

Recetas



DULCES Y SALADAS
¿CUAL ELIGES?

SENCILLAS Y
DELICIOSAS

PLATOS FRÍOS



ENSALADILLA FÁCIL

Ingredientes: 1bote de macedonia de verduras, 2 latas de atún, "lactonesa" con ajo (leche 1/2 vaso o taza)-aceite de oliva (1 taza o vaso)-1 diente de ajo-sal-de limón o vinagre > mezclar los ingredientes de la lactonesa en vaso batidor y triturar

Elaboración:

Mezclar la macedonia con la lactonesa y refrigerar.

ALIÑO DE JUDIAS BLANCAS CON PICADILLO DE VERDURAS Y ARROZ

Ingredientes: 1 Bote de alubias blancas, 1 taza de arroz blanco (cocido) pimiento verde, cebolla morada, tomate, perejil, aceite de oliva, vinagre o zumo de limón y sal.

Elaboración: Picar las verduras mezclar todos los ingredientes, aliñar y servir frío.



PLATOS FRÍOS

ARROZ CON LECHE

Ingredientes: Arroz, leche entera, canela en rama y en polvo, corteza de naranja y limón. (Azúcar o edulcorante).

Elaboración: Poner a calentar la leche (1 Litro) en un cazo con la rama de canela y la piel del cítrico una vez esté caliente añadir el arroz (500gr) y remover continuamente a fuego bajo 10 minutos. Añadir la taza de azúcar o el edulcorante (una cucharada) apagar el fuego. Dejar reposar y refrigerar. Decorar con canela en polvo.

HUMUS DE ALUBIAS

Ingredientes: 1bote de alubias cocidas, 1 diente de ajo, sal, pimentón, zumo de medio limón. aceite de oliva. Triturar y listo!



Recetas

PLATOS CALIENTES



HUEVOS FLAMENCA VERSION RÁPIDA.

Ingredientes: 1 bote de macedonia de verduras, 1 bote de tomate frito, 1 huevo (por persona)

Elaboración: Calentar las verduras junto con el tomate frito a fuego lento y cuajar el huevo.

MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN.

Ingredientes: Macarrones, tomate frito, atún.

Elaboración: Cocer la pasta con agua y sal, escurrir y mezclar con el tomate y el atún.



PLATOS CALIENTES

ALUBIAS EN SALSA VERDE

1 Ingredientes: 1 bote de alubias blancas cocidas (no enjuagar), 4 dientes de ajo, 1/2 vaso de manzanilla o vino blanco, 1 vaso de caldo, perejil, aceite de oliva, sal y pimienta.

Elaboración: Poner un fondo de aceite de oliva en una cazuela, sofreír los dientes de ajo, añadir las judías y el vino blanco remover y añadir el vaso de caldo dejar reducir 10min salpimentar y añadir perejil picado.

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS

1 Ingredientes: 1 taza de arroz (cocido), pimiento, cebolla, maíz, guisantes, zanahoria, aceitunas negras, aceite de oliva, sal y pimienta.

Elaboración: Cortar las verduras, rehogar en sartén con aceite, salpimentar y añadir los guisantes, el maíz y el arroz cocidos saltear todo y listo!

