezclar.
5. Colocar la mezcla en los huecos de los huevos.
6. Finalmente, para intensificar el sabor, añadir mayonesa y queso rallado por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Jorge Martínez Medina

Energía (kcal)	403
Grasas (g)	36,7
De las cuales saturadas (g)	7,4
Hidratos de Carbono (g)	0,9
De los cuales azúcares (g)	0,4
Fibra (g)	0,8
Proteínas (g)	16,8
Sal (g)	0,9

Lasaña de calabacín con pavo y queso

por **MARÍA MARTÍN GARCÍA**, estudiante



La lasaña de calabacín es una receta que simula a una lasaña de carne picada con bechamel, pero hecha con calabacín y sin bechamel, de forma que la hace más sana.

INGREDIENTES (3 personas):

- 1 calabacín (300 g)
- Queso rallado (200 g)
- Lonchas de pavo cocido (180 g)
- Pan rallado (30 g)
- Rulo de cabra curado (20 g)
- 6 tomates cherry (50 g)
- 2 cucharas soperas de aceite de oliva (20 g)
- Sal (2 g)
- Especias al gusto.

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cortar el calabacín en finas rodajas, empanarlas de pan rallado y colocarlas en una fuente para horno.
2. Colocar 5 lonchas de pavo sobre la capa de calabacín y sobre estas colocar el queso rallado.
3. Repetir los dos pasos anteriores hasta cubrir por completo la bandeja.
4. Colocar el queso de cabra en rodajas finas sobre la capa final.
5. Colocar los tomates Cherry cortados a la mitad.
6. Añadir 2 cucharadas de aceite y las especias.
7. Poner el horno a 200 °C.
8. Por último, sacar la lasaña del horno y... ¡a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Martín García

Energía (kcal)	471
Grasas (g)	29,4
De las cuales saturadas (g)	14,5
Hidratos de Carbono (g)	8,2
De los cuales azúcares (g)	2,5
Fibra (g)	0,8
Proteínas (g)	42,9
Sal (g)	2,5

Macarrones con espinacas y calabacín

por ANA DE LA IGLESIA GRANADO, estudiante



Nunca habíamos cocinado este plato, pero mi madre y yo tuvimos la idea de añadir a mi plato favorito (macarrones gratinados) verdura y frutos secos, por ello escogimos el calabacín, espinacas y las nueces. Ha resultado tener un exquisito sabor.

INGREDIENTES (4 personas):

- Macarrones (tiburón) (220 g)
- Espinacas (congeladas) (200 g)
- 3 calabacines medianos (450 g)
- 2 tomates medianos (300 g)
- Queso rallado (100 g)
- Nueces (sin cáscara) (30 g)
- Mantequilla (10 g)
- Sal (media cucharada pequeña) (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocer los macarrones en abundante agua con media cucharada de sal y mantequilla.
2. Al mismo tiempo poner a hervir las espinacas congeladas. Cuando ya estén hervidas, escurrirlas y apartarlas para empezar la elaboración.
3. Cortar el calabacín en rodajas y pasar por la plancha.
4. Triturar los 30 gramos de nuez.
5. En un cuenco de cristal apto para hornos poner una capa de macarrones ya cocidos, encima calabacín, otra de espinacas, volver a poner encima los macarrones, el calabacín, las espinacas y el queso para gratinar.
6. Meter al horno y gratinar hasta que el queso esté dorado y a la hora de servir, espolvorear la nuez en polvo sobre los macarrones gratinados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

Valorado por Ana de la Iglesia Granado

Energía (kcal)	415
Grasas (g)	14,7
De las cuales saturadas (g)	6
Hidratos de Carbono (g)	46,7
De los cuales azúcares (g)	7,1
Fibra (g)	7,3
Proteínas (g)	20,3
Sal (g)	1,8

Macarrones con picadillo

por AZUCENA CASTAÑEDA



Pintura: Begoña Marín López

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- Macarrones (220 g)
- Picadillo (250 g)
- ½ cebolla (75 g)
- Tomate frito (250 g)
- 2 cucharadas de aceite de oliva (20 g)
- Sal (2 g)
- Orégano

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner agua a hervir en una cazuela, cuando empiece a hervir, añadir un puñado de sal y orégano.
2. Añadir los macarrones y dejar cocer entre 7-10 minutos.
3. En una sartén, añadir el aceite y la cebolla picada, cuando esté con tono transparente añadir el picadillo y una pizca de sal.
4. Cuando todo esté hecho, escurrir los macarrones y añadir el picadillo y el tomate.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona)

Valorado por: Ana de la Iglesia Granado

Energía (kcal)	440
Grasas (g)	22,4
De las cuales saturadas (g)	6,2
Hidratos de Carbono (g)	44,8
De los cuales azúcares (g)	4,4
Fibra (g)	4,3
Proteínas (g)	12,7
Sal (g)	2,1

Milanesa con ensalada

por ANDREA BENITO BLANCO, estudiante



Es una innovación del filete de ternera típico. Una nueva forma de degustarlo. Acompañado de tomate y queso mozzarella fundido.

INGREDIENTES (1 persona):

- Filete de ternera (150 g)
- 1 huevo (64 g)
- Pan rallado (25 g, dos cucharadas soperas colmadas)
- 1 tomate (75 g)
- Queso rallado (10 g)
- Sal (1 g)
- Lechuga iceberg (70 g)
- Cebolla (100 g)
- Aceite de oliva (10 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Salar los filetes, pasarlos por el huevo batido y el pan rallado.
2. Echar aceite en una sartén y freír.
3. Partir el tomate y colocarlo encima junto con el queso.
4. Meterlo al horno hasta que el queso quede fundido.
5. Colocar la lechuga junto con la cebolla y aliñarlo con aceite y sal.

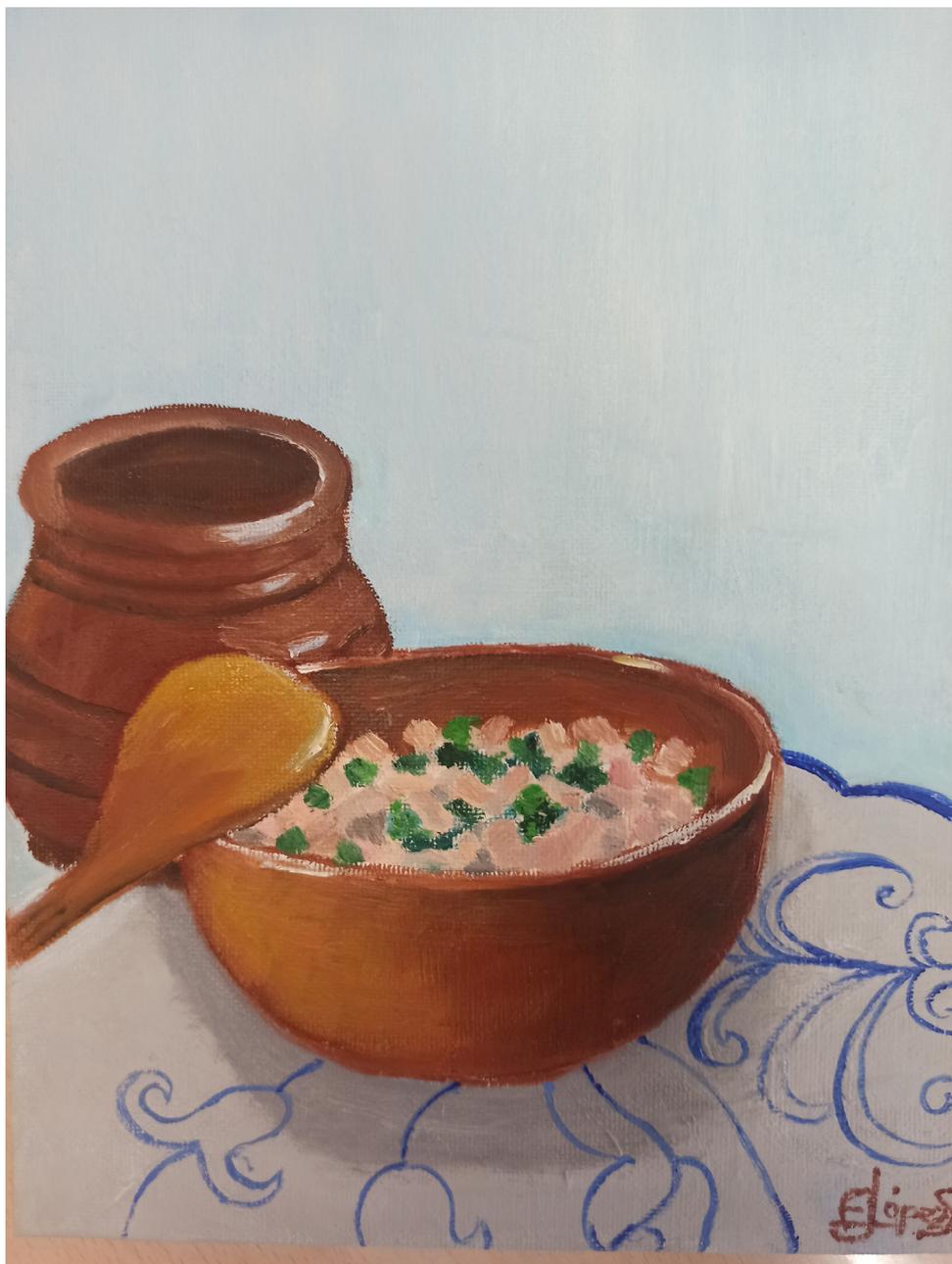
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Andrea Benito Blanco

Energía (kcal)	531
Grasas (g)	27,7
De las cuales saturadas (g)	8,5
Hidratos de Carbono (g)	22,5
De los cuales azúcares (g)	8,4
Fibra (g)	3,4
Proteínas (g)	46,3
Sal (g)	2,0

Mulgikapsad

por XAVIER HERNÁNDEZ ORTUÑO, estudiante



Pintura: *Felisa López Sáez*

INGREDIENTES (3 personas):

- Paletilla de cerdo (400g)
- Chucrut (col blanca) (500g)
- Cebada perlada (80g)
- Cebolla (1 porción)
- Aceite fritura (una cucharada sopera)
- Comino (media cucharadita)
- Agua (1/2 litro)
- Sal (una pizca)
- Pimienta (una pizca)

PREPARACION (Pasos a seguir):

1. Lavar la cebada en agua fría (45-50 minutos). Mientras, sacar la carne y cortar en trozos de tamaño mediano.
2. Calentar aceite en una sartén, introducir los trozos de carne y freír a fuego intenso (5 minutos).
3. Echar sal, pimienta, cebolla y cocinar a fuego medio removiendo hasta que la cebolla tenga una textura suave. Cocinar mejor en una olla de barro.
4. Introducir el chucrut, extender la cebada perlada, especias y verter agua hirviendo.
5. Cerrar la tapa y poner en el horno (180 °C-1 h y 30 minutos).

INFORMACION NUTRICIONAL POR RACION (por persona):

Valorado por Xavier Hernández Ortuño

Energía (kcal)	392
Grasas (g)	29,5
De las cuales saturadas (g)	9,4
Hidratos de Carbono (g)	4,8
De los cuales azúcares (g)	4,7
Fibra (g)	3,5
Proteínas (g)	25,0
Sal (g)	2,5

Paella de secreto y setas

por SONIA MATAIX VIDAL, estudiante



INGREDIENTES (4 personas):

- Caldo pollo (1 l)
- Secreto (250 g)
- Setas (350 g)
- Tomate triturado (150 g)
- Sal (4 g)
- Ajo (15 g)
- Colorante alimentario (una pizca)
- Arroz (240 g)
- Aceite de oliva (25 ml)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner el caldo de pollo en una olla y llevar a ebullición.
2. Cortar el secreto y las setas en dados. Picar el ajo muy pequeño y reservar.
3. Sofreír la carne y las setas.
4. Añadir el ajo y el tomate triturado, remover y dejar reducir el tomate.
5. Añadir el colorante y el arroz.
6. Incorporar el caldo.
7. Cocinar durante 15 minutos a fuego medio, probar de sal y rectificar si fuese necesario.
8. Dejar reposar unos 5 minutos y listo para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sonia Mataix Vidal

Energía (kcal)	494
Grasas (g)	21,9
De las cuales saturadas (g)	24,1
Hidratos de Carbono (g)	56,2
De los cuales azúcares (g)	4,2
Fibra (g)	2,4
Proteínas (g)	16,9
Sal (g)	2,2

Pasta carbonara

por JUAN PABLO COLLAGUAZO ROMERO, estudiante



La carbonara tiene un origen bélico, nos remontamos a la Segunda Guerra Mundial, momento en que las tropas británicas estaban cansadas de comer los típicos huevos fritos con bacón, y pidieron otra receta con esos ingredientes.

INGREDIENTES (2 personas):

- Pasta al huevo (140 g)
- Yemas de huevo (36 g)
- Bacon (60 g)
- Queso Parmesano (30 g)
- Aceite de oliva (5 g)
- Sal fina de mesa (1 g)
- Pimienta negra (1 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocer la pasta 10 minutos o el tiempo indicado en el paquete.
2. Freír el bacón.
3. Mezclar las yemas junto con el queso parmesano, añadir la grasa que haya soltado el bacón y un poco de agua de la cocción de la pasta.
4. Poner la pasta en una fuente incorporar la salsa, el bacón por encima y un poco de pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Juan Pablo Collaguazo Romero

Energía (kcal)	596
Grasas (g)	33,7
De las cuales saturadas (g)	12,6
Hidratos de Carbono (g)	50,3
De los cuales azúcares (g)	1,5
Fibra (g)	3,5
Proteínas (g)	21,2
Sal (g)	3,2

Pasta con pesto

por DAVID MORALES SALVADOR, estudiante



Plato típico italiano perfecto para variar la forma de comer “macarrones”. Se puede comer en cualquier época y aunque lo ideal es hacerlo con pasta Fusilli, se puede hacer con cualquier tipo.

INGREDIENTES (1 persona):

- Pasta Fusilli (70 g)
- 7 tomates cherry (75 g)
- 2 anchoas en semiconserva (6 g)
- Pesto (2 cucharadas, 30 g)
- Aceite de oliva (10 g)
- Sal (1 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocer la pasta en agua hirviendo con sal.
2. Freír los tomates cherry y las anchoas hasta que estén doradas.
3. Añadir la pasta cocida junto con el pesto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por David Morales Salvador

Energía (kcal)	632
Grasas (g)	38,0
De las cuales saturadas (g)	7,0
Hidratos de Carbono (g)	55,8
De los cuales azúcares (g)	4,6
Fibra (g)	3,9
Proteínas (g)	14,7
Sal (g)	1,8

Pasta vegetal con pistachos y queso

por ANDREA BENITO BLANCO, estudiante



Una pasta diferente a lo habitual, es una pasta vegetal con un toque innovador con los pistachos

INGREDIENTES (2 personas):

- Pasta vegetal (140 g)
- Pistachos (60 g con cáscara)
- Nata (100 ml)
- Queso Grana Padano en polvo (5 g)
- Queso parmesano (25 g)
- Sal (2 g)
- Pimienta negra (1 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocer la pasta durante el tiempo indicado en el envase.
2. Echar la nata y la pimienta negra en una cazuela y cocer a fuego lento durante unos minutos. Añadir el queso en polvo y parte del parmesano para que se fundan.
3. Echar la pasta en el plato y añadir la salsa por encima junto con el resto de queso parmesano y los pistachos triturados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Andrea Benito Blanco**

Energía (kcal)	647
Grasas (g)	37,9
De las cuales saturadas (g)	16,9
Hidratos de Carbono (g)	56,6
De los cuales azúcares (g)	4,7
Fibra (g)	3,8
Proteínas (g)	18,0
Sal (g)	1,1

Patatas con bacalao

por **SERGIO LÓPEZ MANJÓN**, estudiante (SARGENTES DE LA LORA, BURGOS)



Plato típico de la provincia castellano leonesa de Zamora. No obstante, este plato tiene una adaptación de las regiones de Castilla la Mancha, denominada "Atascaburras" o "Ajo mortero". El atascaburras se diferencia de las patatas con bacalao tradicionales en que este lleva incluido huevo y el bacalao se presenta desmenuzado con las patatas hechas puré. El atascaburras era un plato campesino que se solía realizar durante el invierno en las regiones de Toledo, Cuenca y Albacete sobre todo; aunque se desconoce a ciencia cierta su fecha y lugar de origen, se sospecha que proviene de la expresión "hartar hasta a las burras". Las patatas con bacalao es un plato en el cual se saca el máximo provecho a todo el bacalao, incluyendo los descartes del mismo.

INGREDIENTES (4 personas):

- Bacalao desalado (500 g)
- Cebolla (200 g)
- Pimiento verde (100 g)
- Patatas variedad Baraka (1 kg)
- 3 dientes de ajo (15 g)
- Fumet de pescado (1 l)
- Aceite de oliva virgen extra Picual (15 g)
- Perejil fresco (2 g)
- Una pizca de sal (1 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner a desalar el bacalao durante 48 horas, cambiando el agua cada 8 horas.
2. Partir todos los ingredientes y pochar en aceite de oliva virgen extra a fuego bajo durante 10 minutos el pimiento y la cebolla. Una vez pase el tiempo añadir el bacalao previamente desalado.
3. Separar el bacalao en un plato y añadir las patatas a la mezcla de verduras junto al ajo, el perejil fresco y el litro de fumet de pescado.
4. Cocinar las patatas y cuando las quede 10 minutos de cocción agregar el bacalao, separado previamente, para que capte todo el sabor.
5. Una vez pasados los 10 minutos apagar el fuego y dejar reposar las patatas y el bacalao durante media hora.
6. Emplatar y ya está listo para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sergio López Manjón

Energía (kcal)	388
Grasas (g)	4,9
De las cuales saturadas (g)	0,91
Hidratos de Carbono (g)	44,0
De los cuales azúcares (g)	4,9
Fibra (g)	5,4
Proteínas (g)	39,3
Sal (g)	4,3

Pimientos rellenos de carne picada

por **SERGIO LÓPEZ MANJÓN**, estudiante (SARGENTES DE LA LORA, BURGOS)



En España, los pimientos rellenos se empezaron a elaborar en el País Vasco y sus alrededores, como Navarra, donde se estima que su elaboración data del Siglo XVIII. Este plato pese a ser atemporal, es más común consumirlo en otoño, ya que se trata de una comida copiosa con la que los comensales podrán degustar de un plato caliente exquisito con el que no se quedarán con hambre además de ingerir alimentos variados y de calidad como son los pimientos, la carne picada y la bechamel.

INGREDIENTES (7 personas):

- 22 pimientos del piquillo de bote (585 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva virgen extra picual (10 g)
- Queso rallado (30 g)
- Sal (5 g sal fina de mesa)
- Pimienta, nuez moscada y perejil al gusto

Para el relleno:

- Carne picada de cerdo y novillo (450 g)
- 2 cebollas (300 g)
- 2 dientes de ajo (10 g)
- Tomate natural triturado extra (600 g)

Para la bechamel:

- Mantequilla (40 g)
- Harina de trigo blanca (120 g)
- Leche de vaca entera UHT (600 mL)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Picar y pochar las 2 cebollas. Una vez que han empezado a pocharse, añadir los ajos previamente picados y seguidamente la carne picada para que se haga con estos utilizando aceite de oliva. Sazonar con perejil y pimienta molida al gusto.
2. Añadir el tomate triturado natural a la mezcla y dejar unos 15 minutos removiéndolo.
3. Mientras se va haciendo el relleno, preparar la bechamel. Primero fundir la mantequilla y una vez esté fundida agregar la harina blanca de trigo previamente tamizada seguido de la leche y una pizca de nuez moscada para potenciar su sabor, remover hasta obtener la consistencia deseada durante aproximadamente media hora.
4. Una vez preparados tanto el relleno como la bechamel, rellenar los pimientos y añadir una capa de bechamel sobre estos hasta cubrir la bandeja. Agregar una fina capa de queso rallado sobre estos.
5. Meter la bandeja en el horno y dejar unos 15 minutos a 220 °C.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sergio López Manjón

Energía (kcal)	403
Grasas (g)	24,3
De las cuales saturadas (g)	10,6
Hidratos de Carbono (g)	26,4
De los cuales azúcares (g)	12,6
Fibra (g)	3,1
Proteínas (g)	18,1
Sal (g)	1,9

Pimientos rellenos de carne y arroz

por SONIA MATAIX VIDAL, estudiante



INGREDIENTES (4 personas):

- 4 pimientos rojos medianos
- Arroz (240 g)
- Carne picada de cerdo (250 g)
- Azafrán o colorante alimentario (3 g)
- Tomate triturado (200 g)
- 2 dientes de ajo (10 g)
- 4 cucharadas de aceite (40 g)
- Sal (5 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner una sartén al fuego con aceite. Una vez caliente el aceite añadir la carne picada y el ajo y sofreír.
2. Añadir el tomate triturado y rectificar de sal, añadir un poco de azúcar si está ácido, dejar cocer hasta que se haya evaporado la mayoría del agua del tomate y reservar.
3. Una vez hecho el sofrito mezclar con el arroz crudo y el azafrán, fuera del fuego.
4. A continuación, quitar la corona a los pimientos, quitar las semillas del interior, limpiarlos y reservar.
5. Rellenar los pimientos con la mezcla anterior, los pimientos tienen que estar rellenos al máximo, sin pasarse, poner la corona otra vez y tapar con papel de plata.
6. Poner al horno a 180 °C durante 2 horas, para saber que este cocido, tocar el pimiento y ver que esté blando.
7. Retirar del horno, quitar el papel de plata y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sonia Mataix Vidal

Energía (kcal)	484
Grasas (g)	16,4
De las cuales saturadas (g)	3,6
Hidratos de Carbono (g)	63,4
De los cuales azúcares (g)	11,4
Fibra (g)	3,6
Proteínas (g)	18,8
Sal (g)	1,4

Risotto de espinacas y queso azul

por JESÚS ÁNGEL GARCÍA MARTÍNEZ, estudiante



Su nombre se debe a la palabra riso, que significa arroz en italiano. El risotto es un plato popular del norte de Italia, ya que allí cocinan el arroz en caldo. Nace en 1574 en Milán, sin embargo, el arroz ya se cultivaba en Nápoles en torno al año 1300, después se extendió al norte de Italia, en particular en Vercelle, que está situado en la llanura Padana.

INGREDIENTES (4 personas):

- Arroz blanco (250 g)
- Espinacas (250 g)
- Nata (100 g)
- Queso azul (50 g)
- Mantequilla (25 g)
- Harina (25 g)
- 1 diente de ajo
- Aceite (25 g)
- Sal (8 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocción del arroz: en una cazuela echar el aceite con dos dientes de ajo, rehogar, añadir la sal y verter el doble de agua que de arroz. Posteriormente hervir 4 minutos a fuego fuerte y pasados estos, bajar el fuego y cocer lentamente durante 8 minutos, apagar el fuego y reservar para más tarde.
2. Espinacas: Limpiar y blanquear. Enfriar con agua y hielo y reservar.
3. Salsa queso azul: hacer una pequeña roux, con la mantequilla y la harina y cuando este ligeramente tostado añadir el queso y la nata. Posteriormente salpimentar y agregar las espinacas muy bien escurridas y el arroz. Dejar hervir 3 minutos a fuego lento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Jesús Ángel García Martínez

Energía (kcal)	537
Grasas (g)	28,0
De las cuales saturadas (g)	12,7
Hidratos de Carbono (g)	60,0
De los cuales azúcares (g)	1,1
Fibra (g)	3,5
Proteínas (g)	9,4
Sal (g)	2,3



Risotto de beicon y jamón serrano

por LUCÍA JARONES HERRANZ, estudiante



Este plato decidí hacerlo un día con mi padre para ver que tal nos salía y desde ese momento se ha convertido en un plato que hacemos juntos de manera especial

INGREDIENTES (5 personas):

- Arroz blanco (275 g)
- Beicon (150 g)
- Jamón serrano (80 g)
- Queso parmesano (al gusto) (130 g)
- ½ cebolla (75 g)
- 1 vaso de vino blanco
- Una pizca de pimienta
- Caldo de pollo (1 l)
- Una cucharadita de mantequilla (15 g)
- Aceite de oliva (5 cucharadas)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Picar la cebolla en trocitos pequeños y freír con un poco de aceite a fuego lento hasta que quede dorada.
2. Picar el Beicon y el jamón serrano en trocitos pequeños e incorporar a la sartén con la cebolla para que se fríen. Echar una pizca de pimienta y rehogar.
3. A continuación, añadir el vaso de vino blanco y dejar que se evapore el alcohol.
4. Añadir el arroz y poco a poco incorporar el caldo de pollo que, previamente debe haber sido calentado, para que de este modo el arroz se vaya cocinando. Al añadir el caldo remover el arroz a fuego medio hasta que se evapore todo el caldo y el arroz quede el punto deseado.
5. Finalmente añadir la cucharadita de mantequilla y el queso parmesano rallado; remover hasta adquirir una textura melosa y dejar reposar alrededor de 2 minutos.

