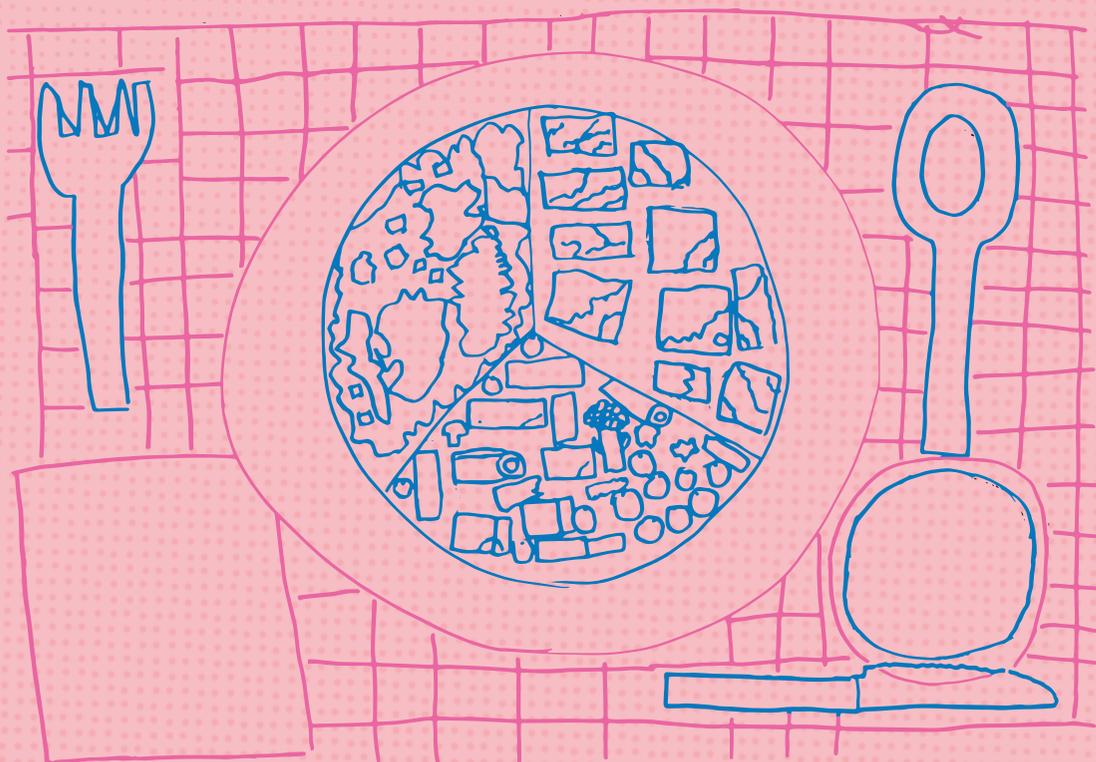


9 CENTROS
Y RECURSOS
PARTICIPANTES

15 MAYO
DÍA INTERNACIONAL
DE LAS FAMILIAS

NIÑAS, NIÑOS,
ADOLESCENTES
Y FAMILIAS



RECETARIO FAMILIAR

EL DERECHO A LA FAMILIA A TRAVÉS DE LA COMIDA

El **derecho** a la **familia** a través de la **comida**

.....

En **Fundación Diagrama** hemos desarrollado el **Programa 365 para la promoción de los derechos de niñas, niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad**, en el que se enmarcan distintas campañas de sensibilización que se llevarán a cabo a lo largo del año 2025.

La segunda acción del programa conmemora el **15 de mayo, Día Mundial de las Familias**, y consiste en este recetario de cocina familiar que hemos elaborado junto a niñas, niños, adolescentes y sus familias y/o referentes de **nueve centros y recursos** de la Fundación.

Para ello, realizamos actividades en las que las niñas, niños y adolescentes recordaban platos de comida que les fueron preparados con cariño o que les evocaban momentos especiales, y que además fomentaban la **creatividad y la expresión emocional**, tanto a través del **dibujo** como mediante la **narración de experiencias**.

Con este recetario queremos invitar a reflexionar sobre el **derecho humano a la familia**, entendiendo que cada historia familiar es **única y valiosa**, a poner en valor la **transmisión intergeneracional de conocimientos** y su papel clave en la construcción de la **identidad personal y colectiva**.

El Programa 365 cuenta con el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, en el marco de la convocatoria de subvenciones con fines de interés social con cargo a la asignación tributaria del IRPF.

Participantes

.....

Alácerca: O.S.

El Palmeral: D.I.A.L. y E.A.A.L.

Hogar de Convivencia “Los Pinos”: V.G.G, LM.R.C., D.M.G.N., A.L.

Llauradors: I.A.K., P.M.V., J.M.S.H., N.A.S., A.F.M.