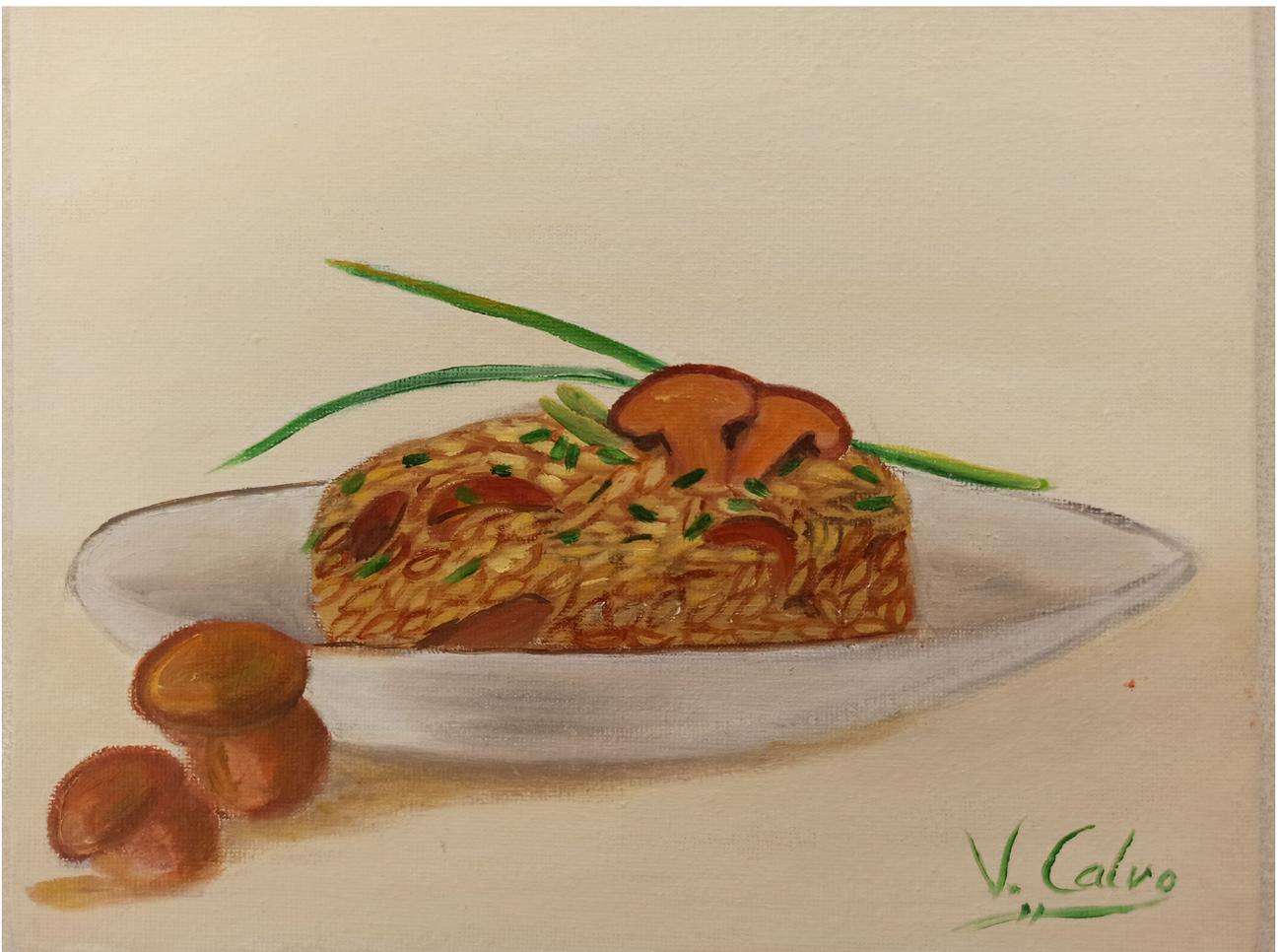
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Lucía Jarones Herranz

Energía (kcal)	654
Grasas (g)	40,8
De las cuales saturadas (g)	15,7
Hidratos de Carbono (g)	48,0
De los cuales azúcares (g)	0,9
Fibra (g)	0,3
Proteínas (g)	23,6
Sal (g)	2,3

Risotto de boletus

por **MARÍA SOL VICARIO LEIVA**



Pintura: Verena Calvo González

*Esta receta hay que aprovechar a hacerla en otoño, con boletus de temporada.
Todos los años por esas fechas siempre voy a buscar boletus con mi familia*

INGREDIENTES (2 personas):

- Arroz (140 g)
- 2 boletus
- 2 zanahorias (150 g)
- 4 puerros (300 g)
- Ramita de apio
- 1 cebolla (150 g)
- Queso parmesano (40 g)
- 1 copa vino blanco
- 2 cucharadas soperas rasas de aceite de oliva
- Sal (4 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Preparar un caldo con verduras (zanahoria, puerro y apio) (800 ml).
2. Donde se vaya a preparar el risotto echar aceite de oliva, cebolla picada, sal y sofreír con fuego muy suave
3. Cuando la cebolla cambie de color añadir los boletus troceados, sofreírlos, añadir el arroz y sofreírlo.
4. Remover todos los ingredientes, añadir vino blanco y remover todo muy bien hasta que se evapore.
5. Añadir poco a poco el caldo muy caliente al arroz, removerlo y repetir este proceso durante 18 minutos sin interrumpir la cocción del arroz.
6. Finalmente, cuando el arroz esté cocido añadir queso parmesano y removerlo.
7. ¡¡¡Riquísimo!!!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Lucía Jarones Herranz

Energía (kcal)	500
Grasas (g)	16,8
De las cuales saturadas (g)	5,3
Hidratos de Carbono (g)	68,7
De los cuales azúcares (g)	8,7
Fibra (g)	5,3
Proteínas (g)	16,0
Sal (g)	2,1

Rollo de patata

por TEODORA CUEVAS CATALINA (BERLANGAS DE ROA)



Pintura: José Antonio Sanz Ruiz

Esta receta la hago en ocasiones especiales, sobre todo cuando vienen mis nietos porque les encanta

INGREDIENTES (6 personas):

- Patatas (1 kg)
- 2 yemas de huevo (40 g)
- Mantequilla (25 g)
- Mahonesa (80 g)
- 1 huevo (64 g)

Para el relleno:

- Tomate (250 g)
- Cebolla (150 g)
- Bonito (200 g)
- Aceitunas (100 g)
- 1 lata pequeña de pimientos (175 g)
- Sal (6 g)
- Aceite (50 g)

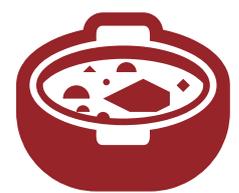
PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocer las patatas enteras, pelarlas y pasarlas por el pasapuré. Añadir las yemas de huevo, la mantequilla y mezclarlo.
2. Freír la cebolla junto con el tomate, añadir el pimiento, el bonito y las aceitunas picadas. Rehogar unos minutos.
3. Humedecer un paño y extender la patata.
4. Poner el relleno y con la ayuda del paño se enrolla en forma de brazo de gitano.
5. Colocarlo en un plato y echar salsa mahonesa (o salsa de tomate, al gusto).
6. Adornar con huevo cocido, aceitunas, pimiento y lechuga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Rashmi Sánchez Molina

Energía (kcal)	391
Grasas (g)	22,3
De las cuales saturadas (g)	5,3
Hidratos de Carbono (g)	31,2
De los cuales azúcares (g)	5,4
Fibra (g)	5,1
Proteínas (g)	13,9
Sal (g)	0,3



Primeros Platos



Berenjenas rellenas de merluza y langostinos

por **MARÍA JUEZ PÉREZ**, estudiante



Pintura: María Amparo Cuevas Santamaría

En mi casa ha sido muy común hacer como plato principal tanto patatas como berenjenas rellenas. Cada día probábamos a rellenarlas de distintos alimentos, tanto de carne, pescado, verduras, etc. Esta receta es especialmente una de mis favoritas, y por ello he decidido adaptarla para este trabajo de la que hacía mi madre de merluza y marisco, y la he modificado al añadirla distintas verduras, para hacerla nutricionalmente más completa.

INGREDIENTES (4 personas):

- 2 berenjenas grandes
 - Merluza (200 g)
 - Langostinos (100 g)
 - Media cebolla (75 g)
 - Medio pimiento verde (50 g)
 - Calabaza (100 g)
 - 2 dientes de ajo
 - Sal (1 g)
 - Pimienta
 - Aceite de oliva (10 g)
 - Queso rallado (25 g)
- Para la besamel:
- 4 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cucharada sopera de harina
 - Leche entera (200 ml)
 - Sal, pimienta y nuez moscada

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Lavar bien las dos berenjenas y cortarlas por la mitad. Añadir la sal y rociar con unas gotas de limón para que no se oxiden. Pintar con AOVE la superficie de las berenjenas.
2. Asar en el horno. Una vez asadas, vaciarlas con una cuchara y guardar la pulpa, conservando también las pieles de las berenjenas aparte.
3. En una sartén colocar 4 cucharadas de aceite de oliva. Picar en trozos pequeños la cebolla, los dientes de ajo, el pimiento verde y la calabaza en taquitos. Sofreír todo hasta que las verduras estén blandas. Añadir la merluza previamente desmenuzada y los langostinos troceados. Sofreír un poco. Después, añadir la pulpa de berenjena. Salpimentar al gusto.
4. Para hacer la besamel, colocar en una sartén dos cucharadas de aceite, calentar y añadir una cucharada de harina y freírla. Añadir poco a poco la leche (aproximadamente 300 ml, aunque se puede adaptar en función de si se quiere un acabado más espeso o más líquido) mientras se remueve la mezcla. Añadir sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
5. Una vez hecha la besamel incorporarla a la mezcla. Rellenar las pieles de la berenjena. Espolvorear queso rallado y gratinar en el horno. Sacar, emplatar y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por **María Juez Pérez**

Energía (kcal)	247
Grasas (g)	15,4
De las cuales saturadas (g)	4,1
Hidratos de Carbono (g)	10,7
De los cuales azúcares (g)	6,7
Fibra (g)	1,4
Proteínas (g)	15,8
Sal (g)	0,8

Cardo de Navidad

por CHARO JUEZ LATORRE



Pintura: Francisco Hortigüela Revilla

Una receta perfecta para la época navideña.

INGREDIENTES (6 personas):

- Cardo en conserva (2 botes)
- Jamón serrano en lonchas (180 g)
- Almendras crudas (100 g)
- 1 cucharada colmada de harina
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Vaciar los botes de cardo en una cazuela y poner a cocer poco a poco.
2. Mientras, en una sartén tostar las almendras y reservarlas en un plato con papel absorbente.
3. Cortar el jamón en trocitos pequeños.
4. En el mismo aceite de las almendras, sofreír los ajos cortados en láminas y los trozos de jamón. Al terminar, reservar en un plato con papel absorbente.
5. Una vez el cardo está cocido, sacarlo del agua, escurrir y reservar en una fuente.
6. En la misma sartén con el aceite sobrante, echar la harina para hacer una besamel, añadiendo poco a poco el agua del cardo cocido. Cuando la besamel esté hecha, verter por encima del cardo.
7. Al servirlo, poner por encima los trocitos de jamón con los ajos y las almendras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Cecilia Peña Rodríguez y Xavi García Orduño

Energía (kcal)	263
Grasas (g)	18,1
De las cuales saturadas (g)	2,9
Hidratos de Carbono (g)	8,1
De los cuales azúcares (g)	4,3
Fibra (g)	3,8
Proteínas (g)	14,9
Sal (g)	1,6

Crema de calabacín

por JORGE MARTÍNEZ MEDINA, estudiante



Hoy en día se desconoce de dónde proviene el calabacín, pero se dice que puede provenir de Asia Meridional o América Central donde se empezó cultivar ya que son zonas calurosas. Esta hortaliza era consumida por Romanos, griegos y egipcios. La expansión del calabacín se produjo gracias a los árabes a lo largo de todo el Mediterráneo, fomentando su consumo en la Edad Media. Esta hortaliza llegó a Europa tras la Segunda Guerra Mundial, y el consumo se ha extendido hasta Norteamérica.

INGREDIENTES (2 personas):

- Calabacín (250 g)
- Patatas (250 g)
- Cebolla (20 g)
- 2 lonchas de queso (60 g)
- Taquitos de jamón (20 g)
- Pan frito (10 g)
- Aceite de oliva (10 g)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Pelar y trocear los calabacines y las patatas. Picar la cebolla.
2. En una olla exprés, añadir una cucharada de aceite de oliva y rehogar la cebolla.
3. Cuando la cebolla esté adorada, añadir los calabacines y las patatas. Rehogarlos.
4. Añadir un poco de agua, sal al gusto y cerrar la olla. La cantidad de agua va a depender del gusto del consumidor, si le gusta más cremosa o líquida.
5. Una vez empiece a sonar la olla exprés, dejar unos 10 minutos.
6. Retirar del fuego. Esperar a que se enfríe la olla para poder abrirla.
7. Añadir las lonchas de queso y batir con la batidora.
8. Al servir, añadir unos taquitos de jamón y trozos de pan frito para enriquecer el sabor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Jorge Martínez Medina

Energía (kcal)	254
Grasas (g)	12,5
De las cuales saturadas (g)	4,9
Hidratos de Carbono (g)	21,9
De los cuales azúcares (g)	3,6
Fibra (g)	2,5
Proteínas (g)	12,2
Sal (g)	1,8

Crema de calabaza y manzana verde

por LUCIA MUNILLA DEL RINCÓN, estudiante



*Crema que realizamos en mi casa en el mes de otoño, con las calabazas de nuestro huerto.
Cuando nos juntamos toda la familia realizamos este plato fácil de comer*

INGREDIENTES (4 personas):

- Calabaza troceada (800 g)
- Cebolla (80 g)
- Arroz (60 g)
- 1 manzana Golden verde
- Agua (500 ml)
- Aceite de oliva (40 g)
- Mezcla de frutos secos (30 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner en una cazuela el aceite de oliva y calentar.
2. Introducir la calabaza, la cebolla, el arroz y la manzana.
3. Rehogar durante 5 minutos. Salpimentar al gusto.
4. Añadir el agua y llevar a ebullición.
5. Cocinar durante 45 minutos. Comprobar que esté todo blando.
6. Triturar todo con una batidora de mano o mejor con un robot de cocina.
7. Servir cada plato y con una cuchara añadir un chorrito de aceite de oliva virgen. Decorar con frutos secos al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Lucia Munilla del Rincón

Energía (kcal)	242
Grasas (g)	14,5
De las cuales saturadas (g)	2,5
Hidratos de Carbono (g)	22,3
De los cuales azúcares (g)	8,5
Fibra (g)	3,0
Proteínas (g)	4,1
Sal (g)	0,3

Crema de champiñones

por **MARÍA ANDRÉS BORGE**, estudiante



INGREDIENTES (1 persona):

- Champiñones (160 g)
- Boletus (75 g)
- Media cebolla (50 g)
- Caldo de pollo (175 g)
- Aceite de oliva (5 g)
- Nata (50 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cortar la cebolla en dados y rehogar con un poco de aceite en una cazuela hasta que se poche.
2. A continuación, cortar los champiñones y los boletus en trozos más o menos pequeños para mezclar luego con la cebolla en la cazuela. Rehogar todo junto unos minutos.
3. Después, añadir el caldo de pollo a los champiñones, los boletus y la cebolla. Cocer durante 15 minutos. Posteriormente, echar la nata y dejar cocer 2 minutos.
4. Finalmente, sacar verter todo en una jarra y batir con una batidora.
5. Una vez esté la crema, partir unos champiñones en laminas, hacerlos a la plancha en una sartén y colocarlos encima de la crema.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Andrés Borge

Energía (kcal)	362
Grasas (g)	31,2
De las cuales saturadas (g)	14,7
Hidratos de Carbono (g)	10,7
De los cuales azúcares (g)	10,7
Fibra (g)	5,3
Proteínas (g)	6,9
Sal (g)	4,1

Ensalada de langostinos y mango

por CECEE



Pintura: Josefa Labarga Peralta

Es una ensalada para tomar en cualquier época del año. Para ocasiones especiales. La receta es de Cecee una amiga alemana.

INGREDIENTES (4 personas):

- 1 mango maduro (350 g)
- 16 langostinos grandes (640 g)
- Aceite de oliva virgen extra (25 g)
- Limón exprimido (110 g)
- 4 o 5 hojas de cebollino (20 g)
- Sal (1 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocer los langostinos en agua y sal. Una vez fríos quitar las cabezas y pelar. Cortar cada langostino en dos o tres trozos, según el tamaño.
2. Pelar el mango y cortar trozos no muy grandes. Juntarlo con los langostinos.
3. Picar el cebollino en trozos pequeños, añadirle un chorro de limón exprimido y el aceite. Mezclar bien y verter por encima el mango y los langostinos.
4. Añadir sal al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Izan Moreno Romero y Paula Diez Carretero.

Energía (kcal)	162
Grasas (g)	7,3
De las cuales saturadas (g)	1,2
Hidratos de Carbono (g)	10,1
De los cuales azúcares (g)	9,9
Fibra (g)	2,0
Proteínas (g)	12,9
Sal (g)	0,5

Ensalada de quinoa

por EIDER AMENÁBAR EGIGUREN, estudiante



Pintura: Milagros Vacas Sanz

INGREDIENTES (2 personas):

- Quinoa (70 g)
- Medio tomate (75 g)
- Medio aguacate (100 g)
- Pechuga de pollo (150 g)
- Aceite de oliva (5 g)
- Vinagre de Módena (5 g)
- Sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocer la quinoa (se puede comprar cocida).
2. Hacer a la plancha la pechuga de pollo con un poco de aceite.
3. Una vez preparada la quinoa y la pechuga de pollo, mezclar con el resto de los ingredientes y aliñar con aceite, vinagre y sal.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Eider Amenábar Egiguren

Energía (kcal)	293
Grasas (g)	11,0
De las cuales saturadas (g)	1,7
Hidratos de Carbono (g)	25,2
De los cuales azúcares (g)	3,9
Fibra (g)	3,6
Proteínas (g)	21,5
Sal (g)	1,1

Humus con nachos

por PAULA ESCRICHE SERRANO, estudiante



Receta de humus fácil y deliciosa, ideal para compartir entre amigos o con la familia.

Es un plato excelente para ponerte a jugar o ver una película y poder picotear algo saludable a la vez que sabroso.

El humus es más común de países musulmanes como Marruecos, y los nachos se consumen mayoritariamente en México, cambiando estos dos aspectos se crea una receta extraordinaria.

INGREDIENTES (8 personas):

- 8 tortitas de trigo (240 g)
- 1 bote de garbanzos (400 g)
- Zumo de 1 limón (110 g)
- 2 cucharadas de postre de comino en polvo (2 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva (30 g)
- 1 cucharada soperas de tomate frito (15 g)
- 2 cucharadas de postre de ajo en polvo (10 g)
- 1 cucharada de postre de pimentón (1 g)
- Agua (50 g)
- Sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cortar las tortitas de trigo en 8 triángulos y extenderlas en una bandeja del horno. Meter los trozos en el horno durante 6-7 minutos a 150 °C, vigilar que no se quemen.
2. Mientras se hacen los nachos en el horno, preparar el humus: Echar los garbanzos, el comino, el aceite, el pimentón, el tomate, el ajo, la sal y el agua en un bol, exprimir el jugo de limón. Batir todo bien hasta crear una masa homogénea, el humus no es liquido ni pastoso, tiene que tener consistencia, pero sin ser ni de un extremo ni del otro, añadir más o menos agua y aceite según se considere.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Paula Escriche Serrano

Energía (kcal)	350
Grasas (g)	8,6
De las cuales saturadas (g)	1,1
Hidratos de Carbono (g)	50,5
De los cuales azúcares (g)	3,2
Fibra (g)	8,3
Proteínas (g)	13,6
Sal (g)	0,7

Melocotones rellenos

por **BLANCA CORDERO HERNANDO (QUINTANA DEL PIDIO)**



Pintura: María Fortunata Miguel Moreno

Es un plato fresquito y apetitoso para hacer en verano

INGREDIENTES (6 personas):

- Melocotones en almíbar (900 g)
- Bonito en aceite (350 g)
- Espárragos blancos en conserva (50 g)
- Gambas peladas (100 g)
- 1 huevo cocido (64 g)
- Aceitunas sin hueso (48 g)
- Tomate frito (15 g)
- Mahonesa (15 g)
- Aceite de oliva (10 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Freír las gambas con un poco de aceite de oliva, dejar unas pocas para adornar.
2. En un bol echar las gambas, el bonito, el huevo y las aceitunas todo picadito. Añadir el tomate frito y la mahonesa. Mezclar todo, dando unas vueltecitas para formar la salsa rosa.
3. Rellenar los melocotones con esta masa y adornar con una gamba, media aceituna y un trocito de espárrago.
4. Meter en la nevera y dejar enfriar.
5. Puede usarse de base en lugar de melocotones, una piña.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Carmen Iradier Loma-Osorio

Energía (kcal)	335
Grasas (g)	13,1
De las cuales saturadas (g)	2,2
Hidratos de Carbono (g)	33,4
De los cuales azúcares (g)	33,4
Fibra (g)	2,0
Proteínas (g)	19,9
Sal (g)	0,6

Pastel de arroz y carne

por SARA HERRERO CAMARGO, estudiante



Esta receta sería una adaptación a la receta originaria peruana, llamada arroz tapado con carne molida. Es una especie de pastel de arroz y en el centro un relleno de carne picada a la que se le pueden añadir innumerables ingredientes. Se puede acompañar con una ensalada fría, con plátano frito, con huevo. Por lo que se podría asemejar a lo que igual conocemos más como un arroz a la cubana.

INGREDIENTES (2 personas):

- Arroz blanco (110 g)
- Huevo cocido (32 g)
- Carne picada de ternera (50 g)
- Cebolla morada (20 g)
- 2 dientes de ajo (10 g)
- 1 tomate (150 g)
- Aceitunas negras (20 g)
- Pastilla para hacer caldo de verduras (5 g) o caldo natural de verduras.
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 g)
- Sal, pimienta y perejil (1 g cada uno)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Para la base: cocer el arroz en el caldo de verduras.
2. Para el relleno: echar en una sartén, las 2 cucharadas de aceite y pochar la cebolla, ajo y tomate (previamente cortado en trocitos pequeños). Añadir la carne picada salpimentada y remover hasta que este cocinada. Por último, incorporar el huevo duro troceado y las aceitunas negras cortadas.
3. Para el montaje: poner en un bol una base del arroz cocido, se moldea con una cuchara, añadir el relleno, moldearlo con la cuchara y se finaliza con otra capa de arroz y se vuelve a moldear con la cuchara. Por último, se voltea en un plato y se decora (en mi caso con un preparado de ensalada).

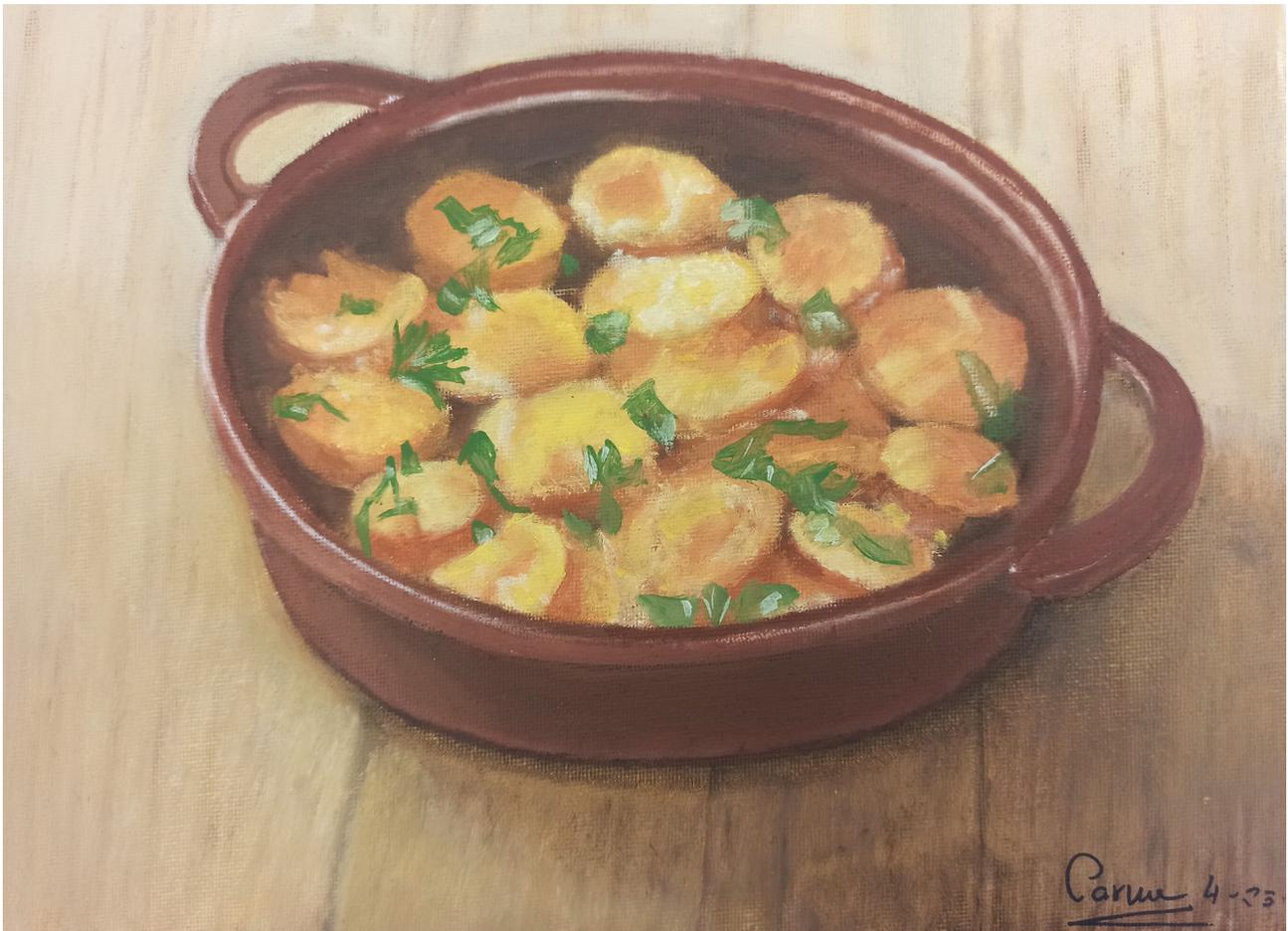
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sara Herrero Camargo

Energía (kcal)	353
Grasas (g)	10,5
De las cuales saturadas (g)	2,4
Hidratos de Carbono (g)	51,1
De los cuales azúcares (g)	3,1
Fibra (g)	1,7
Proteínas (g)	12,5
Sal (g)	1,5

Patatas a la importancia

por ADELA, MANOLI AMOR BARALLOBRE (QUINTANARRAYA, BURGOS)



Pintura: María del Carmen Rodrigo Martín

*“Yo no sé el lugar de procedencia, yo las aprendí de mi madre Fe y ella nació en Espinosa de los Monteros y como gustaban las solía poner de vez en cuando, pues son entretenidas de hacer ¡BUEN PROVECHO!”
Adela.*

Las patatas a la importancia son un plato de cocina tradicional de Castilla y León, especialmente de Palencia, originada en la época de la postguerra. Su nombre se debe a la pobreza existente en la época de la guerra y la postguerra donde los alimentos escaseaban en muchos hogares; no obstante, siempre solía haber patatas, por lo que se solían cocinar de múltiples formas (por ejemplo, patatas a lo pobre o viudas). Como podemos apreciar en el nombre de este plato “importancia” estas se cocinaban en aquellos momentos de gran “importancia” como podían ser celebraciones. Sergio López Manjón

INGREDIENTES (6 personas):

- 6 patatas (1kg, 20 g)
- 3 cucharas soperas colmadas de harina de trigo blanca (51 g)
- 2 huevos de gallina (130 g, para el rebozado)
- Jamón serrano (50 g)
- Chorizo (50 g)
- 1 vaso de leche de vaca entera UHT (200 g)
- 1 vaso de agua (200 g)
- 1 vaso de vino blanco (200 g)
- Aceite de girasol (80 g)
- 2 dientes de ajo (10 g)
- Perejil fresco (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Partir las patatas en rodajas no muy finas.
2. Rebozar con harina de trigo blanca y huevo de gallina, colocarlas en una sartén con aceite de girasol no muy caliente y freírlas.
3. Una vez fritas separar en una cazuela aparte.
4. Freír en una sartén los trocitos de jamón y chorizo, añadiéndolos una vez fritos a la cazuela con las patatas.
5. Machacar los dientes de ajo junto al perejil y añadir a la cazuela.
6. Añadir 1 vaso de leche, agua y vino blanco hasta cubrir las patatas. Hervir a fuego lento hasta que se cuezan y no se rompan.
7. Por último, una vez hechas y se hayan evaporado los líquidos no absorbidos emplatar y ya están listas para su consumo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sergio López Manjón

Energía (kcal)	374
Grasas (g)	19,1
De las cuales saturadas (g)	3,7
Hidratos de Carbono (g)	36,4
De los cuales azúcares (g)	3,2
Fibra (g)	3,4
Proteínas (g)	12,5
Sal (g)	0,6

Patatas huecas

por TERESA DIEZ GÓMEZ



Pintura: Francisco Renes Vallejo

No tengo muy claro de dónde proceden. Apenas conocí a mi madre, pero según mi padre, esta receta es suya y la solía hacer en ocasiones especiales. Hoy en día la hacemos cualquier día del año. Soy de Pradoluengo, Burgos

INGREDIENTES (para 6 personas):

- 2 patatas grandes (600 g)
- 3 huevos (195 g)
- Aceitunas sin hueso (175 g)
- Chorizo fresco (50 g)
- Pan rallado (20 g)
- Aceite de oliva (para freír) (60 g)
- Sal (3 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocer las patatas, dos huevos y el chorizo.
2. Pelar las patatas y los huevos y aplastar todo con la ayuda de un tenedor. Con una tijera, picar el chorizo y las aceitunas en trocitos pequeños, añadir a las patatas y los huevos junto con una pizca de sal y mezclar bien. Con esta masa hacer bolitas de tamaño similar, tipo albóndigas y reservar.
3. Por otro lado, separar bien la clara de la yema del huevo restante y batir la clara al punto de nieve.
4. Pasar las bolitas por el pan rallado y por la clara de huevo a punto de nieve y freír.
5. ¡Listas para comer!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Ane García Ugalde

Energía (kcal)	272
Grasas (g)	19,0
De las cuales saturadas (g)	3,7
Hidratos de Carbono (g)	16,8
De los cuales azúcares (g)	1,2
Fibra (g)	3,3
Proteínas (g)	6,8
Sal (g)	0,9

Patatas rellenas

por PEPI SERRANO GONZÁLEZ



Pintura: María Justina Rey Merino

Para hacer los domingos y fiestas. Lo hace mi madre con todo el cariño. Se usa una cocina económica.

INGREDIENTES (6 personas):

- 3 patatas del mismo tamaño (aproximadamente 200 g cada una)
- Carne picada de ternera (180 g)
- 1 huevo
- 1 tomate mediano (150 g)
- Aceite de oliva virgen (50 ml)
- Vino blanco (50 ml, opcional)
- 2 dientes de ajo (10 g)
- Sal (3 g)
- Perejil (1 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Preparar el relleno con la carne picada, ajo, perejil, huevo y tomate.
2. Pelar las patatas, hacer un hueco y rellenar (la patata que sacas sirve para otra cosa).
3. Rebozar con huevo batido y freír.
4. Colocar en una cazuela de barro, echar el ajo, el perejil y el vino blanco y guisar a fuego lento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Lucía Sarasa Rived**

Energía (kcal)	203
Grasas (g)	11,3
De las cuales saturadas (g)	2,4
Hidratos de Carbono (g)	15,4
De los cuales azúcares (g)	1,5
Fibra (g)	1,5
Proteínas (g)	9,2
Sal (g)	0,6

Salmorejo

por AZUCENA CASTAÑEDA



Pintura: Zacarías Urbaneja Pardo

INGREDIENTES (4 personas):

- Tomates maduros (500 g)
- 1 diente de ajo (5 g)
- Jamón serrano (40 g)
- Pan (80 g)
- 1 huevo (64 g)
- 1 taza de café de aceite de oliva (60 g)
- Sal (4 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Limpiar los tomates y partarlos en trozos. Triturarlos y pasarlos por el colador.
2. Cortar el pan en trozos, pelar el ajo y añadirlo al tomate, junto con el aceite y la sal.
3. Batir todo y meterlo en el frigorífico.
4. Servirlo junto con el jamón y el huevo cocido.

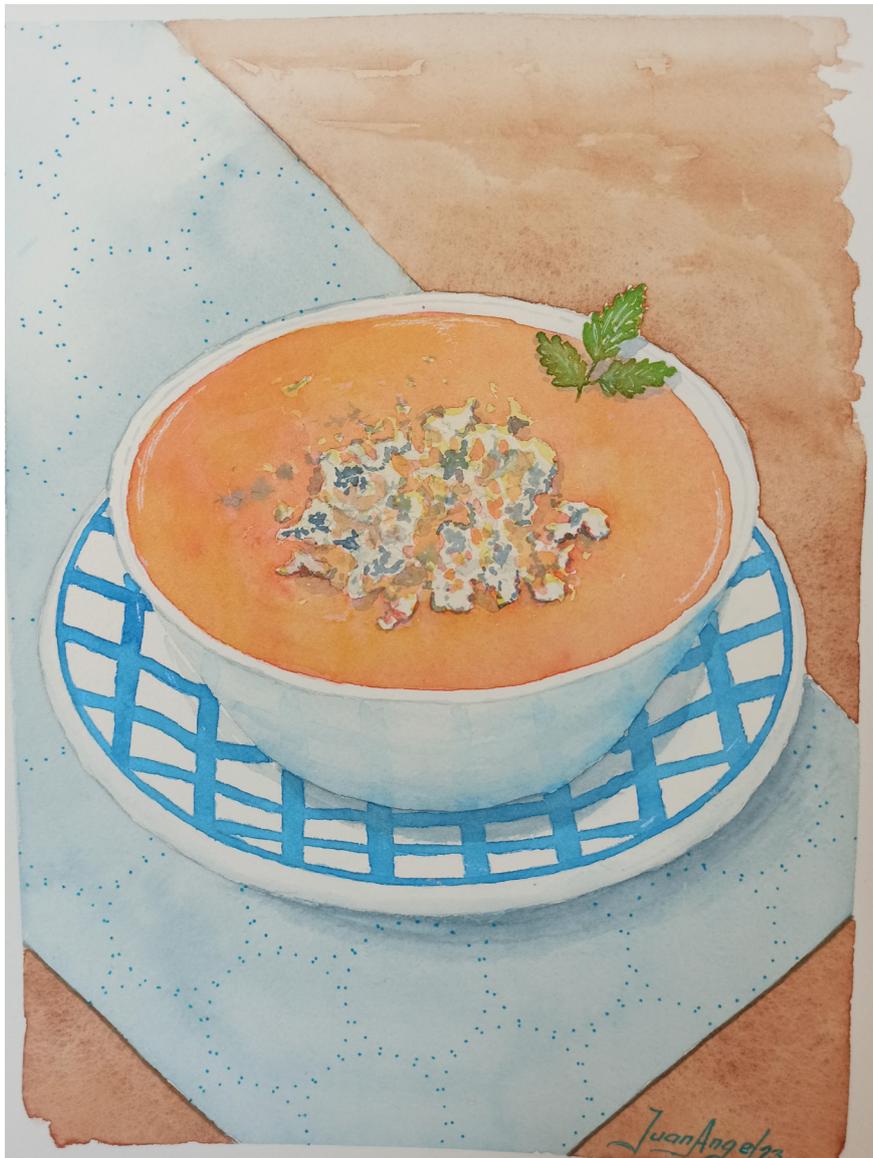
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Lucía Jarones Herranz

Energía (kcal)	262
Grasas (g)	18,2
De las cuales saturadas (g)	3,4
Hidratos de Carbono (g)	15,9
De los cuales azúcares (g)	4,4
Fibra (g)	2,1
Proteínas (g)	7,6
Sal (g)	1,6

Sopa de calabaza asada con queso

por **MARÍA SOLEDAD AVELLANA IÑIGUEZ**



Pintura: Juan Ángel Labarga Bocos

Este plato es un clásico de los meses de otoño e invierno, es sencillamente delicioso, nutritivo, reconfortante y muy fácil de preparar

INGREDIENTES (4 personas):

- Calabaza (1 kg)
- Queso azul (120 g)
- Pan blanco tostado (120 g)
- 1 cubito de caldo (11 g)
- Aceite de oliva virgen extra (10 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Precalentar el horno 220 °C.
2. Mezclar los trozos de calabaza, el romero, la sal y la pimienta. Colocar la calabaza en una fuente de horno grande en una sola capa. Hornear la calabaza durante 25 minutos.
3. Una vez asada, retirar el ajo y el tomillo y poner la calabaza en una cazuela grande.
4. Añadir el caldo y cocer a fuego lento durante 5 minutos para que los sabores se fusionen.
5. Retirar del fuego y batir la sopa hasta conseguir el puré.
6. Tostar o freír el pan. Verter la sopa en 4 cuencos.
7. Desmenuzar el queso y ponerlo encima de las tostadas y a continuación colocarlas encima de la sopa.
8. Al momento de servir rociar con un chorrito de aceite

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Marcos Valdivieso Hernando y Lucía Munilla del Rincón

Energía (kcal)	253
Grasas (g)	13,0
De las cuales saturadas (g)	6,2
Hidratos de Carbono (g)	21,4
De los cuales azúcares (g)	4,4
Fibra (g)	3,0
Proteínas (g)	11,1
Sal (g)	2,1

Sopa de marisco



Pintura: Vega Val de Serrano

Primeramente, hablaremos de que este plato resulta un manjar que tiene diversos sabores. Todo se remonta a la recolección de pescados y mariscos hace unos 40,000 años donde su alimentación fue muy relevante para la supervivencia de nuestros antepasados como se ha podido encontrar en fósiles y pinturas. EL origen de esta receta fue en las costas de Francia con una mezcla de mariscos y peces. En América, los nativos empezaron a cocinar dicha sopa con mejillones y almejas. Y en México, la receta se desarrolló al tener cierta riqueza en los mares de nuestro país que hizo que cada región tuviese su tradición y sus métodos para elaborarla

INGREDIENTES (4 personas):

- Gambas (375 g)
- Rape (300 g)
- Cebolla (150 g)
- Aceite de oliva (60 g)
- Harina (15 g)
- Vino blanco (30 g)
- Tomate frito (30 g)
- Sal (2 g)
- 1 hoja de laurel
- Pimentón dulce

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocer el rape, las cabezas de las gambas, la hoja de laurel y la sal. Colar el caldo.
2. Freír la cebolla picadita. Añadir la harina y rehogar. Incorporar el pimentón y un poco de caldo de la cocción.
3. Agregar el tomate, el vino y el caldo de pescado.
4. Añadir las gambas peladas y la carne de rape desmenuzada y sin espinas.
5. Se sirve caliente y a disfrutar.

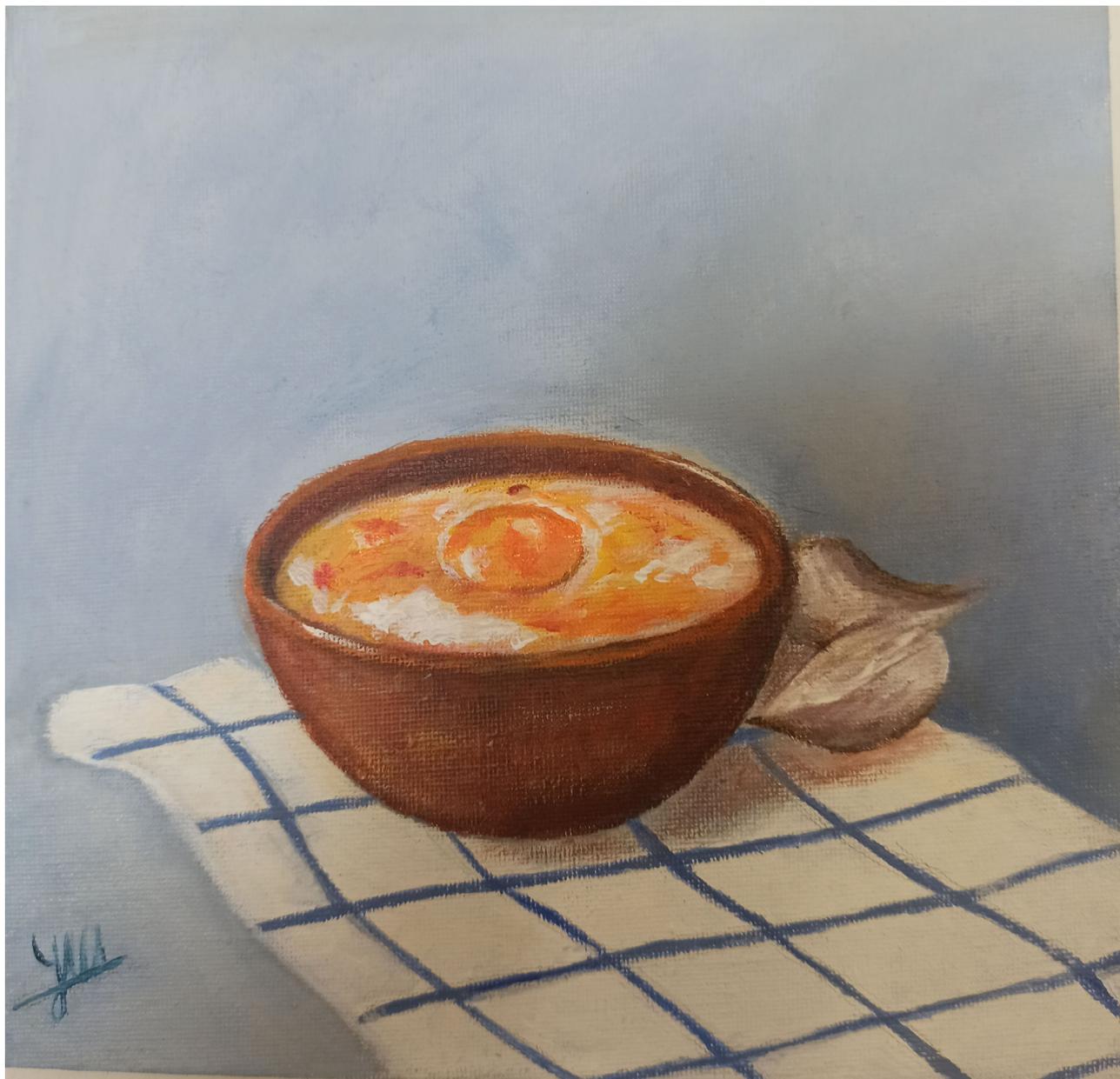
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Cecilia Peña Rodríguez y por Jorge Martínez Medina

Energía (kcal)	234
Grasas (g)	16,2
De las cuales saturadas (g)	2,7
Hidratos de Carbono (g)	5,0
De los cuales azúcares (g)	1,8
Fibra (g)	0,8
Proteínas (g)	17,3
Sal (g)	0,8

Sopas de ajo

por **ELVIRA PRIETO**



Pintura: María Yolanda Martín Brogueras

De Hontoria del Pinar. Se comen todo el año, mejor en invierno. Una receta de mi madre.

INGREDIENTES (4 personas):

- Pan (120 g)
- Agua (1 l)
- 6 dientes de ajo
- Aceite de oliva (60 g)
- Sal (4 g)
- Huevo (opcional)
- Pimentón (4 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner agua a calentar en una cazuela. Cortar el pan duro en rebanadas y añadirlo.
2. Hacer un sofrito con aceite de oliva, ajo y pimentón.
3. Verter el sofrito en la cazuela y remover. Añadir la sal.
4. Dejar hervir unos minutos y estaría listo para comer.
5. Es opcional añadir un huevo batido en el último hervor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Claudia Ramos Díez

Energía (kcal)	227
Grasas (g)	15,5
De las cuales saturadas (g)	2,6
Hidratos de Carbono (g)	18,8
De los cuales azúcares (g)	1,3
Fibra (g)	0,7
Proteínas (g)	2,8
Sal (g)	1,4

Sorrentinos

por SILVIA GARCÍA MEDINA, estudiante



Hay diferentes versiones de su origen, pero una muy popular es que este plato haya nacido a partir de una receta original de la familia Pérsico en Italia, concretamente en Sorrento, Nápoles.

Rafael Pérsico “El Nonno”, se fue a New York y finalizó su recorrido en Mar de Plata a donde lo acompañó su mujer que tenía la costumbre de cortar la masa con un vaso y armar unos grandes raviolis.

El hijo de la pareja decidió abrir una empresa de esta receta y así fue como empezó a vender los sorrentinos por toda la ciudad.

Son muy parecidos a los raviolis, pasta rellena.

INGREDIENTES (10 personas):

Para la pasta fresca:

- Harina de trigo (100 g)
- Sémola fina de trigo duro (100 g)
- 2 huevos (128 g)
- Sal (4 g)

Para el relleno:

- Jamón cocido (200 g)
- Ricota (150 g)
- Mozzarella rallada (u otro queso) (150 g)
- Pimienta negra molida

Para servir:

- Salsa marinara (salsa de tomate con cebolla, ajo y especias) (400 g)
- Unas hojas de albahaca fresca

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

Para la pasta fresca:

1. Poner en un bol la harina y la sémola, hacer un agujero en medio y echar los huevos y la sal. Amasar y dejar reposar.

Para el relleno:

1. Mezclar el jamón picado, la ricota, la mozzarella y un poco de pimienta.
2. Formar 20 bolas de relleno de 25 g cada una.
3. Dividir la pasta en 4 partes y estirlarla.
4. Marcar una lámina de pasta con el cortador y colocar una bola de relleno en cada marca.
5. Humedecer los bordes, forrar con otra lámina, aplastar un poco y cortarlos. Repetir esto para formar todos los sorrentinos.
6. Hervirlos unos 3-4 minutos.
7. Mezclar los sorrentinos con la salsa marinara caliente y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Silvia García Medina

Energía (kcal)	216
Grasas (g)	10,1
De las cuales saturadas (g)	3,6
Hidratos de Carbono (g)	17,5
De los cuales azúcares (g)	1,5
Fibra (g)	1,9
Proteínas (g)	12,8
Sal (g)	1,5



Segundos Platos



Anchoas papillot

por **MARÍA ANDRÉS BORGE**, estudiante



INGREDIENTES (1 persona):

- Anchoas (120 g)
- Cebolla (60 g)
- Pimiento verde (40 g)
- Aceite de oliva (10 g)
- Vino blanco (o caldo de verduras) (50 ml)
- Sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Picar en juliana la cebolla y el pimiento verde.
2. En una sartén con aceite de oliva, pochar la cebolla. Cuando esté un poco hecha, añadir el pimiento verde. Remover de vez en cuando hasta que ambos estén cocinados.
3. Añadir las anchoas limpias y el vino blanco (se puede sustituir por caldo de verduras).
4. Tapar la sartén y mantener entre cinco y diez minutos, dependiendo el tamaño de la anchoa, hasta que queden bien cocinadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Andrés Borge

Energía (kcal)	219
Grasas (g)	15,4
De las cuales saturadas (g)	3,1
Hidratos de Carbono (g)	3,8
De los cuales azúcares (g)	3,7
Fibra (g)	1,1
Proteínas (g)	15,8
Sal (g)	2,2

Bacalao a la vizcaína

por **MARÍA ÁNGELES PINILLA** y **GELASIO GARCÍA MARINA**



Pintura: Emilio Eusebio Gómez Gómez

INGREDIENTES (para 6 personas):

- 4 pimientos morrones asados
- Tomate triturado (500 g)
- Bacalao (1 kg)
- 1 cucharada sopera de pimentón
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo
- 2 cebollas
- Sal

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

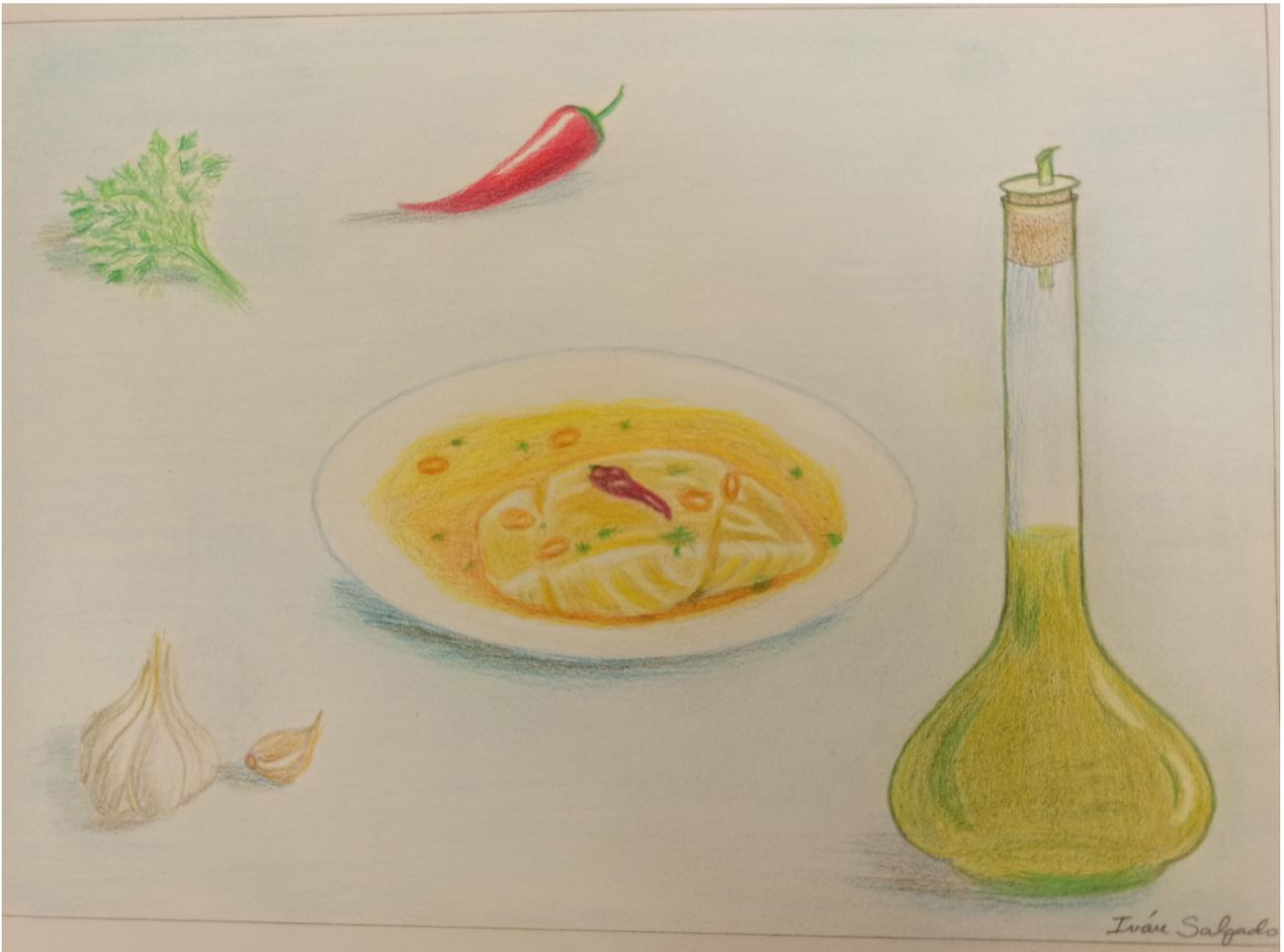
1. Poner a pochar en una cazuela con dos cucharadas de aceite de oliva las cebollas y los ajos, todo bien picado. (Si se desea se puede echar una rebanada pan picado en pequeños trozos).
2. Cuando esté dorado añadir el pimentón y rehogar.
3. A continuación, poner el tomate, echar los pimientos cortados tiras y dejar cocer a fuego lento unos 10 minutos.
4. Colocar sobre la salsa el bacalao y dejar cocinar a fuego lento unos 10 a 15 minutos, según sea de grueso el bacalao. Mover la cazuela de vez en cuando para evitar que se pegue.
5. Si se hace un día antes está mejor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Andrés Borge

Energía (kcal)	303
Grasas (g)	7,8
De las cuales saturadas (g)	1,3
Hidratos de Carbono (g)	11,0
De los cuales azúcares (g)	7,6
Fibra (g)	2,3
Proteínas (g)	46,0
Sal (g)	2,1

Bacalao al pil-pil



Pintura: Iván Salgado Salmerón

Este plato tradicional de Bilbao tiene una leyenda acerca de su origen. Esta cuenta que en el S.XIX, específicamente el año 1836, un comerciante bilbaíno (Simón Gurtubay) queriendo encargar 20 o 22 bacalaos, encargó por error 2022 unidades. Debido al desabastecimiento de los mercados de la ciudad por las Guerras Carlistas, este comerciante tuvo que crear una receta con los pocos suministros de los mercados para hacer apetecible el bacalao y poder deshacerse de todos esos ejemplares. Es por esto que únicamente mezclándolo con aceite de oliva, ajos y cayenas consiguió deleitar a todo Bilbao, convirtiéndose este un plato de importancia mundial.