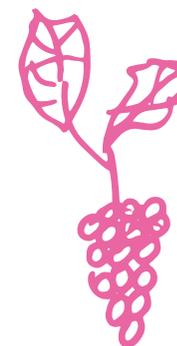
Benalúa: H.C., T.A.C., A.M., A.N.M., I.H.A., E.G.R.

Programa Medidas Judiciales de Medio Abierto: F.R.R., A.M.A., J.M.S., I.M.P., A.B.C.

Centro de día Levante: I.B.L., C.A.T., S.H., L.P.LV., M.G.G., A.H.G., J.R.D., R.C.I.G., S.R.S., A.A.N., M.C.S., C.N.M.

La Cañada: A.A.D., D.I.R.

Lucentum: P.M.A., A.J.P.S.



.....



88
88

4 personas



Dificultad baja



40 min

Alácerá

Tajín de boquerones

Ingredientes

2 **tomates**

½ kg de **boquerón**
limpio

Para la salsa:

2 dientes de **ajo**
picados

Espicias:

cilantro fresco

perejil fresco

comino

pimentón dulce

pimienta

orégano

1 cucharada sopera de
jugo de limón

1 cucharada sopera de
aceite

Una pizca de **sal**

Elaboración

1. En un plato mezclamos el ajo, el perejil, el cilantro, las especias, el jugo de limón y el aceite
2. Una vez lavado los boquerones, los mojamos en la salsa, vuelta y vuelta, y los colocamos en el tajín
3. En el tajín colocamos las rodajas de tomate y rociamos la salsa por encima
4. Lo cocinamos a fuego bajo durante 20/25 minutos y...
¡listo para comer!



Tajín de Boquerones

88
88

4 personas



Dificultad baja



40 min



Benalúa

Albóndigas

Ingredientes

500 g de **carne picada**
(cerdo, por ejemplo)

500 g de **patatas**

Harina

1 **huevo**

1 molla de **pan**

1 diente de **ajo** picado

Perejil picado

Un poco de **leche**

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

1. Cocer las patatas en una olla con sal
2. Mientras, en un bol, mezclar la carne picada, el ajo y el perejil
3. Cuando las patatas estén bien cocidas, añadirles la leche y machacarlas para que queden como un puré
4. Mezclar todo en el bol de la carne y hacer bolas
5. Rebozar las bolas en harina y huevo y freírlas en abundante aceite, hasta que queden doradas por fuera **¡Y listas!**





88
88

4 personas

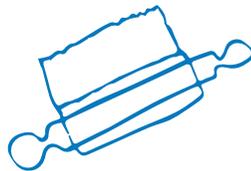
III

Dificultad media

⌚

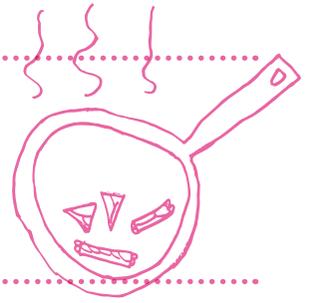
40 min

¡BRAIUAT!



Benalúa

Braiuat



Ingredientes

250 g de **contramuslos de pollo**

100 g de **cebollas** picadas

110 g de **masa filo**

40 g de **mantequilla**

25 ml de **agua**

1 cucharadita de **perejil picado**

1 cucharadita de **jengibre en polvo**

1/4 cucharadita de **Cúrcuma en polvo**

1/4 cucharadita de **pimienta negra molida**

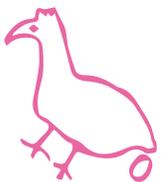
Aceite de oliva

Sal

Elaboración

1. Calentar una cuchara de aceite de oliva en la sartén y sofreímos la cebolla. Posteriormente, los contramuslos durante 10 minutos
2. Condimentamos el pollo con el perejil picado, el jengibre y la cúrcuma, y salpimentamos al gusto
3. Vertemos el agua y movemos con alegría. Dejamos enfriar y cortamos el pollo en trozos pequeños
4. Derretimos la mantequilla. Estiramos una hoja filo y la cortamos en tiras.
5. Pintamos una lámina de masa filo con mantequilla y ponemos una cucharada de relleno. Doblamos la hoja de masa en forma de triángulo.
6. Horneamos 10 min a 200 °C

¡¡Información Importante!!:
Las Braiuat son un plato versátil, puedes variar el relleno tantas veces como quieras. ¿Pollo? ¿gambas? ¿o quizá dulce?