Al ser una leyenda, se desconoce si de verdad ocurrió esto o no; no obstante, este plato ha cobrado fama a nivel mundial siendo tradicional de España, teniendo además una elaboración muy fácil.

INGREDIENTES (4 personas):

- Bacalao desalado (450 g)
- 3 dientes de ajo (15 g)
- Aceite de oliva virgen extra-picual (80 ml)
- 2 cayenas

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner el bacalao a desalar durante 48 horas en un lugar fresco, cambiar el agua cada 8 horas.
2. En una sartén añadir una buena cantidad de aceite (80 ml), y pochar los 3 dientes de ajo junto a las 2 cayenas.
3. Cocinar el bacalao, se debe poner con la piel hacia abajo. El tiempo de cocinado varía en función del grosor de las rodajas de bacalao; no obstante, mantener las porciones aproximadamente 4 minutos por cada lado. Una vez fritos retirar los lomos del pescado y reservar.
4. Ahora es el momento de ligar la salsa: añadir poco a poco y progresivamente aceite templado en la sartén y batir mientras se añade el aceite.
5. Una vez ligada la salsa añadirla por encima de los trozos de bacalao previamente apartados, y finalmente está listo para su consumo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sergio López Manjón

Energía (kcal)	304
Grasas (g)	20,4
De las cuales saturadas (g)	3,4
Hidratos de Carbono (g)	0,61
De los cuales azúcares (g)	0,06
Fibra (g)	0,03
Proteínas (g)	29,4
Sal (g)	3,3

Berenjenas rellenas de carne

por **MARÍA MARTÍN GARCÍA**, estudiante



Es un plato realizado a partir de una receta casera, pero modificado al añadir diferentes especias. Se prepara sin bechamel y con queso de cabra.

INGREDIENTES (4 personas):

- 2 berenjenas medianas
- Carne picada de vaca (400 g)
- Tomate natural enlatado (70 g)
- 2 cucharadas soperas de queso rallado
- Rulo de cabra curado (20 g)
- Media cebolla (75 g)
- Sal (2 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Especias al gusto

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cortar las berenjenas por la mitad, poner 2 cucharadas soperas de aceite en una bandeja de horno, colocar las berenjenas encima y llevarlo al horno durante 30 minutos.
2. En una sartén freír la cebolla y la carne picada a fuego medio, con una 1 cucharada de aceite y sal.
3. Una vez que esté la carne casi hecha, añadir la salsa de tomate y las especias y remover.
4. Tras los 30 minutos en el horno, sacar las berenjenas.
5. Vaciar las berenjenas con ayuda de una cuchara y mezclar la carne con la carne picada, el tomate, la cebolla y las especias.
6. Rellenar las berenjenas y añadir el queso rallado por encima. Colocar el queso rallado sobre el relleno de cada berenjena y además una rodaja de queso de cabra.
7. Hornear a 200 °C hasta que el queso se haya dorado y derretido.
8. Por último, sacar las berenjenas del horno y... ¡a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Martín García

Energía (kcal)	248
Grasas (g)	13,1
De las cuales saturadas (g)	4,6
Hidratos de Carbono (g)	6,4
De los cuales azúcares (g)	5,9
Fibra (g)	1,8
Proteínas (g)	25,4
Sal (g)	0,8

Calabacín relleno de pollo gratinado

por LUCÍA MUNILLA DEL RINCÓN, estudiante



Este plato lo venden en mi carnicería habitual y nos gusta tanto a mi familia y a mí, que ahora lo realizamos casero.

INGREDIENTES (4 personas):

- 2 calabacines pequeños (300 g)
- Pechuga de pollo troceada (350 g)
- Pasas (50 g)
- Nueces picadas (50 g)
- 1/2 manzana (100 g)
- Jamón serrano (100 g)
- Aceite oliva (25 g)
- Sal (contando la de cocción) (4 g) y pimienta
- Queso para gratinar (50 g)
- Agua (200 ml)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Partir los calabacines por la mitad, de forma longitudinal.
2. En una cazuela grande poner el agua con sal y un chorrito de aceite de oliva. Llevar a ebullición.
3. Introducir los calabacines 2 o 3 minutos y sacar.
4. Con una cucharita, vaciar la pulpa y reservar
5. En una sartén, echar el aceite y cuando esté templado, incorporar la pechuga de pollo, salpimentar y dejar que se dore.
6. Incorporar las pasas, las nueces, la manzana y el jamón y cocinar todo junto unos 2 minutos. Incorporar la carne de calabacín reservada y dejar 1 minuto más.
7. Precalentar el horno a 200 °C
8. En una fuente apta para horno colocar las pieles de calabacín y rellenar con una cantidad generosa de relleno.
9. Espolvorear por encima queso para gratinar.
10. Introducir en el horno 5 minutos a 220 °C.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Lucía Munilla del Rincón

Energía (kcal)	391
Grasas (g)	23,2
De las cuales saturadas (g)	5,6
Hidratos de Carbono (g)	12,4
De los cuales azúcares (g)	12,1
Fibra (g)	2,2
Proteínas (g)	32,0
Sal (g)	2,0

Caldereta de langosta

por PILAR SORIA CASTRO



Pintura: Miguel Ángel Martín Santos

Plato de Galicia. Durante todo el año, sobre todo en bodas, fiestas, etc.

INGREDIENTES (6 personas):

- Langosta (1 kg)
- Pimientos verdes (300 g)
- Tomates maduros (500 g)
- Cebolla (150 g)
- 1 cucharada de harina
- 3 yemas de huevos
- 6 dientes de ajo
- 2 ramas de perejil
- Aceite de oliva
- Agua (1 l)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Picar la cebolla, el pimiento verde, los tomates y 3 dientes de ajo. Sofreírlo todo en una cazuela de barro.
2. Cuando esté a punto, añadir el agua y la langosta troceada.
3. Dejarlo hervir durante 8 minutos.
4. Añadir una picada hecha con los otros 3 ajos, el perejil, la harina y las yemas de huevo.
5. Retirar la cazuela del fuego y esperar 6 minutos para servirlo.
6. Antes de echarlo al plato, se pueden colocar unas finas rebanadas de pan en el fondo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Izan Moreno Romero y Silvia García Medina

Energía (kcal)	224
Grasas (g)	14,5
De las cuales saturadas (g)	2,7
Hidratos de Carbono (g)	7,7
De los cuales azúcares (g)	4,6
Fibra (g)	1,8
Proteínas (g)	14,7
Sal (g)	1,7

Callos de mi madre

por **MARÍA ISABEL PEROSANZ MARTÍNEZ**



Pintura: Jesús María Sevilla Rodríguez

Esta es la receta que he heredado de mi madre. Siempre los guisaba de esta manera y a mí me gustan mucho.

INGREDIENTES (12 personas):

- Callos de ternera (1 kg)
- Morro de ternera (300 g)
- 1 pata de ternera (500 g)
- 2 oreja de cerdo (350 g)
- Chorizo (150 g)
- Panceta (150 g)
- 3 hojas de laurel
- 3 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de pimentón
- 1 ½ cucharadita de comino
- Aceite de oliva (60 g)
- Pimienta en grano y sal (al gusto)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Lavar los callos, el morro, la pata y la oreja con agua y vinagre.
2. Cocer en una olla a presión los callos, el morro, la pata y la oreja, con el laurel y pimienta en grano., durante una hora y cuarto.
3. Mientras, sofreír la cebolla y el pimiento. Mojar el pan en vinagre.
4. Machacar el ajo, el perejil y el comino en un mortero y juntar con el pan y el vinagre.
5. Sofreír el chorizo y la panceta, cortados en trozos. Cuando estén, añadir el pimentón.
6. Cuando los callos, el morro, la pata y la oreja estén cocidos, escurrirlos y mezclar todos los ingredientes en la olla. Hervir 10 minutos para mezclar sabores y a disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Energía (kcal)	355
Grasas (g)	22,7
De las cuales saturadas (g)	7,3
Hidratos de Carbono (g)	3,9
De los cuales azúcares (g)	0,9
Fibra (g)	0,1
Proteínas (g)	33,7
Sal (g)	2,4

Cangrejos de río

por MARI LUZ GARCÍA MONJE



Pintura: Juan Ángel Labarga Bocos

La época del cangrejo abarca de junio a septiembre, aproximadamente. Se consumen en días de fiesta.

INGREDIENTES (4 personas):

- Cangrejos (1 kg)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cayena
- Harina (20 g)
- Tomate frito (100 g)
- Sal gorda (8 g)
- Vino blanco (200 ml)
- Aceite de oliva (20 g)
- 1 hoja de laurel
- Perejil

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. En una cazuela, añadir un poco de aceite de oliva y freír los ajos y la cebolla, cortados en trocitos pequeños.
2. Añadir la harina, rehogar y echar el tomate frito. Cocinarlo un poco y añadir el vino. Dejar que el vino se evapore.
3. Añadir los cangrejos, mezclar bien y cubrir con agua. Poner sal al gusto y añadir la cayena.
4. Dejar hasta que espese la salsa.
5. Finalmente, picar el perejil por encima y servir. Listo para comer.

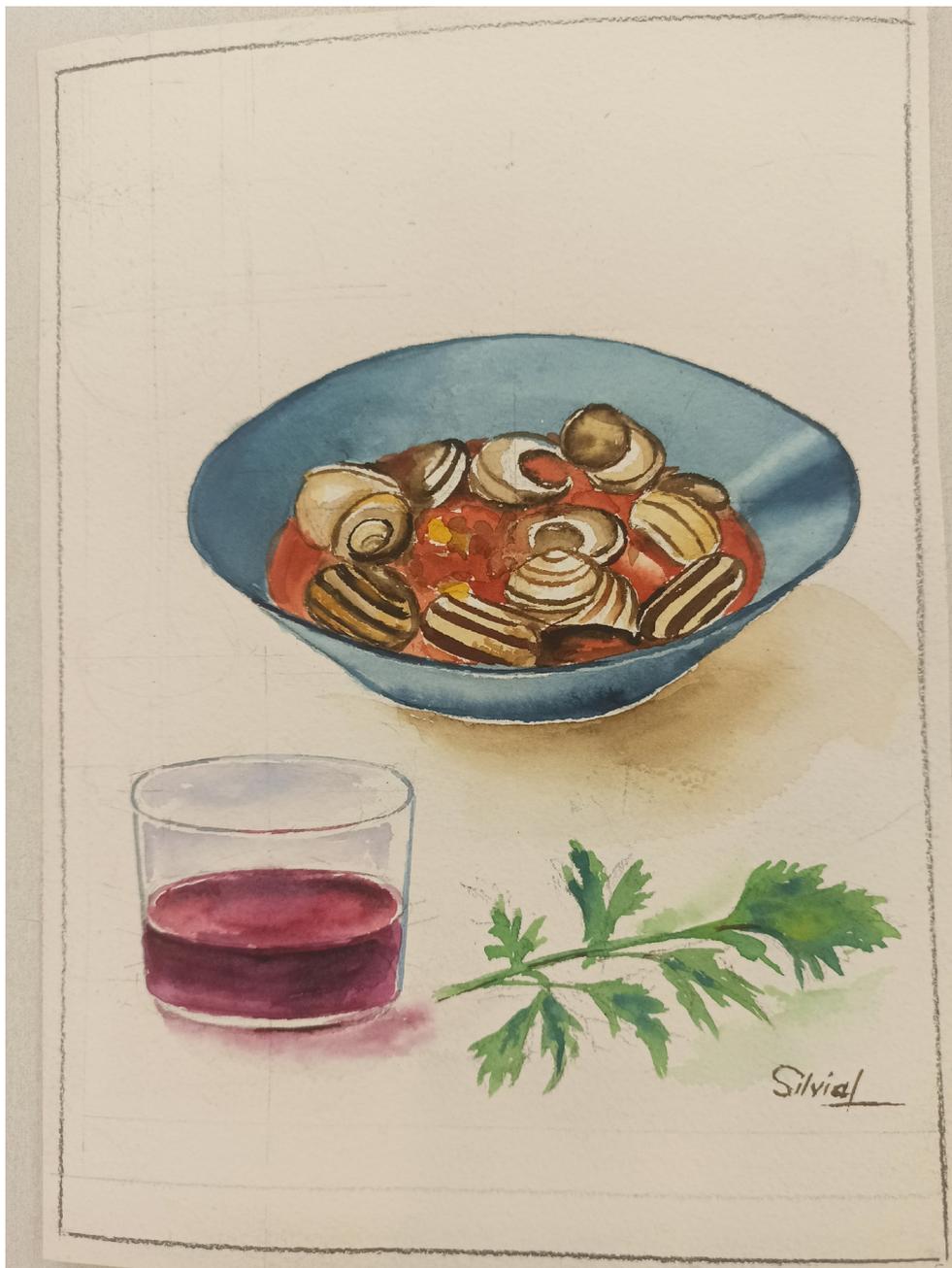
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Juan Pablo Collaguazo Romero

Energía (kcal)	231
Grasas (g)	12,2
De las cuales saturadas (g)	1,9
Hidratos de Carbono (g)	6,9
De los cuales azúcares (g)	2,1
Fibra (g)	1,4
Proteínas (g)	22,7
Sal (g)	1,0

Caracoles

por CONCE PÉREZ



Pintura: Silvino Alonso Juarros

Se cogen en abril. Esta receta la aprendí de mi abuela. Los poníamos en Semana Santa.

INGREDIENTES (6 personas):

- Caracoles (2 kg)
- Panceta (200 g)
- 3 huevos
- Tomate (500 g)
- Aceite de oliva (50 g)
- 6 dientes de ajo
- Guindilla roja (15 g)
- Sal gorda (al gusto)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Lavar los caracoles con sal gorda.
2. Cocer los huevos.
3. Cocer los caracoles media hora.
4. Añadir los ingredientes en la misma cazuela donde están los caracoles y cocer todo junto hasta que se haga.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Claudia Ramos Díez y Silvia García Medina

Energía (kcal)	314
Grasas (g)	24,5
De las cuales saturadas (g)	7,9
Hidratos de Carbono (g)	3,7
De los cuales azúcares (g)	2,9
Fibra (g)	1,1
Proteínas (g)	19,0
Sal (g)	2,3

Carrilleras

por MERCEDES GÓMEZ BALLESTEROS y ROSARIO RAMOS



Pintura: María Carmen Villar Barrio

Se puede cocinar todo el año, sobre todo en ocasiones especiales. (Mercedes Gómez).

Se suelen hacer en reuniones, cumpleaños y algún día festivo. Me lo enseñó mi madre. (Rosario Ramos).

INGREDIENTES (4 personas):

- Carrilleras de cerdo (800 g) (También se pueden emplear carrilleras de novillo)
- Aceite de oliva (10 ml)
- Cebolla (150 g)
- 2 zanahorias (160 g)
- 1 puerro (75 g)
- 4 dientes de ajo (20 g)
- Tomillo
- 2-3 hojas de laurel
- Un vasito de vino tinto (se puede cambiar por blanco, según el gusto personal)
- Sal al gusto
- Se pueden cambiar las zanahorias y el puerro por pimientos rojo y verde

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Limpiar las carrilleras y salarlas. Se les puede añadir pimienta si se desea.
2. Sofreír las carrilleras en una sartén. Una vez que estén doradas, sacarlas a un plato.
3. Añadir las verduras en la sartén y sofreírlas.
4. Cuando estén pochadas añadir el vino y dejar cocer un poco.
5. Triturar las verduras y juntar la salsa y las carrilleras en una olla, junto con el tomillo y el laurel
6. Cocer unos 30 minutos, hasta que la carne esté tierna.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Ana de la Iglesia Granado, David Morales Salvador y Claudia Ramos Díez

Energía (kcal)	347
Grasas (g)	17,2
De las cuales saturadas (g)	5,8
Hidratos de Carbono (g)	5,8
De los cuales azúcares (g)	5,0
Fibra (g)	1,8
Proteínas (g)	41,4
Sal (g)	0,4

Cocochas de bacalao con pimientos

por GELASIO GARCÍA MARINA (QUINTANARRAYA)



Pintura: Antonio García González

INGREDIENTES (8 personas):

- Coccochas de bacalao (1 kg)
- 2 huevos (130 g)
- Aceite de oliva (60 g)
- Pimientos rojos (1 bote)
- Harina (80 g)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Rebozar las cocochas con harina y huevo. Freírlas en aceite de oliva.
2. En una cazuela con aceite, freír los ajos partidos en láminas y los pimientos partidos en tiras, durante 10 minutos.
3. Poner las cocochas rebozadas encima de los pimientos, tapar y dejar cocer unos minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sara Herrero Camargo

Energía (kcal)	298
Grasas (g)	12,3
De las cuales saturadas (g)	2,3
Hidratos de Carbono (g)	10,6
De los cuales azúcares (g)	2,4
Fibra (g)	1,0
Proteínas (g)	35,6
Sal (g)	0,1

Codornices escabechadas

por ERNESTINA MATÉ



Pintura: Emilio de la Fuente González

Es un plato bastante generoso, sencillo y fácil de cocinar, que se puede llevar a cabo en cualquier momento.

INGREDIENTES (4 personas):

- 4 codornices
- 1 cebolla mediana (150 g)
- 2 zanahorias (160 g)
- 2 hojas de laurel
- 4 dientes de ajo
- Pimienta negra (10 g)
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva
- Cayena

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Salpimentar las codornices y dorarlas en la cazuela. Una vez doradas, reservarlas en un plato.
2. En el mismo aceite, dorar la cebolla y los ajos picados y añadir las hojas de laurel.
3. Añadir a continuación las zanahorias troceadas y las perdicés.
4. Cubrir con 3 partes de agua y 1 de vinagre.
5. Tapar y dejar cocer 30 minutos.

Se aconseja dejarlo en la nevera un par de días para que absorban bien los sabores.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Marina González González-Viejo

Energía (kcal)	303
Grasas (g)	12,9
De las cuales saturadas (g)	1,7
Hidratos de Carbono (g)	4,9
De los cuales azúcares (g)	4,1
Fibra (g)	1,4
Proteínas (g)	41,2
Sal (g)	2,2

Conchas de pescado



Pintura: Jacqueline Cassagne Brule

En casa se suele hacer en cumpleaños y Navidad.

INGREDIENTES (6 personas):

- 6 conchas grandes y limpias o cazuelitas de barro.
- Merluza (300 g)
- Rape (300 g)
- Gambas (100 g)
- Queso gruyere (50 g)
- Leche (500 ml)
- Cebolla (60 g)
- Mantequilla (50 g)
- 2 cucharadas de harina (34 g)
- Aceite de oliva (50 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Picar la cebolla muy menuda y añadirla a una sartén con aceite de oliva.
2. Posteriormente, sofreír la cebolla a fuego bajo-medio, durante diez minutos.
3. Cocer el pescado y las gambas en caldo, escurrir, quitar espinas y picar.
4. Añadir el pescado y las gambas a la sartén donde se está haciendo la cebolla, para que se hagan junto a ella. Agregar dos cucharadas de harina, freír un poco y añadir la leche fría para hacer la besamel, sin dejar de remover.
5. Por último, añadir la mitad de la mantequilla a la besamel y salpimentar al gusto.
6. Repartir en 6 conchas individuales para horno o cazuelitas de barro. Espolvorear el queso rallado y unos dados del resto de la mantequilla.
7. Meter al horno fuerte hasta que gratine. Servir muy caliente en los mismos recipientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Juez Pérez

Energía (kcal)	321
Grasas (g)	22,3
De las cuales saturadas (g)	8,5
Hidratos de Carbono (g)	9,3
De los cuales azúcares (g)	4,8
Fibra (g)	0,3
Proteínas (g)	20,6
Sal (g)	1,4

Filetes en salsa

por MONSERRAT (BERLANGAS DE ROA)



Pintura: María Begoña González Martín

Este plato se elabora en cualquier época del año, aunque mejor para ocasiones especiales. Es un plato típico de Burgos.

INGREDIENTES (4 personas):

- Filetes de novillo (480 g)
- 6 zanahorias finas (480 g)
- 2 dientes de ajo (10 g)
- 1 bote de champiñones o setas (85 g)
- 1 bote de guisantes en conserva (140 g)
- Cebolla (100 g)
- 1 huevo de gallina
- Harina de trigo blanca para rebozar (40 g)
- 1 vaso de vino blanco (200 g)
- Medio vaso de agua (100 g)
- Aceite de oliva (15 g)
- Sal (1 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Pasar los filetes por harina y huevo. Freír ligeramente en una sartén por ambos lados y reservar en una cazuela grande.
2. Picar la cebolla y los ajos. Pelar la zanahoria y cortar en rodajas finas. Trocear los champiñones.
3. Con el aceite sobrante freír la cebolla picada, los ajos, las zanahorias y los champiñones. Añadir agua y un vaso de vino blanco. Dejar que hierva un poco.
4. Después, verter la salsa sobre los filetes. Hervir lentamente hasta que este tierno (aproximadamente 30 minutos) y finalmente, incorporar los guisantes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Izan Moreno Romero y Paula Diez Carretero

Energía (kcal)	304
Grasas (g)	12,5
De las cuales saturadas (g)	3,8
Hidratos de Carbono (g)	16,8
De los cuales azúcares (g)	8,5
Fibra (g)	3,5
Proteínas (g)	29,3
Sal (g)	0,7

Flamenquín

por JESÚS ÁNGEL GARCÍA MARTÍNEZ, estudiante



Es un plato típico de la gastronomía cordobesa, de sencilla elaboración además de exquisito. Su origen se remonta hace bastante tiempo en Córdoba, más específicamente en Bujalance, gracias a los primeros cristianos que la habitaron, sin embargo, también se dice que su origen está en un pueblo cordobés llamado Montilla, el cual se encuentra a 50 km de Bujalance.

INGREDIENTES (2 personas):

- 1 filete de ternera (150 g)
- 1 loncha de jamón serrano (20 g)
- 1 loncha de queso parmesano (20 g)
- Pimiento del piquillo (20 g)
- Harina (10 g)
- Huevo (20 g)
- Pan rallado (10 g)
- Aceite de girasol (10 g)
- Sal (1 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner el filete estirado, echar sal y depositar el jamón, el queso y el pimiento del piquillo. Enrollar fuertemente para que quede firme y empanar (primero pasar por harina, después por el huevo y finalmente por el pan rallado).
2. Calentar el aceite, cuando esté listo, añadir el filete enrollado y freír 1 minuto por cada parte. Posteriormente depositar en un papel secante para eliminar la mayor parte del aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Jesús Ángel García Martínez

Energía (kcal)	259
Grasas (g)	14,4
De las cuales saturadas (g)	4,7
Hidratos de Carbono (g)	7,4
De los cuales azúcares (g)	0,7
Fibra (g)	0,4
Proteínas (g)	24,7
Sal (g)	1,2

Guiso de lomo de cerdo

por CONCHA (HOYALES DE ROA)



Pintura: Daniel García Sanz de la Maza

Es un plato que hoy en día se cocina en cualquier época del año, antes era comida de matanza. Se hacía el día del despiece para almorzar.

INGREDIENTES (5 personas):

- Cabecero de cerdo (600 g)
- 2 rebanadas de pan (60 g)
- 6 almendras (10 g)
- 3 dientes de ajo (15 g)
- Sal (4 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen (20 g)
- 1 cucharada soperas orégano (1 g)
- Perejil, pimienta negra, pimentón dulce (1 g)
- Sesos (opcional)
- Setas de cardo (opcional)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Freír las tostadas con 1 ajo y reservar.
2. Rehogar con un poco de aceite de oliva el lomo de cerdo, condimentado con el orégano y la sal.
3. Machacar el perejil, la pimienta, 2 ajos crudos y el frito anteriormente, las almendras y las tostadas.
4. Una vez rehogado el lomo y habiendo perdido el agua, echar pimentón y añadir lo machado en el paso anterior.
5. Cocinar durante 30 minutos hasta que la salsa espese.
6. Antes de retirarlo del fuego, de forma opcional, añadir los sesos y/o setas de cardo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona, sin los ingredientes opcionales):

Valorado por María Martín García y David Morales Salvador

Energía (kcal)	210
Grasas (g)	8,5
De las cuales saturadas (g)	1,9
Hidratos de Carbono (g)	7,7
De los cuales azúcares (g)	0,4
Fibra (g)	0,6
Proteínas (g)	25,5
Sal (g)	1,2

Lechazo al horno

por **MARÍA ZAMAYO**



Pintura: Teodora Corral Martínez

INGREDIENTES (6 personas):

- Medio lechazo (2,5 kg)
- 3 cabezas de ajo (opcional)
- 1 cebolla (opcional)
- Perejil (opcional)
- 1 vaso de vino blanco (opcional)
- 1 vaso de agua (200 g)
- Sal (5 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Poner en una bandeja el medio lechazo.
3. Echar los ajos, la cebolla, perejil, sal y el vaso de vino y agua (opcional).
4. Meter en el horno a 200 °C.
5. Sacar del horno una vez se vea dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Paula Escriche Serrano y María Juez Pérez

Energía (kcal)	720
Grasas (g)	56,1
De las cuales saturadas (g)	26,1
Hidratos de Carbono (g)	0,0
De los cuales azúcares (g)	0,0
Fibra (g)	0,3
Proteínas (g)	53,7
Sal (g)	1,2

Lomo de cerdo relleno

por ANA DE LA IGLESIA GRANADO, estudiante



Plato cocinado durante todo el año por mi abuela, sobre todo en ocasiones especiales y en invierno. Para la realización de la salsa, ha incluido los ingredientes que ha pensado que darían un excelente sabor y lo ha conseguido.

INGREDIENTES PARA 10 PERSONAS:

- Lomo de cerdo (1225 g)
- Jamón serrano (91 g)
- Bacon (85 g)
- Aceituna verde sin hueso (28 g)
- Queso en lonchas (87 g)
- Pimiento rojo morrón (82 g)
- Uvas pasas (56 g)
- Ciruelas sin hueso (39 g)
- Dátiles sin hueso (33 g)
- Cebolla (127 g)
- Ajo (10 g)
- Caldo de carne (1 cubito)
- 3 cucharadas soperas de Coñac (50 g)
- Harina blanca de trigo (9 g)
- 10 cucharadas soperas de aceite de oliva (100 g)
- Pimienta (1 g)
- Sal (3 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. En primer lugar, extender el trozo de lomo salpimentado y proceder a poner el relleno: añadir las lonchas del jamón serrano, encima de estas las lonchas de bacón, luego el queso, encima el pimiento rojo morrón y por último las aceitunas verdes.
2. Enrollarlo y atarlo con un hilo gordo para que no se desmonte.
3. Una vez preparado el lomo, preparar la salsa: Para ello, verter 5 cucharadas soperas de aceite de oliva en una cazuela, una vez caliente, añadir cebolla y ajo, después de unos 5 minutos, añadir uvas pasas, dátiles, ciruelas, 3 cucharadas soperas de coñac (hasta que se evapora), harina, dos pizcas de sal y pimienta y un vaso y medio de caldo de carne.
4. En la misma cazuela, añadir el lomo ya preparado para sellarlo y que quede dorado.
5. A continuación, triturar los ingredientes de la salsa y reservar para luego. Extraer el lomo de la cazuela, quitar el hilo, y cortarlo en lonchas.
6. Procedemos a emplatar, expandiendo la salsa por encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:**Valorado por Ana de la Iglesia Granado**

Energía (kcal)	375
Grasas (g)	22,8
De las cuales saturadas (g)	6,9
Hidratos de Carbono (g)	9,8
De los cuales azúcares (g)	9,0
Fibra (g)	1,8
Proteínas (g)	31,8
Sal (g)	1,5

Merluza a la naranja

por MARÍA JUEZ PÉREZ, estudiante



Pintura: María del Pilar Merino Núñez

En la familia hay una tradición donde el día de Navidad cada miembro lleva una parte del menú. Mientras unos llevan el postre o la bebida, mi madre siempre se ha encargado de hacer el segundo plato, merluza a la naranja.

INGREDIENTES (4 personas):

- Merluza limpia y troceada (600 g)
- 1 cebolla (120 g)
- 2 dientes de ajo (10 g)
- Zumo de 3 naranjas (200 g)
- 1 cucharada sopera de harina de trigo (17 g)
- Aceite de oliva virgen extra (20 g)
- Sal (5 g)
- Pimienta y Perejil

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Pochar en una sartén la cebolla troceada en dados pequeños. Salpimentar el pescado al gusto. Añadir partidos los 2 dientes de ajo.
2. Cuando la cebolla esté blanda, añadir la cucharada de harina. Cocinar un poco para que no quede sabor crudo. Posteriormente, añadir el zumo de naranja. Salpimentar y remover.
3. Colocar los trozos de merluza a fuego medio y tapar para que se cocine el pescado durante unos 5 minutos. Retirar del fuego. El pescado no debe cocinarse en exceso. Añadir perejil picado.
4. Listo para servir y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Juez Pérez

Energía (kcal)	226
Grasas (g)	9,3
De las cuales saturadas (g)	1,6
Hidratos de Carbono (g)	10,2
De los cuales azúcares (g)	6,5
Fibra (g)	0,6
Proteínas (g)	25,0
Sal (g)	1,5

Pastel de jamón y queso

por M.^a LUZ GARCÍA MONJE



Pintura: Josefina Renuncio Tobar

INGREDIENTES (6 personas):

- Lonchas de jamón cocido (120 g)
- Lonchas de queso (120 g)
- 1 bote de leche evaporada (410 g)
- Pan de molde (180 g)
- 2 huevos (128 g)
- Mantequilla (5 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocer los huevos.
2. Untar un molde con mantequilla y forrarlo con las lonchas de jamón dejando que sobresalgan por los bordes.
3. Colocar capas de pan remojadas en leche, alternando con huevo cocido y queso. Terminar con pan y cubrir con el jamón que sobresale del molde.
4. Meter al horno durante 20 minutos.
5. Desmoldar en caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Carmen Iradier Loma-Osorio

Energía (kcal)	337
Grasas (g)	18,1
De las cuales saturadas (g)	8,8
Hidratos de Carbono (g)	23,1
De los cuales azúcares (g)	8,1
Fibra (g)	1,0
Proteínas (g)	19,8
Sal (g)	1,8

Pavo guisado

por ALBA SANTAMARÍA BUSTO, estudiante



Receta que solemos hacer cuando estamos la familia reunida

INGREDIENTES (4 personas):

- Carne de pavo (500 g)
- Champiñones (250 g)
- Cebolla (100 g)
- 4 dientes de ajo (40 g)
- Pimienta (1 g)
- Sal (2 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva (40 g)
- 1/2 vaso de agua (100 g)
- 1/2 vaso de vino blanco (100 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Echar el aceite de oliva en una cazuela, añadir los ajos laminados y la cebolla cortada en trozos pequeños y dorarlo a fuego lento.
2. Añadir la carne de pavo cortada en dados, la sal y la pimienta y dorarlo durante 5 minutos.
3. Añadir el vino blanco e incorporar el agua pasados unos minutos.
4. Mantenerlo a fuego lento durante 30 minutos y añadir los champiñones laminados previamente hechos a la plancha.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Alba Santamaría Busto**

Energía (kcal)	255
Grasas (g)	12,9
De las cuales saturadas (g)	2,3
Hidratos de Carbono (g)	5,0
De los cuales azúcares (g)	3,5
Fibra (g)	1,6
Proteínas (g)	29,0
Sal (g)	0,7

Pechuga de pollo con setas

por MARINA GONZÁLEZ GONZÁLEZ-VIEJO, estudiante



Pintura: Raquel Gómez Gutiérrez

INGREDIENTES (1 persona):

- Pechuga de pollo (120 g)
- Setas (100 g)
- Media cebolla (75 g)
- Queso roquefort (20 g)
- Piñones (10 g)
- Nata (30 g)

PREPARACION (Pasos a seguir):

Para hacer la salsa:

1. Incorporar en una sartén el queso y la nata, de forma que se forme una mezcla homogénea

Para hacer el pollo:

1. Cortar la cebolla en juliana y pasarla por la sartén durante 5 minutos hasta que empiece a coger un color transparente
2. Incorporar las setas a la sartén con la cebolla
3. Cortar en tiras las pechugas de pollo y añadir a la sartén con la cebolla y las setas
4. Una vez bien cocinado, incorporar el queso con la nata, los piñones y remover

INFORMACION NUTRICIONAL POR RACION (por persona):

Valorado por Marina González González-Viejo

Energía (kcal)	455
Grasas (g)	31,2
De las cuales saturadas (g)	12,7
Hidratos de Carbono (g)	7,8
De los cuales azúcares (g)	7,8
Fibra (g)	3,0
Proteínas (g)	34,3
Sal (g)	0,8

Pechugas de pollo con verduras

por ANA JIMÉNEZ DE LA PEÑA, estudiante



Pintura: María Mercedes Díez Garrido

INGREDIENTES (1 persona):

- Pechuga de pollo (120 g)
- Champiñones laminados (100 g)
- Calabacín (25 g)
- Cebolla (70 g)
- Pimiento rojo (50 g)
- Pimiento verde (50 g)
- Zanahoria (50 g)
- Aceite (7 g)
- Sal (0,5 g)

REPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Lavar y cortar en juliana todas las verduras.
2. Cortar las pechugas en tiras.
3. Sofreír en una sartén las zanahorias, dejándolas unos minutos, el pimiento verde, rojo y el calabacín
4. Añadir los champiñones y la cebolla. Esperar que esté todo rehogado antes de añadir la sal y la pechuga.
5. Dejarlo unos minutos para que se incorporen todos los sabores y listo para comer.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Ana Jiménez de la Peña

Energía (kcal)	283
Grasas (g)	11,0
De las cuales saturadas (g)	2,2
Hidratos de Carbono (g)	13,7
De los cuales azúcares (g)	13,6
Fibra (g)	5,3
Proteínas (g)	29,7
Sal (g)	0,8

Pimientos rellenos de bonito

por LA SERRANA



Pintura: Carlos Río Bárcena

Esta receta se recomienda en verano

INGREDIENTES (4 personas):

- 1 lata grande de pimientos. Aproximadamente 12 pimientos de piquillo (300 g)
- Bonito en escabeche (100 g)
- 3 huevos de gallina (195 g)
- Tomate frito (60 g)
- 1 cebolla (150 g)
- Harina de maíz (34 g)
- Aceite de girasol (40 g)
- Azúcar blanco (4 g)
- Sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Escaldar los pimientos en agua hirviendo con una pizca de azúcar y secar con papel.
2. Cocer dos huevos y picarlos en trozos muy pequeños.
3. Picar la cebolla y freírla hasta que quede blanda.
4. Desmenuzar el bonito y mezclarlo con los huevos, el tomate y la cebolla hasta formar una pasta.
5. Rellenar los pimientos y colocar un palillo para cerrarlos.
6. Rebozar los pimientos con un huevo y la harina de maíz.
7. Freír los pimientos y comerlos calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Juan Pablo Collaguazo Romero

Energía (kcal)	258
Grasas (g)	16,2
De las cuales saturadas (g)	2,8
Hidratos de Carbono (g)	13,5
De los cuales azúcares (g)	6,7
Fibra (g)	2,8
Proteínas (g)	13,1
Sal (g)	0,9

Pimientos rellenos de merluza

por IRENE RINCÓN GONZÁLEZ (HOYALES DE ROA, BURGOS)



“El pimiento del piquillo es una variedad de pimiento producida en la comunidad Foral de Navarra. Su preparación en forma de rellenos es muy popular debido a las características resistentes de su carne. Son un plato presente bajo diferentes nombres y formas en tradiciones culinarias de todo el mundo”.

INGREDIENTES (4 personas):

- 1 lata grande de pimientos. Aproximadamente 12 pimientos de piquillo (300 g).
- Merluza (200 g)
- Leche de vaca entera UHT (250 ml)
- 1 cucharada sopera colmada de harina de trigo blanca (17 g)
- Consomé de pescado (1,5 pastillas de caldo en cubitos: 16,5 g). Se puede hacer natural.
- 1 zanahoria (80 g)
- 2 cebollas (300 g)
- 3 dientes de ajo (15 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva virgen extra picual (10 g)
- Sal y pimienta (picante y blanca) al gusto

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Rehogar en una cazuela la cebolla y los ajos; después añadir la merluza y salpimentar.
2. Incorporar la leche y remover hasta que el pescado esté guisado.
3. Añadir una cucharada sopera colmada de harina de trigo blanca y remover durante unos 5 minutos hasta notar que la mezcla adquiere una textura adecuada.
4. Esperar a que se enfríe la mezcla y rellenar los pimientos.
5. Pochar 1 zanahoria, 1 cebolla y 1 diente de ajo.
6. Añadir 40 g de pimientos y rehogar a conciencia.
7. Por último, añadir el consomé de pescado y triturar la mezcla resultante que dará lugar a la salsa.
8. Mezclar los pimientos ya rellenos con la salsa y el plato está listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sergio López Manjón

Energía (kcal)	202
Grasas (g)	7,5
De las cuales saturadas (g)	2,3
Hidratos de Carbono (g)	16,8
De los cuales azúcares (g)	12,9
Fibra (g)	3,1
Proteínas (g)	15,2
Sal (g)	1,9

Pollo con manzanas

por PILAR SANZ SANZ



Pintura: María Paz Heras Heras

No sé de dónde procede. Yo siempre la hago así. Vale igual para cualquier temporada del año. Antes igual era un plato especial, para ciertas celebraciones. Hoy en día es una comida normal de cualquier temporada, con una buena ensalada ideal para quedar satisfecho.

INGREDIENTES (8 personas):

- 1 pollo (2 kg)
- 1 manzana, si es posible reineta (200 g)
- 1 vaso de vino blanco (200 ml)
- Tomillo y una hoja de laurel
- 1 chorrito de limón
- Media pastilla de caldo de carne
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Sal (5 g)
- Pimienta molida

PREPARACIÓN (Pasos a seguir):

1. Precalentar el horno. Mientras, salar el pollo y añadirle la pimienta y el tomillo.
2. Meter la manzana en el interior del pollo, poner en el plato de barro y se rocía con aceite y sal.
3. Dejar en el horno a 180 °C como una hora y media o 2 horas, según el tamaño del pollo.
4. Calentar en un cazo el vino blanco, el zumo de limón y la pastilla de caldo.
5. Cuando el pollo esté más o menos dorado, incorporar la salsa y dejar que vaya terminándose de hacer. De vez en cuando rociar con salsa el pollo para que quede crujiente.

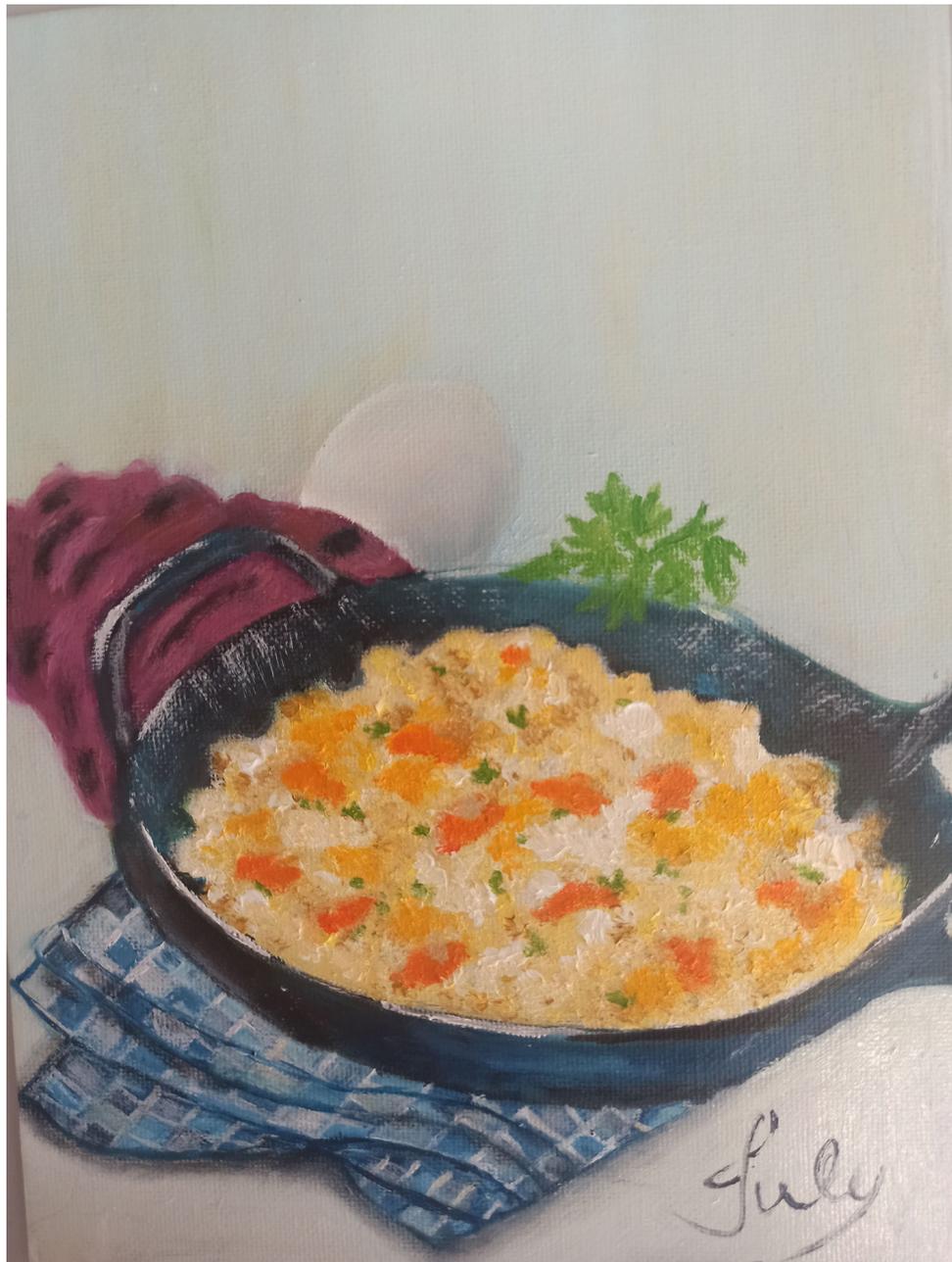
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Assiya Kourtam Mazouzi

Energía (kcal)	317
Grasas (g)	18,3
De las cuales saturadas (g)	4,8
Hidratos de Carbono (g)	2,6
De los cuales azúcares (g)	2,6
Fibra (g)	0,5
Proteínas (g)	35,2
Sal (g)	1,2

Revuelto de boniato

por MARINA GONZÁLEZ GONZÁLEZ-VIEJO, estudiante



Pintura: Juli García Alzaga

INGREDIENTES (1 persona):

- 2 huevos (128 g)
- Cebolla (150 g)
- Boniato (batata) (150 g)
- Sal (1 g)
- Ajo

PREPARACION (pasos a seguir):

1. Cortar los ajos y la cebolla y freír hasta que ésta adquiera el color típico de la caramelización.
2. Pelar la batata y meterla en el horno 20 minutos a 180 °C.
3. Batir los huevos e incorporar la cebolla, la batata y la sal.
4. Echar la mezcla a una sartén con aceite caliente y cocinar durante 2 minutos como máximo.

INFORMACION NUTRICIONAL POR RACION (por persona):

Valorado por Marina González González-Viejo

Energía (kcal)	329
Grasas (g)	13,2
De las cuales saturadas (g)	3,8
Hidratos de Carbono (g)	32,8
De los cuales azúcares (g)	11,4
Fibra (g)	4,7
Proteínas (g)	17,5
Sal (g)	1,4

Salmón al papillote

por SARA HERRERO CAMARGO, estudiante



El papillote consiste en cocinar ciertos alimentos envueltos herméticamente en un envoltorio, el calor se aplica en el exterior del envoltorio con lo cual el alimento queda protegido de la acción directa del calor y se cuece en su propio jugo.

INGREDIENTES (1 persona):

- 1 rodaja de salmón (150 g)
- 1 patata (125 g)
- Calabacín (100 g)
- Cebolla (100 g)
- Zanahoria (40 g)
- Pimiento rojo (40 g)
- Pimiento verde (40 g)
- Puerro (40 g)
- 2 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta (1 g)
- Sal (1 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Precalentar el horno a 180 °C, durante 10 minutos. Pelar, lavar las verduras y cortarlas al estilo juliana (bastoncitos finitos). Sobre la bandeja del horno colocar un trozo de papel de aluminio lo suficientemente grande para realizar un saquito para el papillote.
2. Hacer una base con las rodajas de patatas.
3. Colocar encima las verduras cortadas en juliana aliñarlas con un poco sal, con la mitad del vino blanco y una cucharada de aceite de oliva.
4. Colocar encima la rodaja de salmón salpimentada, agregar encima del salmón el resto de vino blanco y la otra cucharada de aceite de oliva.
5. Envolver haciendo un saquito y meter en el horno precalentado previamente. Durante 15 minutos, a 180 °C. El saquito se va inflando poco a poco.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sara Herrero Camargo

Energía (kcal)	393
Grasas (g)	22,4
De las cuales saturadas (g)	3,9
Hidratos de Carbono (g)	24,1
De los cuales azúcares (g)	3,9
Fibra (g)	3,5
Proteínas (g)	22,1
Sal (g)	1,3

San jacobito de calabacín

por LUCÍA JARONES HERRANZ y ALBA SANTAMARÍA BUSTO, estudiantes



Este plato me lo enseñó mi padre, y me pareció un modo distinto y original de poder comer calabacín (Lucía Jarrones).

Plato que se suele realizar a menudo con los calabacines de la huerta de mis abuelos (Alba Santamaría).

INGREDIENTES (4 personas):

- Dos calabacines (500 g).
- Jamón York (120 g)
- Queso curado en lonchas (100 g)
- Harina integral de trigo (40 g)
- 1 huevo (60 g)
- Aceite de oliva (3-4 cucharadas para freír, 30 g)
- Sal (3 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Pelar y cortar en láminas el calabacín. Colocar una loncha de jamón y otra de queso entre dos de calabacín.
2. Añadir un poco de sal, pasar por harina y huevo y freír en aceite de oliva.
3. Una vez frito, colocar en un plato sobre papel de cocina para escurrir el aceite.

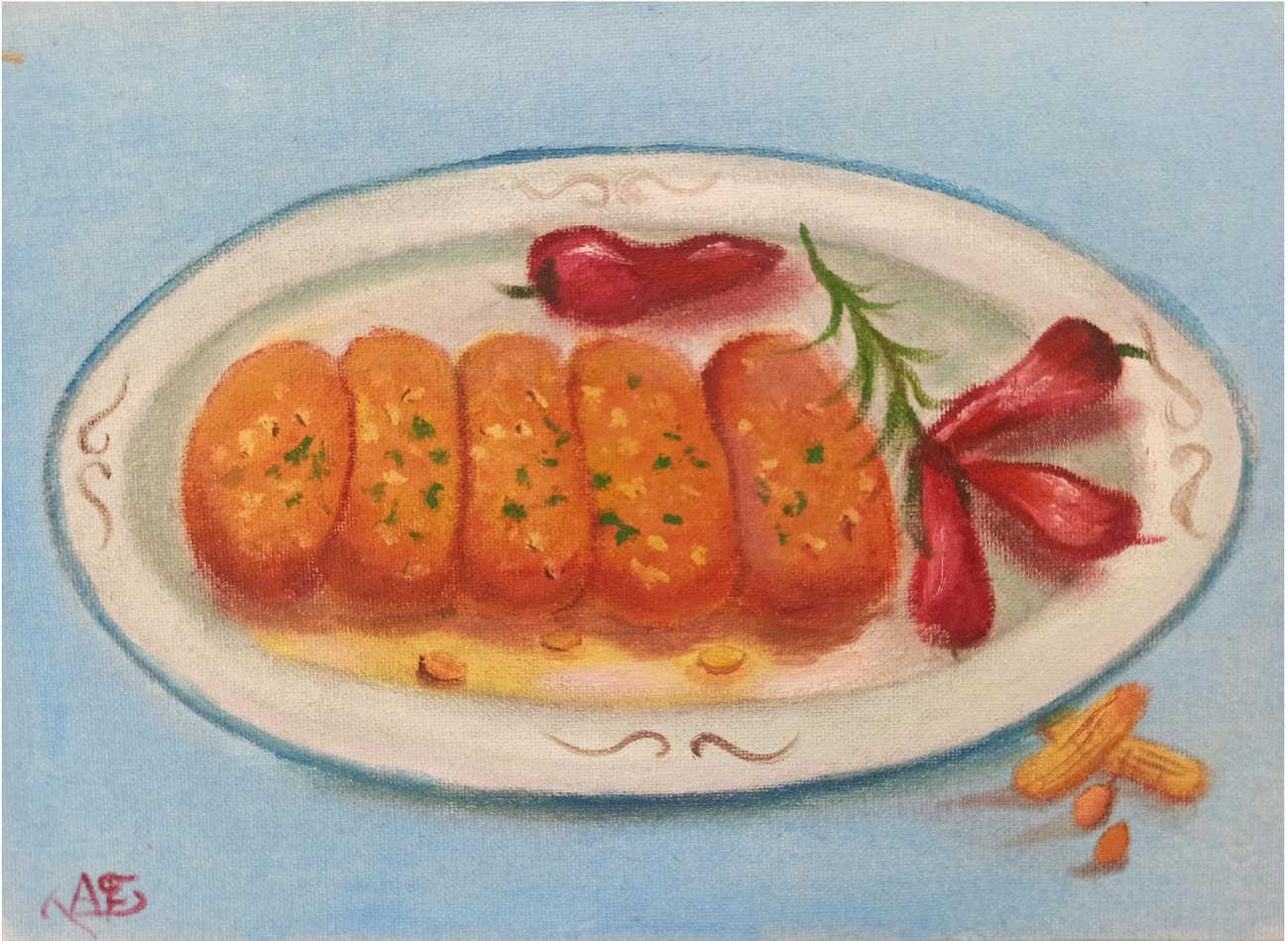
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Lucía Jarones Herranz y Alba Santamaría Busto

Energía (kcal)	284
Grasas (g)	19,8
De las cuales saturadas (g)	7,1
Hidratos de Carbono (g)	9,7
De los cuales azúcares (g)	3,0
Fibra (g)	1,3
Proteínas (g)	16,1
Sal (g)	2,1

Solomillo con costra

por MARGARITA PASCUAL MORAL



Pintura: Ángela Felipe Ramos

Este plato es un clásico de los meses de otoño e invierno, e sencillamente delicioso, nutritivo, reconfortante y muy fácil de preparar

En nuestra casa se suele preparar en días de fiesta. Nos gusta disfrutar de la calle y no estar a última hora en la cocina y esto te permite dejarlo preparado y meterlo al horno justo antes de comerlo.

INGREDIENTES (6 personas):

- Solomillo de cerdo (500 g)
- Lonchas de beicon (125 g)
- Queso rallado (75 g)
- Almendras molidas (50 g)
- Mantequilla (30 g)
- Sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Partir el solomillo en rodajas no muy finas, salpimentar y envolver cada filete con lonchas de beicon dobladas a lo largo. Sujetar con un palillo.
2. Poner en un bol la mantequilla a modo de pomada, incorporar la almendra molida y el queso rallado mezclar bien.
3. Colocar los filetes en la bandeja del horno o en una fuente y poner la misma proporción de la mezcla sobre cada filete.
4. Meter al horno precalentado a 180-200 °C durante 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Marcos Valdivieso Hernando y Javier Rodríguez Muñoz.

Energía (kcal)	354
Grasas (g)	27,4
De las cuales saturadas (g)	9,8
Hidratos de Carbono (g)	0,4
De los cuales azúcares (g)	0,2
Fibra (g)	1,2
Proteínas (g)	26,0
Sal (g)	0,8

Solomillo de pavo a la mostaza antigua

por PAULA DIEZ CARRETERO, estudiante, y CONCHA MARTÍN.



INGREDIENTES (5 personas):

- 2 solomillos de pavo (750 g)
- 1 cebolla (150 g)
- 3 cucharadas soperas rasas de aceite de oliva (30 g)
- Salsa de soja (80 g)
- Mostaza antigua (10 g)
- 1 cucharada soperas rasas de azúcar moreno (12 g)
- Sal (3 g)
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Salpimentar y sellar los solomillos en una cazuela. Reservar.
2. En el mismo aceite pochar la cebolla cortada hasta que este transparente.
3. En un bol poner el zumo de la naranja, la mostaza, el azúcar y la salsa de soja. Mezclar bien y añadir a la cebolla. Rectificar de sal.
4. A continuación, meter los solomillos y dejar cocer a fuego medio para que no se seque la salsa durante unos 20 minutos.
5. Sacar los solomillos y en una tabla los hacer filetitos de un dedo de grosor.
6. Introducir los filetes en la salsa y cocer otros 10 minutos.
7. Servir en caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por: Paula Díez Carretero**

Energía (kcal)	242
Grasas (g)	9,4
De las cuales saturadas (g)	1,7
Hidratos de Carbono (g)	4,9
De los cuales azúcares (g)	4,3
Fibra (g)	0,3
Proteínas (g)	34,4
Sal (g)	2,0

Sült

por XAVIER HERNÁNDEZ ORTUÑO, estudiante



Pintura: Teresa Marín Ausín

El plato Sült es típico de Estonia, especialmente en la zona del norte. El plato consiste básicamente en un cocido hecho con carne de cerdo, adicionándole cebolla, zanahorias y algunas especias. Se le suele echar bastante sal durante el cocinado, ya que luego el sabor se vuelve bastante débil cuando la comida está fría.

INGREDIENTES (3 personas):

- Carne de cerdo (360 g)
- Cebolla (70 g)
- Zanahoria (50 g)
- Pimienta negra
- Especias a elegir
- 1 hoja de laurel
- Sal (1,5 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Lavar la carne y ponerla a hervir. Quitar la espuma que vaya saliendo. Dejar cocinando aproximadamente dos horas a temperatura baja.
2. Añadir la cebolla y la zanahoria sin pelar.
3. Echar la sal y las especias cuando la carne se desprege del hueso y sacar la zanahoria y la cebolla.
4. Sacar la carne, escurrir y partir en trozos.
5. Reducir el caldo. Introducir la carne y dejarla unos minutos y ya estaría listo para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Xavier Hernández Ortuño

Energía (kcal)	339
Grasas (g)	27,6
De las cuales saturadas (g)	8,9
Hidratos de Carbono (g)	2,0
De los cuales azúcares (g)	2,0
Fibra (g)	0,7
Proteínas (g)	20,3
Sal (g)	0,5

Tortilla de patata

por **MARÍA CRUZ ÁLVAREZ PLAZA**



Pintura: Josefina Barrio Sevilla

Se cocina en cualquier época del año, y nunca puede faltar en una comida campestre, un pícnic, como plato de acompañamiento o plato principal.

INGREDIENTES (4 personas):

- Patatas (500 g)
- 4 huevos medianos (200 g)
- 1 cebolla (150 g)
- Aceite (120 g)
- Sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cortar la cebolla en juliana, freírla en una sartén con aceite y reservar.
2. Pelar las patatas y cortarlas en láminas. Freírlas con el aceite de la cebolla.
3. Añadir la cebolla cuando la patata esté blanda. A continuación, añadir la sal, mezclar bien y freír un poco más.
4. Escurrir el aceite.
5. Batir los huevos, echar la patata y la cebolla y mezclar.
6. Echarlo a una sartén con aceite y dejar que cuaje todo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Izan Moreno Romero y Silvia García Medina

Energía (kcal)	309
Grasas (g)	20,1
De las cuales saturadas (g)	3,9
Hidratos de Carbono (g)	21,9
De los cuales azúcares (g)	2,6
Fibra (g)	2,7
Proteínas (g)	8,8
Sal (g)	0,7

Truchas escabechadas

por JOSEFA MILLA PINILLA



Pintura: Teresa Urien Pérez

INGREDIENTES (5 personas):

- 4 truchas (1 kg)
- Caldo de pescado (50 g)
- Vinagre (50 g)
- Vino tinto (50 g)
- Pimentón
- Aceite (200 g)
- Sal
- Harina (20 g)
- 1 hoja de laurel

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Limpiar las truchas. Salarlas, pasarlas por harina, freírlas y reservarlas en una fuente.
2. Hervir durante 10 minutos la misma cantidad de vino, vinagre y caldo. Añadir el pimentón, la hoja de laurel y el aceite.
3. Dejarlo enfriar y verterlo sobre las truchas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Martín García

Energía (kcal)	248
Grasas (g)	18,5
De las cuales saturadas (g)	3,1
Hidratos de Carbono (g)	3,3
De los cuales azúcares (g)	0,1
Fibra (g)	0,1
Proteínas (g)	17,1
Sal (g)	0,1



Postres



Almendras fritas

por ISABEL TUDELA (ROA DE DUERO)



Pintura: Celia Martínez Esteban

INGREDIENTES (1 persona):

- Almendras (20 g)
- Aceite (10 g)
- Agua

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner las almendras en una cazuela con agua hirviendo, cubriéndolas bien.
2. Cuando estén hinchadas, sacarlas y pelarlas.
3. Secarlas con papel de cocina y freír en una sartén con aceite, cubriéndolas del todo y dándolas vueltas para que no se quemen.
4. Por último, pasarlas por papel de cocina para quitarlas el aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Claudia Palazón García

Energía (kcal)	211
Grasas (g)	20,7
De las cuales saturadas (g)	2,5
Hidratos de Carbono (g)	0,7
De los cuales azúcares (g)	0,4
Fibra (g)	2,9
Proteínas (g)	4,0
Sal (g)	0

Arroz con leche cremoso

por JOSÉ MANUEL REDONDO FERNÁNDEZ



Esta receta parece ser originaria de Asia. Pasando a Europa y África, posteriormente llegó a América. Receta muy apetitosa como postre, tomada en cualquier época del año para su deleite. Muy apropiada para las fechas de Navidad. Postre rico energéticamente, sin tonterías, una verdadera delicatessen.

INGREDIENTES (8 personas):

- Leche entera (1 l)
- Arroz (100 g)
- Nata (100 g)
- Mantequilla (70 g)
- Azúcar (150 g)
- 1 rama de canela
- Extracto de vainilla
- Ralladura de limón

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner a calentar en una cazuela el litro de leche con un palito de canela y la ralladura de limón.
2. En otra cazuela poner agua, calentar hasta ebullición y añadir el arroz. Cocer durante cuatro minutos. Al terminar, escurrir el arroz.
3. Una vez hierva la leche, agregar el arroz escurrido, mantener a fuego lento durante 40 minutos y remover de vez en cuando.
4. Pasado este tiempo, añadir la nata líquida y la mantequilla, dando vueltas hasta disolver.
5. Separar del fuego, añadir el azúcar y mezclarlo bien.
6. Dejar enfriar, poniendo un film por encima pegado o en contacto con el arroz.
7. Meterlo al frigorífico para servirlo frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Energía (kcal)	326
Grasas (g)	17,9
De las cuales saturadas (g)	9,7
Hidratos de Carbono (g)	35,9
De los cuales azúcares (g)	25,2
Fibra (g)	0
Proteínas (g)	5,2
Sal (g)	0,2

Arroz con leche

por MERCEDES URIZARNA



Pintura: Consuelo Garmendia Cuevas

Esta receta la hacía mi madre en el pueblo (zona de Belorado). Se puede cocinar en cualquier época del año.

INGREDIENTES (6 personas):

- Leche entera (1 l)
- Arroz (75 g)
- Azúcar (70 g)
- Canela en rama y en polvo
- Cáscara de limón

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

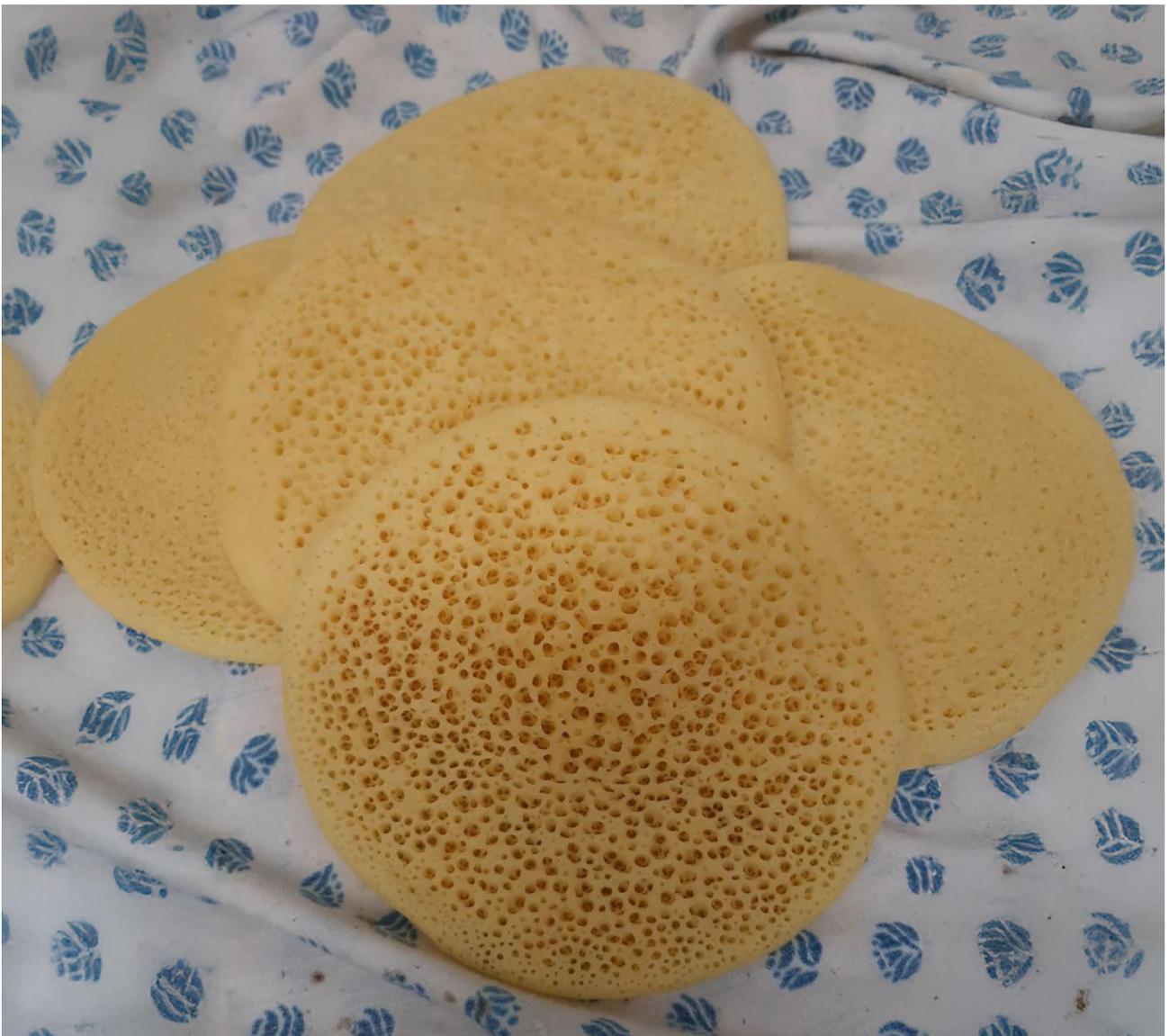
1. Poner la leche a hervir con la rama de canela y la cascara de limón.
2. Cuando haya hervido un rato, añadir el arroz.
3. Remover mucho para que suelte el almidón y salga meloso.
4. Cuando ya esté cocido el arroz, añadir el azúcar que hierva un poco y retirarlo del fuego.
5. Dejar enfriar antes de consumir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Alba Santamaría Busto**

Energía (kcal)	204
Grasas (g)	6,2
De las cuales saturadas (g)	3,4
Hidratos de Carbono (g)	30,7
De los cuales azúcares (g)	20,0
Fibra (g)	0
Proteínas (g)	6,4
Sal (g)	0,2

Baghrir: el crep de los mil agujeros

por ASSIYA KOURTAM MAZOUZI, estudiante



Es un alimento típico marroquí que se encuentra en cualquier parte del país. El nombre “baghrir” es un nombre bereber.

INGREDIENTES (8 personas):

- Sémola (250 g)
- Harina (250 g)
- Agua (625 ml)
- Levadura (un sobre)
- Vinagre (una cucharada)
- Una pizca de sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Echar todos los ingredientes, salvo la levadura, en un bol.
2. Mezclar bien todos los ingredientes con la batidora.
3. Echar la levadura y volver a batir.
4. Dejar en reposo 20 minutos.
5. Ayudarse de un cucharón para separar porciones de la masa que se freirán en una sartén con un poco de aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Assiya Kourtam Mazouzi

Energía (kcal)	235
Grasas (g)	0,8
De las cuales saturadas (g)	0,1
Hidratos de Carbono (g)	48,8
De los cuales azúcares (g)	0,4
Fibra (g)	2,3
Proteínas (g)	6,9
Sal (g)	0,8

Bizcocho de calabaza

por MONTSE



Pintura: María Luisa Medina de la Hera

INGREDIENTES (10 personas):

- Calabaza (400 g)
- 4 huevos (260 g)
- Azúcar (300 g)
- Harina (300 g)
- 1 vaso de aceite de girasol (200 g)
- 1 sobre de levadura química
- 1 pizca de sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Rallar la calabaza.
2. Mezclar los huevos y el azúcar.
3. Añadir el aceite, la harina, la levadura y una pizca de sal.
4. Cuando la masa está homogénea incorporar la calabaza.
5. Poner el contenido en un molde para tartas forrado con papel de hornear y meter al horno a 180 °C durante unos 35-40 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por David Morales Salvador

Energía (kcal)	452
Grasas (g)	22,9
De las cuales saturadas (g)	3,2
Hidratos de Carbono (g)	55,0
De los cuales azúcares (g)	30,6
Fibra (g)	1,3
Proteínas (g)	5,9
Sal (g)	0,75

Bizcocho de avena

por RASHMI SÁNCHEZ MOLINA, estudiante



Es una receta fácil y rápida de preparar, con un toque dulce, me gusta prepararlo antes de ir al gimnasio, para merendar, ya que aporta los nutrientes necesarios para el aumento de masa muscular.

INGREDIENTES (1 persona):

- 1 huevo (65 g)
- Harina de avena (30 g)
- Plátano (80 g)
- Leche semidesnatada (30 g)
- Pepitas de chocolates al 75% cacao (10 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Echar en un bol un huevo, 30 g de avena, 80 g de plátano y añadiremos 30 ml de leche semidesnatada.
2. Mezclar todo con una batidora.
3. Verter la mezcla en un recipiente apto.
4. Introducir al microondas a 800 w durante 4 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Rashmi Sánchez Molina

Energía (kcal)	310
Grasas (g)	12,6
De las cuales saturadas (g)	4,6
Hidratos de Carbono (g)	34,2
De los cuales azúcares (g)	14,4
Fibra (g)	4,7
Proteínas (g)	12,7
Sal (g)	0,24

Bizcocho de yogur

por MARÍA ANGELES ACINAS



Pintura: María Ángeles Rodríguez Peña

INGREDIENTES (10 personas):

- 3 huevos grandes (195 g)
- 1 yogur de limón natural
- Azúcar (2 envase del yogur) (250 g)
- Aceite de oliva (un envase de yogur) (125 g)
- Harina (3 medidas yogur) (300 g)
- 1 sobre levadura química (16 g)
- Ralladura de limón.
- Harina y mantequilla para el molde.

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. En un bol poner los 3 huevos con azúcar y batir con una varilla.
2. Añadir el yogur y el aceite, seguir batiendo e incorporar la ralladura de limón.
3. Tamizar la harina y la levadura sobre la masa y mezclar.
4. Untar el molde con mantequilla y harina.
5. Precalentar el horno e introducirla masa a 180 °C (40 min).
6. Sacar del horno y dejar enfriar.
7. Espolvorear el bizcocho con azúcar glas y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Rashmi Sánchez Molina

Energía (kcal)	365
Grasas (g)	15,8
De las cuales saturadas (g)	3,3
Hidratos de Carbono (g)	50,0
De los cuales azúcares (g)	25,6
Fibra (g)	1,0
Proteínas (g)	5,3
Sal (g)	0,6

Bizcocho del pueblo

por JOAQUINA DE ARRIBA LEDESMA



Pintura: Manuel Garrido Rodríguez

Se llama bollo maimón Se hace por las fiestas del pueblo que son el 3 de mayo. En Escorial de la Sierra, Salamanca.

INGREDIENTES (10 personas):

- Harina (250 g)
- Leche (250 ml)
- Aceite girasol (un cuarto de litro, 230 g)
- Azúcar (250 g)
- 3 huevos (195 g)
- 1 sobre de levadura química (16 g)
- Ralladura de limón
- Azúcar glass

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Batir los huevos con la mitad del azúcar hasta que doble el tamaño y tenga un color blanquecino.
2. Añadir el resto de azúcar, la leche y el aceite y mezclar bien.
3. Incorporar la harina y la levadura tamizándola sobre la mezcla anterior y remover todo con cuidado.
4. Poner la mezcla dentro del molde previamente enharinado.
5. Meter en el horno a 190 °C durante 40 minutos, hasta que esté bien dorado y crecido.
6. Emplatar y espolvorear azúcar glass por encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Paula Escriche Serrano y Sonia Mataix Vidal

Energía (kcal)	442
Grasas (g)	25,9
De las cuales saturadas (g)	3,8
Hidratos de Carbono (g)	46,5
De los cuales azúcares (g)	26,1
Fibra (g)	0,9
Proteínas (g)	5,2
Sal (g)	0,6

Bolillas

por MARINA ARRANZ PEROSANZ (BERLANGAS DE ROA) y ANÓNIMO (CABAÑES DE ESGUEVA)



Pintura: Montserrat de la Fuente Martínez

Esta receta se hace en nuestro pueblo desde hace muchos años para celebrar Santa Águeda y carnavales. Son muy típicas en nuestra zona. (Marina Arranz).

En Cabañes de Esgueva, son unos dulces que preparaban las mozas el martes de carnaval por la mañana, se dejaban reposar, se freían por la tarde y las escondían para ir al baile. Durante el baile, los mozos las buscaban y aprovechaban para probarlas. La receta ha pasado de madres a hijas. Hoy en día se reúnen todas las mujeres del pueblo para hacerla juntas. (Anónimo).

INGREDIENTES (60 personas):

- 4 huevos (260 g)
- Azúcar (500 g)
- 2 naranjas: zumo y ralladura
- 2 limones: zumo y ralladura
- Aceite de girasol (250 g)
- Un vaso de aguardiente (250 g) (también puede ser mitad aguardiente, mitad anís)
- Harina (2 kg)
- 2 sobres de levadura química o dos cucharadas de bicarbonato (32 g)
- ½ bote de anís molido (según la receta de Berlanga de Roa)
- ½ bote de canela (según la receta de Berlanga de Roa)
- Aceite de girasol para freír (unos 3 litros)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Batir los huevos y añadir el azúcar, remover hasta que quede cremoso.
2. Echar el zumo, el aguardiente y el aceite. Mezclar todo muy bien.
3. Añadir la ralladura. Remover.
4. Agregar la harina mezclada con la levadura química poco a poco. Cuando sea posible, amasar con las manos. La masa está cuando no se pegue en las manos.
5. Dejar reposar unas tres horas.
6. Hacer bolitas pequeñas y freír en aceite de girasol.
7. Escurrir bien, echar azúcar por encima, dejar enfriar y a disfrutarlas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN:

Valorado por María Andrés Borge

Energía (kcal)	385
Grasas (g)	25
De las cuales saturadas (g)	3,1
Hidratos de Carbono (g)	35,8
De los cuales azúcares (g)	9,4
Fibra (g)	1,3
Proteínas (g)	3,6
Sal (g)	0,0

Brazo gitano

por **MARÍA LUZ GARCÍA MONJE**



Pintura: María José Hernández Elvira

INGREDIENTES (8 personas):

- 3 huevos (190 g)
- Azúcar (100 g)
- Harina (100 g)

Para la crema pastelera:

- Leche entera (300 ml)
- Azúcar (100 g)
- Harina (35 g)
- Una yema de huevo
- Cáscara de limón
- Canela al gusto

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Batir las claras con la mitad del azúcar hasta que estén muy duras.
2. Batir las yemas con la otra mitad del azúcar y mezclar con las claras.
3. Por último, añadir poco a poco la harina y seguir mezclando.
4. Cubrir una placa de horno con papel de aluminio y engrasarla con margarina.
5. Extender en la placa la mezcla y meter al horno suave durante seis u ocho minutos.
6. Cuando este hecho, volcar sobre un paño húmedo, retirar el papel y enrollar.
7. Una vez que esté frío, estirar y queda listo para rellenar.

Preparación de la crema pastelera:

1. Hervir la mitad de la leche con el limón y la canela. Con el resto de la leche mezclar la yema, el azúcar y la harina y añadirlo sobre lo anterior y remover continuamente hasta que empiece a hervir.
2. Retirar del fuego y rellenar la masa anterior con la crema pastelera. Enrollar de nuevo el bizcocho.
3. Adornar, si se quiere, con nata pastelera y guindas, a gusto de cada uno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Alba Santamaría Busto

Energía (kcal)	228
Grasas (g)	4,7
De las cuales saturadas (g)	1,6
Hidratos de Carbono (g)	40,3
De los cuales azúcares (g)	26,9
Fibra (g)	0,6
Proteínas (g)	5,8
Sal (g)	0,1

Buñuelos de crema

por **MARÍA CONCEPCIÓN DÍEZ** y **NIEVES DORAO BECERRIL**



Pintura: María Socorro Esteban Gutiérrez

El origen de los buñuelos se remonta hace dos mil años, en Marruecos, Turquía y Egipto, en estos países se consumían unas bolas de masa frita con miel. Este producto emigró a España, dando lugar a lo que actualmente conocemos como buñuelos.

Es tradicional elaborarlos para celebrar el día de todos los Santos.

INGREDIENTES (21 personas):

- Harina fina/maicena (200 g)
- 5 huevos (325 g)
- Mantequilla o manteca (75 g)
- Azúcar (100 g)
- Un vaso de agua
- Sal (5 g)
- Azúcar glas (10 g)
- Aceite de girasol para freír (190 g)

Para la crema pastelera:

- Leche (500 ml)
- 4 huevos (260 g)
- 5 cucharadas soperas de azúcar
- 2 cucharadas soperas de maicena

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. En una cazuela poner al fuego un vaso de agua con mantequilla, una pizca de sal y una cucharadita de azúcar. Cuando rompa a hervir, echar la harina de golpe, mezclar bien hasta que se despegue de la cazuela.
2. Retirar y echar los huevos uno a uno y mezclar también de uno en uno (hasta que esté bien mezclado no se puede echar el siguiente), y así hasta mezclar todo bien.
3. Con una cuchara impregnada en aceite para evitar que se peguen, hacer las bolitas
4. Freír en aceite no muy caliente. Una vez fritos, dejar enfriar.
5. Una vez fríos, se cortan, hacer un hueco y rellenar.

Crema pastelera:

1. Separar las claras y batir con el azúcar.
2. Apartar medio vaso de leche para mezclar con las yemas y la maicena.
3. Poner el resto a hervir.
4. Verter la mezcla de leche, huevos y maicena en la leche hirviendo y remover a fuego lento.
5. Cuando espese retirar y enfriar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (3 buñuelos por persona):**Valorado por Jesús Ángel García Martínez**

Energía (kcal)	223
Grasas (g)	15,3
De las cuales saturadas (g)	3,7
Hidratos de Carbono (g)	16,3
De los cuales azúcares (g)	7,9
Fibra (g)	0,4
Proteínas (g)	4,7
Sal (g)	0,1

Cocadas

por **CONCHI**



Pintura: Antonio Lorenzo de Barba

INGREDIENTES (10 personas):

- Coco rallado (200 g)
- 3 huevos (190 g)
- Azúcar (200 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Separar las claras de las yemas.
2. Batir las claras a punto de nieve.
3. Incorporar a las claras a punto de nieve, las yemas y el azúcar.
4. Por último, incorporar el coco, tiene que quedar con una textura que permita hacer bolitas con la masa, sin que se esparza, pero no, rectificar con más o menos cantidad de coco si fuera preciso.
5. Una vez hechas las bolas, poner una bandeja de horno con papel de hornear a unos 180 °C.
6. Vigilar el horneado hasta que estén doradas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sonia Mataix Vidal

Energía (kcal)	235
Grasas (g)	14,3
De las cuales saturadas (g)	11,2
Hidratos de Carbono (g)	21,2
De los cuales azúcares (g)	21,2
Fibra (g)	4,2
Proteínas (g)	3,2
Sal (g)	0,1

Flan de queso

por MARÍA DOLORES GARCÍA CALVO (QUINTANA DEL PIDIO)



Pintura: María del Rosario Sardón Hernández

INGREDIENTES (8 personas):

- Leche (500 ml)
- 2 huevos (130 g)
- 1 sobre de cuajada
- 1 tarrina de queso crema (200 g)
- 4 cucharadas soperas de azúcar
- Nata montada (500 g)
- Caramelo para engrasar el molde (15 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Verter en un bol un poco de leche, echar los dos huevos y batir. Añadir el sobre de cuajada, el azúcar y el queso filadelfia. Batir todo bien para que no queden grumos.
2. Añadir la nata y seguir batiendo todo junto.
3. Poner a hervir el resto de la leche y cuando comienza a hervir añadir todo lo que hemos batido. Dar vueltas con unas varillas sin dejar de remover hasta que espese bien sin dejarlo cocer.
4. Luego se engrasa un molde grande o varios moldes individuales con caramelo.
5. Verter el contenido de la cazuela en el molde caramelizado. Dejar enfriar.
6. Meter en la nevera 4 horas para que estén bien cuajados. Si se dejan para el día siguiente mejor.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Cecilia Peña Rodríguez y Xavi García Orduño

Energía (kcal)	388
Grasas (g)	29,1
De las cuales saturadas (g)	16,5
Hidratos de Carbono (g)	23,0
De los cuales azúcares (g)	23,0
Fibra (g)	0,0
Proteínas (g)	8,5
Sal (g)	0,8

Flores de sartén

por ISABEL GIL PASCUAL (ROA DE DUERO)



Pintura: Carmen Martín Martín

Dulce cocinado en muchas provincias de España, con distintos nombres. Aquí en Roa se conoce como "Flores de sartén". Se cocina en cualquier época del año, pero en ocasiones especiales. Cualquier celebración era buena: fiestas patronales, Semana Santa, carnaval, bautizos... Se dice que el molde se pasaba de madres a hijas y se llevaba en el ajuar.

INGREDIENTES (33 personas; 2 flores una ración):

- Harina de trigo (600 g)
- Leche entera (1 l)
- 4 huevos (260 g)
- 2 cucharas soperas de azúcar
- 1 pizca de sal (2 g)
- Azúcar o azúcar con canela para decorar (40 g)
- Unos anises en grano (35 g)
- ½ rama de canela (40 g)
- Aceite de girasol (160 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner la leche en un cazo al fuego, echar la rama de canela y los anises. Llevar a ebullición.
2. Retirar del fuego, tapar y dejar enfriar.
3. Batir en un recipiente los huevos, con la sal, el azúcar y los anises (previamente colados de la leche). Añadir poco a poco la harina. Batir todo con la batidora, quedando una masa semilíquida. Echar la leche cuando este fría y batir todo junto. Dejar reposar la masa unos 15 minutos.
4. Poner una sartén honda al fuego con el aceite. Sumergir el molde en el aceite y cuando esté bien caliente sacarlo y mojar en la masa (esta se adhiere a él). Finalmente, freír hasta que se suelte y se dore, para quedar crujientes.
5. Espolvorear azúcar y canela molida sobre ellas cuando aún están calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sara Herrero Camargo

Energía (kcal)	152
Grasas (g)	7,0
De las cuales saturadas (g)	1,5
Hidratos de Carbono (g)	18,3
De los cuales azúcares (g)	3,9
Fibra (g)	0,6
Proteínas (g)	3,6
Sal (g)	0,1

Frisuelos de Liébana

por **PETRA CUEVAS GUTIÉRREZ**



Pintura: María Adoración Sastre Huerta

Los frisuelos son típicos de Esanos-Liébana (Cantabria), un lugar encantador en los Picos de Europa. Es una receta que se solía hacer como postre o desayuno, sobre todo en ocasiones especiales.

INGREDIENTES (6 personas):

- Harina (200 g)
- Leche (500 ml)
- 4 huevos (260 g)
- Una pizca de sal (1 g)
- Aceite de oliva (15 g)
- Azúcar (25 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner la harina con una pizca de sal en un bol, ir añadiendo la leche poco a poco y mezclar hasta conseguir una masa suave, ni muy espesa ni muy líquida. Añadir los huevos y batirlo bien. Tiene que quedar una mezcla bien ligada y sin grumos.
2. Poner un chorrito de aceite en una sartén y cuando esté caliente ir echando la mezcla con una cuchara según el tamaño que queramos. Freír por ambos lados y sacar.
3. Colocamos los frisuelos en una bandeja y espolvoreamos por encima azúcar al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Juez Pérez

Energía (kcal)	275
Grasas (g)	10,1
De las cuales saturadas (g)	3,3
Hidratos de Carbono (g)	35,0
De los cuales azúcares (g)	8,6
Fibra (g)	1,1
Proteínas (g)	10,5
Sal (g)	0,4

Galletas con mantequilla

por MARÍA ÁNGELES ACINAS



Pintura: María Carmen Puras Tapias

INGREDIENTES (Para 14 personas):

- Harina (280 g)
- 1 huevo (65 g)
- Mantequilla (200 g)
- Azúcar (120 g)
- Cuchara de vainilla
- Cuchara de canela
- Puñado de nueces picadas y molidas
- Medias nueces para adornar

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. En un cuenco poner el huevo con el azúcar y la mantequilla en pomada y batir.
2. Echar la canela, la vainilla, el puñado de nueces y la harina.
3. Amasar los ingredientes con las manos y hacer una bola. Tapar e introducir en el frigorífico 2 horas.
4. Sacar la masa del frigorífico y hacer las galletas con moldes.
5. Poner en la bandeja del horno cubierta con papel de horno y pintar con huevo batido por encima.
6. Poner una nuez en el centro y se cocinan a 180 °C hasta que estén doradas (unos 15 minutos).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Juez Pérez

Energía (kcal)	267
Grasas (g)	16,8
De las cuales saturadas (g)	7,0
Hidratos de Carbono (g)	24,8
De los cuales azúcares (g)	8,9
Fibra (g)	1,1
Proteínas (g)	3,5
Sal (g)	0,02

Leche frita

por ANGELINES GARCÍA MAMBRILLA (OLMEDILLO DE ROA)



Pintura: María Begoña Marijuan Vicario

Es un postre muy rico que se hace en cualquier época del año. Sobre todo, en ocasiones especiales. Resulta muy agradable de comer y acompaña bien al café.

INGREDIENTES (9 personas):

- Leche (1 l)
- 3 huevos (192 g)
- Azúcar (150 g)
- 5 cucharadas soperas de maicena (85 g)
- Aceite de girasol (20 g)
- 3 cucharadas soperas de leche condensada
- Harina para rebozar (50 g)
- Azúcar (20 g) y canela (2 g)

PREPARACIÓN:

1. Poner el litro de leche junto con la leche condensada a calentar. Tiene que estar muy caliente.
2. Poner en un bol los huevos, el azúcar y la maicena. Mezclar todo bien con la leche.
3. Poner a cocer a fuego lento, moviendo siempre para que no se hagan grumos.
4. Cuando empieza a hervir, retirarlo del fuego y echarlo sobre una bandeja a enfriar y dejar reposar. Unas dos horas aproximadamente.
5. Recortar en cuadrados cuando esté bien fría. Rebozar en harina y huevo.
6. Freír con aceite de girasol.
7. Dejar enfriar y añadir azúcar y canela por encima al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Juez Pérez y Assiya Kourtam Mazouzi

Energía (kcal)	279
Grasas (g)	9,5
De las cuales saturadas (g)	3,5
Hidratos de Carbono (g)	40,3
De los cuales azúcares (g)	28,7
Fibra (g)	0,5
Proteínas (g)	7,9
Sal (g)	0,2

Mantecados



Pintura: Luis Miguel Gallo

Estos mantecados se hacían justo las vísperas de las fiestas del pueblo y se iba a los hornos de la panadería a hacerlos y cocerlos. Esta receta es tradicional de Tortoles de Esgueva.

INGREDIENTES:

- Harina (1 kg)
- Manteca de cerdo (500 g)
- 5 huevos (325 g) Se echan 2 huevos enteros y 3 yemas
- Azúcar blanco (200 g)
- Aguardiente (125 g)
- Impulsor o levadura química (32 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. En un recipiente echar el azúcar, la manteca y los huevos, mezclar todo bien.
2. Echar el aguardiente, los polvos de ahuecar y la harina.
3. Amasar.
4. Extender la masa con un rodillo y cortar los mantecados con un molde.
5. Colocar en una bandeja y untar con clara de huevo y azúcar.
6. Introducir la bandeja en el horno y dejarlos hasta que estén doraditos.

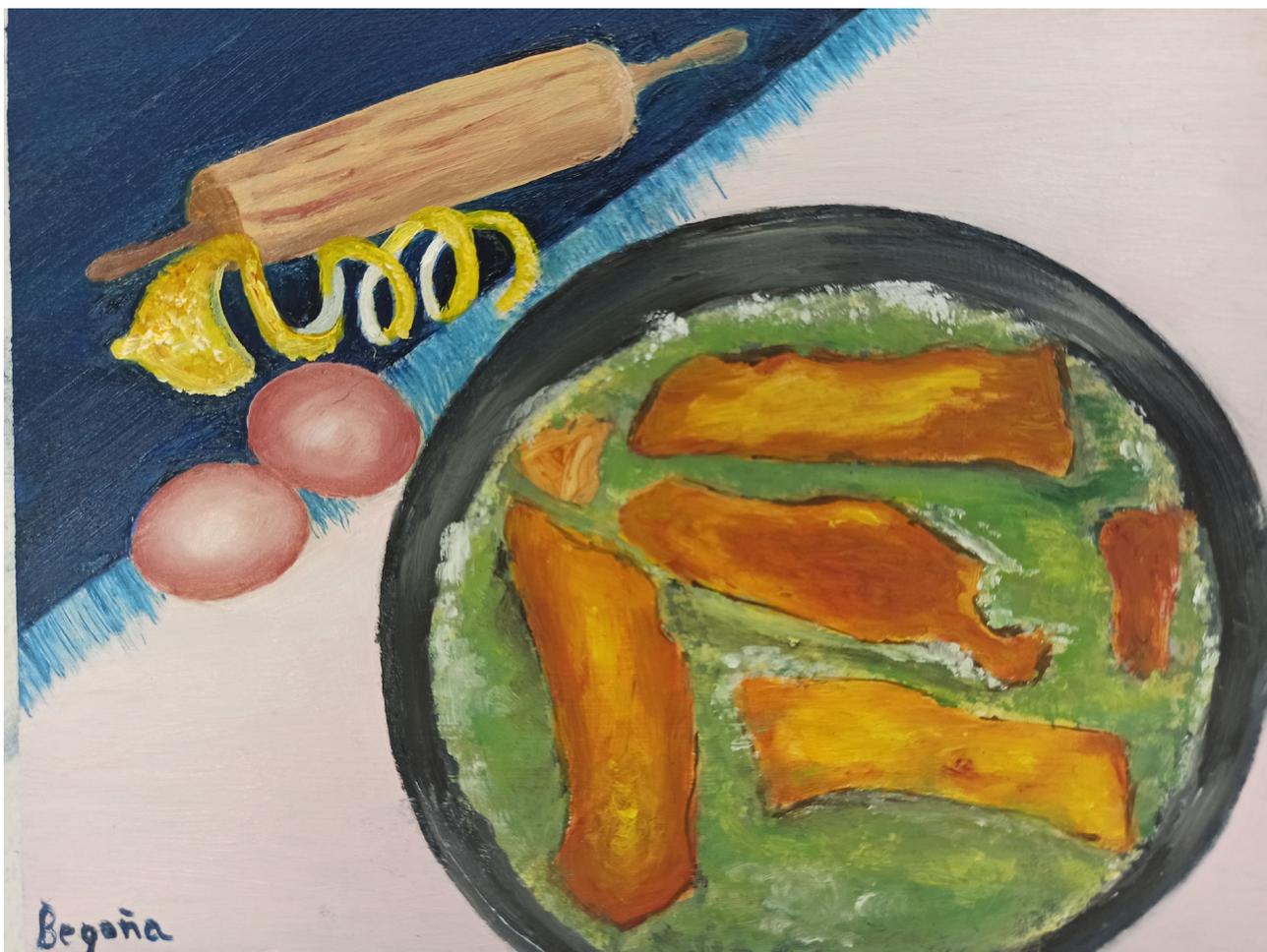
INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (2 galletas de tamaño medio por persona):

Valorado por Carmen Iradier Loma-Osorio

Energía (kcal)	287
Grasas (g)	16,2
De las cuales saturadas (g)	6,2
Hidratos de Carbono (g)	31,2
De los cuales azúcares (g)	7,2
Fibra (g)	1,0
Proteínas (g)	3,5
Sal (g)	0,3

Orejas de haba

por VICENTA PINEDA MERINO



Pintura: Begoña Marín López

*Se elaboran por carnaval y por Semana Santa
Es una receta tradicional deliciosa que ha permanecido desde hace siglos.*

INGREDIENTES (20 personas):

- Harina (250 g)
- 3 huevos (195 g)
- 3 cucharadas de manteca
- 3 cucharadas soperas azúcar
- Anís molido (al gusto)
- ½ cucharadita de levadura química o carbonato (8 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de girasol (40 g)
- Corteza de limón
- Aceite de girasol para freír

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Batir los huevos.
2. Añadir el aceite aromatizado con corteza de limón (freír la corteza de limón y se deja enfriar el aceite), el azúcar, el anís molido, media cucharadita de bicarbonato o royal y harina.
3. Amasar hasta que quede una masa que no se pegue en las manos.
4. A continuación, estirar con un rodillo hasta conseguir una lámina fina de unos 5 mm.
5. Cortar en rectángulos y freír con abundante aceite.
6. Una vez frito y se espolvorea con azúcar o se le echa miel, para endulzar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (2 orejas por persona):

Valorado por Alba García Mateo y Eider Amenábar Egiguren

Energía (kcal)	180
Grasas (g)	13,4
De las cuales saturadas (g)	3,0
Hidratos de Carbono (g)	12,4
De los cuales azúcares (g)	2,3
Fibra (g)	1,0
Proteínas (g)	2,2
Sal (g)	0,1

Orejuelas

por ARACELI CABAÑES CABAÑES, BÉLGICA TEJADA MARTÍNEZ y NICOLASA



Pintura: María Socorro Esteban Gutiérrez

Es una receta tradicional deliciosa que ha permanecido desde hace siglos. Se hacen en carnaval y semana santa.

Dependiendo del lugar, se denominan: orejuelas (de orujo) u hojuelas (de hojas)

INGREDIENTES (10 personas, 20 Orejuelas):

- Harina (250 g)
- 1 huevo: cascarlo con cuidado por una punta, para usar la cáscara como medida
- 1 cáscara de huevo (2 cucharadas soperas) de aceite de girasol u oliva
- 1 cáscara de huevo (2 cucharadas soperas) de orujo
- 1 cáscara de azúcar (2 cucharadas soperas)
- Una pizca de sal (2 g)
- Aceite de girasol para freír (80 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. En un bol grande, echar el huevo (por la punta intentando romper lo menos posible la cascara si la queremos usar como medida), batir el huevo.
2. Con la cascara como medida echar 1 cascara de orujo (dos cucharadas), 1 de azúcar (dos cucharadas) y el aceite, 1 cáscara (dos cucharadas). Mezclar bien todo.
3. Añadir la harina y amasar hasta que la masa brille, lo dejamos tapado con un trapo. Aproximadamente una hora.
4. Estirar bien la masa (cuanto más fina mejor).
5. Cortar en trozos rectangulares y con ayuda de una espátula echar en la sartén con aceite caliente. Cuando estén doradas sacarlas.
6. Espolvorear por encima con abundante azúcar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (2 orejuelas por persona):

Valorado por Alba García Mateo y Eider Amenábar Egiguren

Energía (kcal)	221
Grasas (g)	11,9
De las cuales saturadas (g)	1,7
Hidratos de Carbono (g)	25,0
De los cuales azúcares (g)	5,2
Fibra (g)	0,9
Proteínas (g)	3,0
Sal (g)	0,5

Pastas de la abuela

por ADELAIDA CARBONERO



Pintura: María del Pilar González García

Estas pastas se hacían por la fiesta de Santo Domingo de Silos, que es el 20 de diciembre. Según la costumbre se ofrecían a todos los que pasaban por casa: amigos, conocidos... cualquiera que te visitase. Se acompañaban con una copita de aguardiente o anís.

INGREDIENTES:

- Aceite de girasol (1 l)
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- Cascara de naranja
- 1 vaso grande de zumo de naranja
- 1 vasito de aguardiente
- 2 cucharadas de bicarbonato o 2 sobres de levadura química
- 3 yemas de huevo
- 1 frasquito pequeño de anís molido
- Azúcar hasta que esté bien dulce (unos 500 g)
- Harina, lo que admita (como 1 kg)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Calentar el aceite con la manteca y una cáscara de naranja y se deja enfriar.
2. Cuando esté frío, añadir la naranja, el aguardiente, los anises, las yemas de huevo, el bicarbonato y el azúcar. Mezclar bien con una cucharada de madera siempre a la misma mano.
3. Añadir poco a poco la harina y cuando ya tiene consistencia, echar sobre el mármol de la cocina y se amasa todo bien.
4. Añadir harina a la masa hasta que no se pegue en las manos.
5. Dejar reposar unos 10 minutos.
6. Extender la masa con un grosor de 1 cm, cortar con forma que se quiera.
7. Meter las galletas al horno con un poco de harina en la bandeja y, cuando estén doradas, sacarlas y envolverlas con azúcar y harina en la misma proporción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (2 galletas por persona):

Valorado por Marcos Valdivieso Hernando y Javier Rodríguez Muñoz

Energía (kcal)	266
Grasas (g)	18,0
De las cuales saturadas (g)	2,6
Hidratos de Carbono (g)	24,0
De los cuales azúcares (g)	9,6
Fibra (g)	0,6
Proteínas (g)	1,8
Sal (g)	0,1

Pastas navideñas



Pintura: Carlos Varas de la Fuente

INGREDIENTES (18 personas):

- Harina (400 g)
- Azúcar glass (130 g)
- Mantequilla sin sal (350 g)
- 1 yema de huevo

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. En un bol batir la mantequilla en pomada, añadir el azúcar glass, la yema de huevo y unir la harina hasta conseguir una masa.
2. Meter esta masa en una manga pastelera con boquilla rizada grande. Dar forma redondeada sobre un papel de horno que colocaremos sobre la bandeja.
3. Calentar el horno a 200 °C, cuando tenga la temperatura se mente unos 10 minutos hasta que se doren.
4. Adornar con detalles verdes o rojos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Marcos Valdivieso Hernando y Lucía Munilla del Rincón

Energía (kcal)	262
Grasas (g)	16,8
De las cuales saturadas (g)	8,9
Hidratos de Carbono (g)	25,0
De los cuales azúcares (g)	7,4
Fibra (g)	0,8
Proteínas (g)	2,4
Sal (g)	0,0

Pastel de arroz

por **MANOLI AMOR BARALLOBRE**



Pintura: Begoña Ubierna Güemes

Receta típica del País Vasco y... no lleva arroz.

INGREDIENTES (6 PERSONAS):

- Pasta quebrada u hojaldre (250 g)
- Huevos (2 unidades, 130 g)
- Harina (60 g)
- Mantequilla (35 g).
- Azúcar (30 g)
- Leche (90 ml)
- 2 kiwis

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cubrir un molde de hornear desmontable con la pasta quebrada.
2. Precalentar el horno a 180 °C.
3. Mezclar con ayuda de la batidora los huevos, la leche, la mantequilla, la harina y el azúcar y seguidamente echar la mezcla en el molde.
4. Hornear el pastel durante 20 minutos.
5. Finalmente, para la presentación, decorar con kiwis y azúcar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Martín García

Energía (kcal)	318
Grasas (g)	17,7
De las cuales saturadas (g)	8,0
Hidratos de Carbono (g)	32,2
De los cuales azúcares (g)	9,1
Fibra (g)	1,8
Proteínas (g)	6,5
Sal (g)	0,4

Pestiños

por PILAR PÉREZ



Pintura: María del Pilar García Núñez

INGREDIENTES (20 personas):

- Harina de repostería (400 g)
- Aceite de oliva virgen extra (100 ml)
- Azúcar (60 g)
- Vino blanco (100 ml)
- Aceite de girasol (290 ml)
- Zumo de naranja (100 ml)
- Anís en grano (20 g)
- Sésamo tostado (20 g)
- Una rama de canela
- Una piel de naranja
- Una piel de limón
- Canela molida
- Sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Aromatizar a fuego lento el aceite de oliva virgen con la rama de canela y las pieles de limón y naranja aproximadamente 10 minutos. Pasado este tiempo añadir el anís y dejar otros 10 minutos.
2. Pasado ese tiempo, colar y dejar enfriar.
3. En un bol poner el aceite de oliva infundado y frío con la harina, la sal, el vino, el zumo de naranja y el sésamo tostado. Mezclar con una cuchara de madera.
4. Cuando cueste mezclar con la cuchara, se vierte la masa en la encimera y amasar a mano hasta que quede una masa elástica y que no se pega en los dedos.
5. Dejar reposar una media hora.
6. Estirar con un rodillo hasta que la masa alcance una altura de medio centímetro y cortar cuadrados de unos 5 cm de lado.
7. Para que tenga la forma de pestiño, juntar en cada cuadrado dos puntas de extremos opuestos.
8. Freír en abundante aceite de girasol.
9. Escurrir en papel de cocina.
10. Mientras están aún calientes, rebozar en azúcar y canela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (1 unidad por persona):

Energía (kcal)	243
Grasas (g)	18,9
De las cuales saturadas (g)	2,5
Hidratos de Carbono (g)	15,8
De los cuales azúcares (g)	3,7
Fibra (g)	0,8
Proteínas (g)	2,1
Sal (g)	0,1

Polvorones caseros



Pintura: María del Carmen Marín Miguel

Su origen es de Andalucía (la Estepa) en el siglo XVI donde se empezó a usar manteca de cerdo en repostería. Sin embargo, en el siglo XIX, Filomena Micaela Ruiz vendió sus mantecados en las diferentes poblaciones y se empezó a dedicar a la elaboración de un mantecado con el fin de que se secase más facilitando su conservación. A principios del siglo XX, los polvorones empezaron estar en todas partes. Y en el 1928 se aparecieron las primeras amasadoras y los fabricantes decidieron crear nuevas marcas de su producto.

INGREDIENTES (32 polvorones):

- Manteca de cerdo (200 g)
- Harina (300 g)
- Almendra (200 g)
- Azúcar (150 g)
- Ralladura de limón (5 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner en un bol la harina, la almendra y la ralladura de limón. Hacer un hueco en el centro y echar la manteca de cerdo fundida y el azúcar.
2. Mezclar todo y amasar.
3. Hacer la forma de los polvorones y ponerlos en la bandeja del horno.
4. Precalentar el horno a 200 °C. Hornear durante 20 minutos, sólo con el aire arriba.
5. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar molido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Cecilia Peña Rodríguez y Jorge Martínez Medina

Energía (kcal)	302
Grasas (g)	20,1
De las cuales saturadas (g)	5,7
Hidratos de Carbono (g)	24,6
De los cuales azúcares (g)	9,4
Fibra (g)	2,5
Proteínas (g)	4,4
Sal (g)	0,0

Postre de coco

por **MARÍA CONCEPCIÓN JORGE GARCÍA**



Pintura: Esteban Sancho Gómez

Para ocasiones especiales.

INGREDIENTES (6 personas):

- 2 huevos (130 g)
- 1 bote de leche condensada (370 g)
- Leche normal (la medida del bote vacío de leche condensada)
- Coco rallado (100 g)
- Caramelo líquido

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Batir bien los huevos, añadir el bote de leche condensada y mezclar bien. El mismo bote de leche condensada ya vacío, llenarlo con leche normal y añadirlo también junto con el coco rallado, mezclar todo bien.
2. Poner en un molde el caramelo líquido en el fondo, verter ahí la mezcla y meter al horno precalentado a 180 °C. Sacar cuando se vea un poco dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Energía (kcal)	446
Grasas (g)	21,2
De las cuales saturadas (g)	14,2
Hidratos de Carbono (g)	50,5
De los cuales azúcares (g)	49,4
Fibra (g)	3,5
Proteínas (g)	11,5
Sal (g)	0,4

Quesada pasiega

por **MARÍA CRUZ BUSTAMANTE CUEVAS** y **LUCI**



Pintura: Cristina Lapuente de Rioja

La quesada es un plato típico de Cantabria, de la zona de los Valles Pasiegos. Se come en cualquier época del año y no falta en cualquier celebración.

INGREDIENTES (10 personas):

- Harina (150 g)
- Azúcar (250 g)
- Mantequilla (100 g)
- 1 yogur natural
- 2 huevos (130 g)
- Leche (500 ml)
- Ralladura de medio limón
- Canela

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Precalentar el horno a 180 °C
2. Preparar una fuente de horno o molde para tarta apto para horno y engrasar con mantequilla. Reservar.
3. Echar todos los ingredientes en un bol y mezclar bien con la batidora hasta que todos los ingredientes estén bien integrados y la mezcla sea homogénea.
4. Verter la mezcla en el molde previamente engrasado y hornear durante 55 minutos a 180 °C.
5. Al principio de la cocción la quesada sube mucho, pero después se asienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sonia Mataix Vidal

Energía (kcal)	295
Grasas (g)	12,2
De las cuales saturadas (g)	2,5
Hidratos de Carbono (g)	40,6
De los cuales azúcares (g)	28,6
Fibra (g)	0,5
Proteínas (g)	5,4
Sal (g)	0,2

Rosquillas de anís

por TOÑI GALLO , MARÍA LUZ GARCÍA, MARÍA ASCENSIÓN GARCÍA y PILAR PÉREZ



Pintura: Juan Ayuso Colina

INGREDIENTES (Para 35-40 unidades):

- Harina (lo que admita, unos 500 g))
- 3 huevos (195 g)
- Leche (250 ml)
- Azúcar (12 cucharadas soperas)
- Aceite de oliva virgen extra (65 ml)
- 2 sobres de levadura (32 g)
- Ralladura de limón
- Aceite de girasol (290 ml)
- Anís (50 ml)
- Canela y azúcar para decorar

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. En un bol grande batir los huevos, y añadir la leche, el azúcar, el anís, la levadura, el azúcar, aceite y la ralladura de limón.
2. Mezclar al principio con una cuchara de madera hasta que se pueda manejar con las manos. La masa está cuando no se pegue en los dedos y se maneje con facilidad.
3. Dejar reposar una hora y media.
4. Dar forma y freír en aceite de girasol. No poner el aceite muy caliente para evitar que se quemen por fuera y no se hagan por dentro.
5. Cuando estén doradas sacar y colocar sobre un papel de cocina para quitar el exceso de aceite y espolvorear con azúcar y canela si se desea.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (1 unidad por persona):

Valorado por Andrea Benito Blanco, Juan Pablo Collaguazo Romero y Alba García Mateo

Energía (kcal)	198
Grasas (g)	12,1
De las cuales saturadas (g)	1,8
Hidratos de Carbono (g)	19,4
De los cuales azúcares (g)	5,8
Fibra (g)	0,6
Proteínas (g)	2,6
Sal (g)	0,4

Rosquillas de cebrecos

por VICENTA PINEDA MERINO



Pintura: María del Pilar Merino Núñez

Pasta en forma de M que se elabora en Semana Santa y con las que se adorna el manto de la Virgen en la procesión del domingo de Resurrección. Posteriormente se sortean y el dinero va destinado a las mozas jóvenes casaderas para distintas obras con la Virgen. Como con todos los productos tradicionales cada persona tiene su receta.

INGREDIENTES (Para 24 unidades):

- Harina la que admita (1,5 kg).
- 1 docena de huevos
- Manteca (250 g)
- Azúcar (300 g)
- 1 sobre de levadura química.
- Esencias. Anís molido o líquido.

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Batir bien los huevos a mano durante un rato.
2. Añadir la manteca, el azúcar, un poco de harina y el bicarbonato.
3. Amasar y añadir harina según admita (hasta que la masa no se pegue en las manos).
4. Coger un puño de masa, hacer un churro y dar forma de M.
5. Colocar las M en un papel de horno en una placa para hornear, con un palillo recorrer la M para que la cocción sea uniforme.
6. Cocer en un horno, preferentemente de leña, hasta que esté dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (1 unidad por persona):

Valorado por Sergio López Manjón

Energía (kcal)	404
Grasas (g)	12,5
De las cuales saturadas (g)	5,7
Hidratos de Carbono (g)	62,4
De los cuales azúcares (g)	12,9
Fibra (g)	2,1
Proteínas (g)	9,4
Sal (g)	0,1

Suspiros de monja

por AMPARO DIEZ DE PABLO



Pintura: Fernando Varona García

Postre tradicional de Pradoluengo (Burgos), aunque no lo tengo muy claro. Yo lo aprendí en la casa a la que iba a servir de jovencita, ellos procedían de la Rioja

INGREDIENTES (10 personas):

- Leche (1 l)
- 3 huevos (190 g)
- ½ rama de canela (1 g)
- 4 cucharadas soperas rasas de azúcar (40 g)
- ½ sobre de preparado para flan (16 g)
- Canela en polvo (al gusto)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Calentar la leche a fuego lento junto con dos cucharadas de azúcar y la canela.
2. Separar las claras de las yemas de los huevos. Reservar las yemas.
3. Añadir una cucharada de azúcar a las claras y batir a punto de nieve. Coger con una cuchara montoncitos e ir echándolos a la leche caliente. Darles la vuelta con cuidado y colocarlos en una fuente.
4. Batir las yemas y añadirlas al resto de leche junto con el preparado para flan y remover hasta que se ponga cremoso. Echarlo en la fuente encima de los montoncitos y espolvorear con canela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Sergio López Manjón

Energía (kcal)	113
Grasas (g)	5,5
De las cuales saturadas (g)	2,5
Hidratos de Carbono (g)	10,2
De los cuales azúcares (g)	9,0
Fibra (g)	0,0
Proteínas (g)	5,5
Sal (g)	0,2

Tarta de cerveza negra y chocolate



Pintura: Francisca Hernando Alonso

INGREDIENTES (16 personas):

- Harina de repostería (250 g)
- Cerveza negra (250 ml)
- Azúcar (400 g)
- Mantequilla sin sal (250 g)
- Nata para montar (140 ml)
- 2 huevos (130 g)
- Cacao puro en polvo (75 g)
- 1 sobre de levadura química
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Para la cobertura:

- Queso crema (200 g)
- Azúcar glas (100 g)
- Nata para montar (250 ml)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner la cerveza en un cazo a hervir, cuando esté a punto de hervir añadir la mantequilla hasta que se deshaga. Reservar.
2. En un bol, batir la nata, los huevos y la esencia de vainilla.
3. Unir las dos mezclas anteriores y mezclar bien.
4. Añadir el resto de los ingredientes: Azúcar, cacao y la levadura y la harina tamizada.
5. Engrasar un molde con mantequilla y harina. Verter la mezcla resultante.
6. Hornear a 180 °C, 30 minutos más o menos.
7. Dejar enfriar.
8. Hacer la cobertura mientras se enfría: Mezclar el queso y el azúcar. Posteriormente añadir la nata previamente batida en otro recipiente.
9. Poner la cobertura sobre la tarta ya fría.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Sergio López Manjón**

Energía (kcal)	471
Grasas (g)	29,1
De las cuales saturadas (g)	15,7
Hidratos de Carbono (g)	45,3
De los cuales azúcares (g)	31,8
Fibra (g)	2,1
Proteínas (g)	5,8
Sal (g)	0,7

Tarta de chocolate con mermelada

por ANE GARCÍA UGALDE, estudiante



Pintura: María Cruz Gil Nicolás

Esta tarta se me ocurrió hacerla hace unos años y la basé en la tarta Sacher, una tarta típica de Austria. La tarta Sacher tiene como principal ingrediente el chocolate y la mermelada de albaricoque, pero en mi caso cambié algunas cosas como que la mermelada que añadido es de fresa y el chocolate del bizcocho es negro, ya que normalmente la cocino para mi familia y la prefieren así.

INGREDIENTES (8 personas):

- Harina de trigo (60 g)
- Azúcar blanco (60 g)
- 3 huevos (195 g)
- Mantequilla (40 g)
- Chocolate de repostería al 80 % (60 g)
- Medio sobre de levadura
- Mermelada de fresa al gusto

Para la cobertura:

- Chocolate de repostería al 80 % (150 g)
- Mantequilla (80 g)
- Una pizca de sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Poner a precalentar el horno a 180 °C.
2. Fundir los 60 gramos de chocolate y la mantequilla al baño maría hasta que no queden grumos.
3. Separar las yemas de las claras y batir las claras de huevo a punto de nieve. Mientras tanto en otro recipiente, mezclar bien las yemas y el azúcar. Una vez estén las claras, juntar todo y mezclar suavemente.
4. Añadir la harina (si está tamizada mejor) a la mezcla de las claras, el azúcar y las yemas. Añadir también la levadura poco a poco y la pizca de sal. Una vez mezclado todo añadir el chocolate que fundimos al principio.
5. Poner la masa en un molde y se mete al horno a 180 °C durante unos 15-20 minutos.
6. Sacar el bizcocho del horno y dejar enfriar,
7. Preparar el recubrimiento de chocolate: derretir al baño maría los 150 gramos chocolate de repostería al 80 % y los 80 gramos de mantequilla.
8. Cortar el bizcocho enfriado por la mitad y esparcir la mermelada de fresa al gusto.
9. Finalmente verter el chocolate derretido con la mantequilla sobre el bizcocho.
10. Enfriar en la nevera para que le quede una cubierta crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Ane García Ugalde

Energía (kcal)	365
Grasas (g)	24,2
De las cuales saturadas (g)	13,0
Hidratos de Carbono (g)	29,8
De los cuales azúcares (g)	23,1
Fibra (g)	3,5
Proteínas (g)	5,1
Sal (g)	0,6

Tarta de manzana

por ANA MARÍA DE LA CAL MENESES; SILVIA GARCÍA MEDINA, estudiante



Pintura: Elena Tajadura Río

Aunque esta receta se pueda cocinar todo el año, es más común prepararla en la época de otoño, cuando las manzanas se recogen y hay más abundancia.

INGREDIENTES (8 personas):

- 4 cucharadas de harina
- 3 yogures naturales (375 g)
- 3 huevos (195 g)
- La medida de un yogurt de azúcar
- 2 o 3 manzanas reinetas
- Mermelada de melocotón
- Mantequilla para engrasar el molde

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Batir los huevos, añadir los yogures, la harina y el azúcar y removerlo hasta conseguir una masa uniforme.
2. Verter en un molde de 22 o 24 centímetros de diámetro, dependiendo de lo gruesa que quieras la masa.
3. Pelar y cortar las manzanas en gajos y colocarlas en la superficie de la masa.
4. Hornear 20 minutos a 180 °C.
5. Echar la mermelada por encima y gratinar 5 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):**Valorado por Claudia Ramos Díez y Silvia García Medina**

Energía (kcal)	197
Grasas (g)	4,2
De las cuales saturadas (g)	1,8
Hidratos de Carbono (g)	33,7
De los cuales azúcares (g)	26,6
Fibra (g)	1,6
Proteínas (g)	5,4
Sal (g)	0,17

Silvia García Medina, indica otra receta de esta tarta en la que se puede tomar como base la receta del bizcocho de yogur, sustituyendo el yogur y el aceite por 80 g de mantequilla y un vaso de leche y al que se le añadirán en la masa 4 manzanas que se trituran con el resto de ingredientes. Se utilizan otras dos manzanas para cubrir la parte superior de la masa antes de hornear y mermelada de melocotón para adormar. Es más calórica que la tarta descrita anteriormente 470 kcal /ración.

Tarta tocino de cielo

por **MARÍA LUZ GARCÍA MONJE**



Pintura: César Gutiérrez González

INGREDIENTES (10 personas):

- 1 paquete de tocinillos de cielo de sobre comercial (200 g)
- Nata montada (400 g)
- 1 vaso de zumo de naranja (200 g)
- Bizcochos de soletilla o sobaos (200 g)
- Un chorrito de coñac

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Preparar un molde con caramelo líquido.
2. Hacer el tocinillo de cielo según las instrucciones del paquete y verter en el molde.
3. Poner encima los bizcochos de soletilla remojados en el zumo de naranja y el coñac y a continuación la nata montada.
4. Terminar con otra capa de bizcochos de soletilla.
5. Servir desmoldado y frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Martín García

Energía (kcal)	366
Grasas (g)	25,4
De las cuales saturadas (g)	12,9
Hidratos de Carbono (g)	29,2
De los cuales azúcares (g)	18,5
Fibra (g)	2,6
Proteínas (g)	3,8
Sal (g)	0,6

Tarta de zanahoria

por MARÍA ÁNGELES PINILLA



Pintura: María José Hernández Elvira

INGREDIENTES (10 personas):

- 4 huevos (260 g)
- Zanahorias (250 g)
- Azúcar (250 g)
- Almendras molidas (150 g)
- 2 cucharadas soperas colmadas de maicena (34 g)
- 1 copa de coñac
- 1 cucharadita de Royal (medio sobre)
- 1 ralladura de limón

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Cocer las zanahorias con un poco de sal y batir con la batidora.
2. Seguidamente, batir bien las yemas de huevo y el azúcar, incorporando posteriormente las almendras molidas, las zanahorias batidas, la ralladura de limón y el coñac.
3. A continuación, incorporar las claras a punto de nieve y ya por último la maicena y la levadura.
4. Colocar la masa en un molde y meter al horno durante 30 minutos aproximadamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por María Martín García

Energía (kcal)	246
Grasas (g)	10,7
De las cuales saturadas (g)	1,3
Hidratos de Carbono (g)	29,7
De los cuales azúcares (g)	26,7
Fibra (g)	2,8
Proteínas (g)	6,3
Sal (g)	0,3

Tiramisú

por MARÍA LUZ GARCÍA MONJE; CLAUDIA RAMOS DÍEZ, estudiante



Pintura: Tomás Alonso Ramírez

Esta receta la hacemos mucho en casa porque los ingredientes son muy fáciles de encontrar en los supermercados, el tiempo de elaboración es breve y es un postre que está muy rico.

Además, esta versión es apta para niños ya que se prescinde del alcohol (Amaretto) que lleva la receta original.

INGREDIENTES (10 personas):

- Queso mascarpone (500 g)
- Bizcochos soletilla (300 g)
- 2 huevos (130 g)
- Azúcar (100 g)
- Nata líquida para montar (100 ml)
- Café (175 ml)
- 3 hojas de gelatina (6 g)
- Chocolate negro (70 g)
- Cacao en polvo (50 g)
- Pizca de sal (2 g)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Separamos las yemas y las claras en dos recipientes distintos y una vez las hemos separado, vamos ablandando la gelatina en agua fría durante unos 10 minutos.
2. Mientras se ablanda la gelatina, batimos las 2 yemas con los 100 gramos de azúcar hasta que blanqueen y se monten. Cuando está preparada la mezcla añadimos los 500 gramos de mascarpone y seguimos batiendo hasta homogeneizarla.
3. Calentamos los 100 ml de nata a fuego lento (sin que hierva) para añadir la gelatina previamente escurrida y removemos hasta su completa disolución. La reservamos hasta que coja temperatura ambiente. Una vez hemos hecho esto, lo añadimos a la mezcla anterior.
4. En otro recipiente, montamos las 2 claras a punto de nieve con los 2 g de sal (una pizca de sal) y las añadimos a la anterior mezcla con ayuda de una espátula de silicona con movimientos envolventes para evitar en lo máximo posible que se baje y quede todo bien integrado.
5. Calentamos los 175 ml de café para ir mojando los bizcochos de soletilla y comenzar con el montaje del tiramisú.
6. Se procederá de la siguiente manera: una capa de bizcochos de soletilla empapados con café en la base del recipiente (cubriéndolo en su totalidad), la mitad de la mezcla del queso mascarpone extendida por encima de la base de bizcochos, ralladura de chocolate negro sobre la mezcla, otra capa de bizcochos de soletilla (también empapados de café), el resto de la mezcla de mascarpone y finalmente todo ello espolvoreado con el cacao en polvo.
7. Una vez tengamos el tiramisú montado se refrigerará durante mínimo unas 4 horas, aunque es recomendable dejarlo de un día para otro ya que la mezcla quedará más cuajada.
8. Sacamos el tiramisú del frigorífico una vez lo tengamos listo, lo partimos, lo servimos y... ¡listo para comer!

En algunas variantes de tiramisú se añade algún licor, esto aumentará el aporte calórico ya que el alcohol dicho licor al no ser cocinado permanece, no se evapora.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por Claudia Ramos Díez

Energía (kcal)	427
Grasas (g)	25,8
De las cuales saturadas (g)	13,8
Hidratos de Carbono (g)	35,0
De los cuales azúcares (g)	28,1
Fibra (g)	4,8
Proteínas (g)	11,3
Sal (g)	2,0

Torrijas

por ROCÍO HIGUERO HIGUERO, BENEDICTA y JUANA RAMÍREZ



Pintura: Ángel Blanco Pineda

INGREDIENTES (para 16 torrijas):

- Aceite de oliva para freír (300 ml)
- 1 barra de pan
- Leche (1 l)
- Azúcar (100 g)
- 1 limón
- 3 huevos (190 g)
- Canela en rama y en polvo

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Hervir la leche con casi todo el azúcar, la canela y la corteza de limón. Cortamos el pan en rebanadas y lo regamos con leche.
2. Batimos los huevos y rebozamos el pan. Posteriormente lo freímos en sartén y espolvoreamos el azúcar restante y canela por encima para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Valorado por **Jesús Ángel García Martínez** y **Ane García Ugalde**

Energía (kcal)	288
Grasas (g)	21,7
De las cuales saturadas (g)	4,6
Hidratos de Carbono (g)	18,4
De los cuales azúcares (g)	9,7
Fibra (g)	0,3
Proteínas (g)	4,6
Sal (g)	0,3



Bebida



Una buena hidratación es esencial para mantener un estado de salud óptimo. La principal fuente de hidratación debe ser el agua.

A diario, también se pueden tomar leche, zumos y sopas, aunque es necesario recordar que su consumo conlleva un aporte energético.

Los zumos, en ningún caso, deben reemplazar el consumo diario de frutas, ya que, especialmente si no contienen pulpa, aportan menos fibra y más azúcares que la fruta.

Es importante destacar que las bebidas alcohólicas no son recomendables para una buena hidratación. En adultos sanos, y siempre que no haya contraindicaciones, se recomienda un consumo moderado y esporádico. Algunas sociedades de nutrición establecen como límite máximo diario un vaso de vino (100 ml) o una cerveza (200 ml) al día para las mujeres, y dos vasos de vino (200 ml) o dos cervezas (400 ml) para los hombres.

Limónada



Pintura: Purificación Pérez Pérez

Bebida, rica en vitamina C, muy refrescante y perfecta para hidratarse durante el verano.

INGREDIENTES (4 personas):

- 4 limones (600 g)
- Azúcar (80 g)
- Hielo (500 g)
- Agua (500 g)
- Hojas de menta/hierbabuena (decorar)

PREPARACIÓN (pasos a seguir):

1. Lavar bien 1 limón y retirar la piel con un pelador.
2. Pelar los 4 limones, sin piel ni parte blanca. Retirar las pepitas y partir en gajos.
3. Poner en un vaso de batidora, los gajos de los 4 limones, la piel (sin la parte blanca) de un limón y el azúcar. Triturar todo.
4. Añadir el hielo y el agua. Triturar de nuevo.
5. Decorar con hojas de menta o hierbabuena y una rodaja de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR RACIÓN (por persona):

Energía (kcal)	111
Grasas (g)	0,3
De las cuales saturadas (g)	0,0
Hidratos de Carbono (g)	26,2
De los cuales azúcares (g)	26,2
Fibra (g)	0,7
Proteínas (g)	0,5
Sal (g)	0,0

Índices



Autores de las pinturas

A

Abilia Ortega Sebastián, 70
Ana Isabel García Juez, 34
Ángela Felipe Ramos, 204
Ángel Blanco Pineda, 288
Antonio García González, 166
Antonio Lorenzo de Barba, 238

B

Begoña Marín López, 78, 252
Begoña Ubierna Güemes, 260

C

Carlos Río Bárcena, 192
Carlos Varas de la Fuente, 258
Carmen Martín Martín, 242
Celia Martínez Esteban, 216
César Gutiérrez González, 282
Consuelo Garmendia Cuevas, 220
Cristina Lapuente de Rioja, 268

D

Daniel García Sanz de la Maza, 176

E

Elena Tajadura Río, 280
Emilio de la Fuente González, 168
Emilio Eusebio Gómez Gómez, 148
Enriqueta Mora Escudero, 26
Esteban Sancho Gómez, 266

F

Felisa López Sáez, 82
Félix del Val del Olmo, 28
Fernando Varona García, 274
Francisca Hernando Alonso, 276
Francisco Hortigüela Revilla, 110
Francisco Renes Vallejo, 130

I

Iván Salgado Salmerón, 150

J

Jacqueline Cassagne Brule, 170
Jesús María Sevilla Rodríguez, 158
José Antonio Sanz Ruiz, 104
Josefa Labarga Peralta, 118
Josefina Barrio Sevilla, 210
Josefina Renuncio Tobar, 184
Juan Ángel Labarga Bocos, 36, 136, 160
Juan Ayuso Colina, 270
Juli García Alzaga, 198

L

Luis Miguel Gallo, 250
Luis Miguel Saiz García, 52

M

Manuel Garrido Fernández, 46
Manuel Garrido Rodríguez, 230
María Adoración Sastre Huerta, 244
María Amparo Cuevas Santamaría, 108
María Ángeles Rodríguez Peña, 228
María Begoña González Martín, 172
María Begoña Marijuan Vicario, 248
María Carmen Puras Tapias, 246
María Carmen Villar Barrio, 164
María Cruz Gil Nicolás, 278
María del Carmen Marín Miguel, 264
María del Carmen Rodrigo Martín, 128
María del Pilar García Núñez, 262
María del Pilar González García, 256
María del Pilar Merino Núñez, 182, 272
María del Rosario Sardón Hernández, 240
María Fortunata Miguel Moreno, 124
María Isabel Gómez Arnáiz, 38
María José Hernández Elvira, 234, 284
María Justina Rey Merino, 132

María Luisa Medina de la Hera, 224
María Mercedes Díez Garrido, 190
María Paz Heras Heras, 196
María Socorro Esteban Gutiérrez, 236, 254
María Yolanda Martín Brogueras, 140
Miguel Ángel Heras García, 40
Miguel Ángel Martín Santos, 156
Milagros Vacas Sanz, 120
Montserrat de la Fuente Martínez, 232

O

Obdulia Sedano González, 68

P

Purificación Pérez Pérez, 294

R

Raquel Gómez Gutiérrez, 188

S

Santiago Carrasco Sadornil, 48
Silvino Alonso Juarros, 162

T

Teodora Corral Martínez, 178
Teresa Marín Ausín, 208
Teresa Urien Pérez, 212
Tomás Alonso Ramírez, 286

V

Vega Val de Serrano, 138

Z

Zacarías Urbaneja Pardo, 134

Recetas de mayores

A

Adela, [128](#)
Adelaida Carbonero, [256](#)
Amparo Diez de Pablo, [274](#)
Ana María de la Cal Meneses, [280](#)
Angelines García Mambrilla, [248](#)
Araceli Cabañes Cabañes, [254](#)
Azucena Castañeda, [68, 78, 134](#)

B

Bélgica Tejeda Martínez, [46, 254](#)
Benedicta, [288](#)
Blanca Cordero Hernando, [124](#)

C

Carmen Carretero, [30](#)
Cecee, [118](#)
Charo Juez Latorre, [110](#)
Conce Pérez, [162](#)
Concha, [176](#)
Concha Martín, [206](#)
Conchi, [238](#)

E

Elvira Prieto, [140](#)
Ernestina Maté, [168](#)

G

Gelasio García Marina, [148, 166](#)

I

Inés Muñoz, [22, 62](#)



Irene Rincón González, [194](#)
Isabel Gil Pascual, [242](#)
Isabel Tudela, [216](#)

J

Joaquina de Arriba Ledesma, [230](#)
Josefa Milla Pinilla, [212](#)
José Manuel Redondo Fernández, [218](#)
José María Calvo García, [26](#)
Juana Ramírez, [288](#)

L

La Serrana, [192](#)
Laura Agudo Agudo, [70](#)
Luci, [268](#)

M

Manoli Amor Barallobre, [128](#), [260](#)
Margarita Pascual Moral, [204](#)
María Ángeles Acinas, [246](#)
María Ángeles Pinilla, [148](#), [284](#)
María Ascensión García García, [270](#)
María Carmen Pérez Rojas, [52](#)
María Concepción Díez, [236](#)
María Concepción Jorge García, [267](#)
María Cruz Álvarez Plaza, [210](#)
María Cruz Bustamante Cuevas, [268](#)
María del Pino, [50](#)
María Dolores García Calvo, [240](#)
María Isabel Perosanz Martínez, [158](#)
María Luz García Monje, [234](#), [270](#), [282](#), [286](#)
María Soledad Avellana Iñiguez, [136](#)
María Sol Vicario Leiva, [102](#)
María Zamayo, [178](#)
Marina Arranz Perosanz, [232](#)
Mercedes Gómez Ballesteros, [164](#)
Mercedes Urizarna, [220](#)
Montse, [224](#)
Montserrat, [172](#)

N

Nicolasa, [254](#)
Nieves Dorao Becerril, [26](#), [236](#)

P

Paquita Martínez, [28](#)

Pepi Serrano González, 132
Petra Cuevas Gutiérrez, 244
Pilar Pérez, 262, 270
Pilar Sanz Sanz, 196
Pilar Soria Castro, 156
Poli Vicario Cubillo, 34

R

Raquel Martín Martínez, 48
Rocío Higuero Higuero, 288
Rosario Ramos, 164

T

Teodora Cuevas Catalina, 104
Teresa Diez Gómez, 130
Toñi Gallo González, 270

V

Vicenta Pineda Merino, 252, 272

Estudiantes participantes

A

Alba García Mateo, 253, 255, 271
Alba Santamaría Busto, 186, 187, 202, 203, 221, 235
Ana de la Iglesia Granado, 76, 77, 79, 165, 181
Ana Jiménez de la Peña, 60, 61, 69, 71, 190, 191
Andrea Benito Blanco, 39, 80, 81, 90, 91, 271
Ane García Ugalde, 24, 25, 131, 278, 279, 289
Assiya Kourtam Mazouzi, 197, 222, 223, 249

C

Carmen Iradier Loma-Osorio, 125, 185, 251
Cecilia Peña Rodríguez, 111, 139, 241, 265
Claudia Palazón García, 44, 45, 47, 66, 67, 217
Claudia Ramos Díez, 53, 56, 57, 141, 163, 165, 281, 286, 287

D

David Morales Salvador, 49, 64, 65, 89, 165, 177, 225

E

Eider Amenabar Eiguren, 36, 37

I

Izan Moreno Romero, 119, 157, 173, 211

J

Javier Rodríguez Muñoz, 22, 23, 62, 63, 205, 257
Jesús Ángel García Martínez, 98, 99, 174, 175, 237, 289
Jorge Martínez Medina, 73, 112, 113, 139, 265

L

Lucía Jarones Herranz, 100, 101, 103, 135, 202, 203

Lucía Munilla del Rincón, 137, 154, 155, 259

Lucía Sarasa Rived, 58, 59, 64, 65, 133

M

Marcos Valdivieso Hernando, 137, 205, 257, 259

María Andrés Borge, 116, 117, 146, 147, 149, 233

María Juez Pérez, 29, 108, 109, 171, 179, 182, 183, 245, 247, 249

María Martín García, 74, 75, 152, 153, 177, 213, 261, 283, 285

Marina González González-Viejo, 41, 169, 188, 189, 199

P

Pablo Collaguazo Romero, 35, 54, 55, 87, 161, 193, 271

Paula Diez Carretero, 30, 31, 119, 173, 206

Paula Escriche Serrano, 32, 33, 122, 123, 179, 231

R

Rashmi Sánchez Molina, 50, 51, 105, 226, 227, 229

S

Sara Herrero Camargo, 126, 127, 167, 200, 201, 243

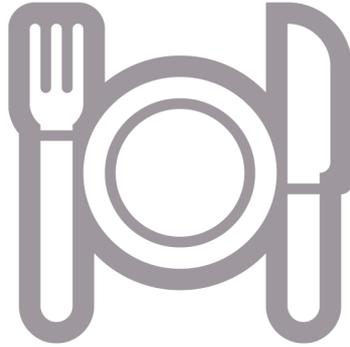
Sergio López Manjón, 92, 93, 94, 95, 128, 129, 151, 195, 273, 275, 277

Silvia García Medina, 142, 143, 157, 163, 211, 280, 281

Sonia Mataix Vidal, 27, 84, 85, 96, 97, 231, 239, 269

X

Xavier Hernández Ortuño, 82, 83, 208, 209



**UNIVERSIDAD
DE BURGOS**

**Servicio de Publicaciones e
Imagen Institucional**

ISBN 978-84-18465-95-6



9 788418 465956