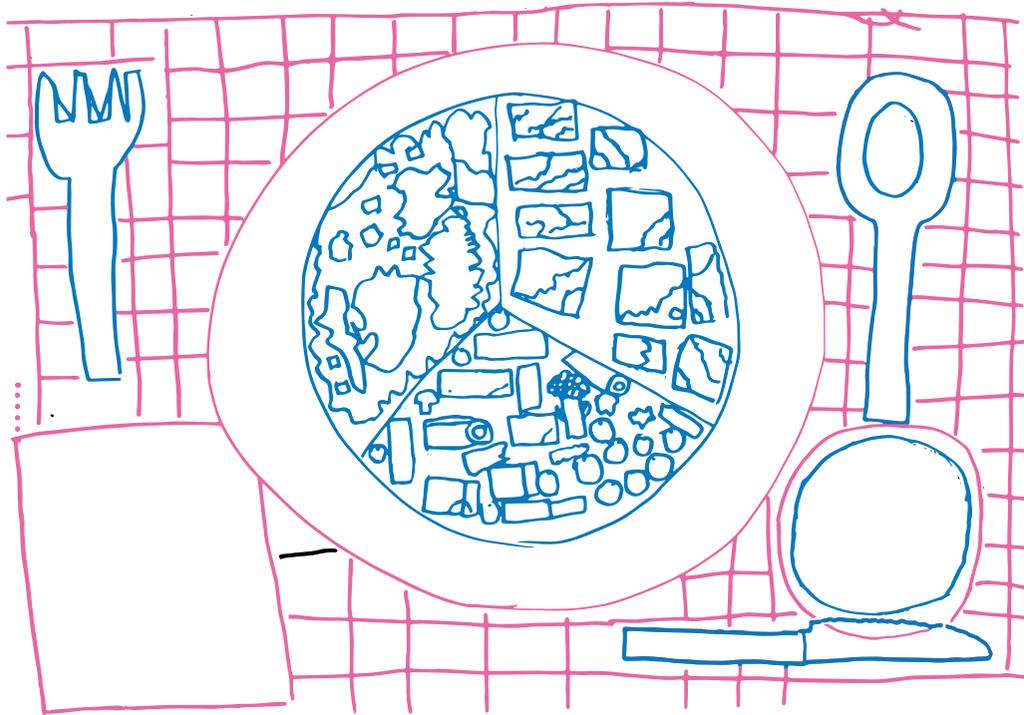
4 personas



Dificultad baja



40 min



RECETA ROLL

Benalúa

Roll

Ingredientes

300 g de harina de todo uso

40 g de azúcar

7 g de levadura seca de panadero

150 ml de leche a temperatura ambiente

2 huevos

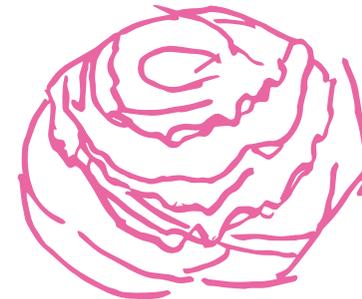
40 g de mantequilla a temperatura ambiente

Unas lonchas de jamón o pavo

Unas lonchas de queso de nuestra elección

Elaboración

1. Para la masa, mezclamos en un bol la harina tamizada con el azúcar. Le añadimos la levadura, vertemos la leche y mezclamos. Después, añadimos los huevos y la mantequilla
2. Le damos forma y horneamos la mezcla 30 minutos
3. Para el relleno, usamos jamón o pavo y queso y preparamos los roll
4. Horneamos 30 min





4 personas



Dificultad baja



20 min

SALMÓN CON ARROZ

3 zanahoria

1 calabacín pequeño

600g de salmón fresco

40 ml de mantequilla

400g de arroz

sal al gusto

Pimienta



El Palmeral

Salmón con arroz

Ingredientes

3 **zanahorias**

1 **calabacín** pequeño

600 g de **salmón fresco**

40 ml de **mantequilla**

400 g de **arroz**

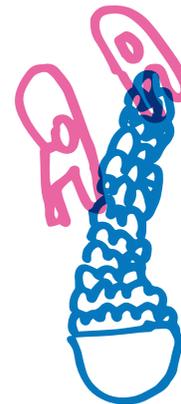
Pimienta negra

Agua

Sal al gusto

Elaboración

1. Cortamos el salmón en tacos o filetes
2. En una cazuela, vertemos la mantequilla y freímos el salmón al gusto. Lo retiramos
3. Añadimos la zanahoria y el calabacín todo en tacos (pero más pequeños que el salmón), y cocinamos durante 15-20 minutos hasta que estén tiernos. Salpimentamos.
4. Añadimos el arroz y le damos dos vueltas con el sofrito
5. Cubrimos con agua y cocemos durante 15-20 minutos
6. Emplatamos con el salmón y ya lo tenemos





4 personas



Dificultad media



40 min



Calabaza



Pimiento rojo



Espárragos



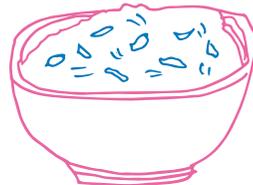
Berenjena



Calabacín



Garbanzos



Cous-cous



Aceite de oliva

La Cañada

Cous-cous de pasas y pollo

Ingredientes

250 g de **sémola de trigo**

½ litro de **caldo de pollo**

4 **contramuslos de pollo**

2 **zanahorias**

¼ **repollo cocido**

¼ **pimiento rojo**

1 **patata grande**

1 **calabacín**

1 trozo de **calabaza**

200g de **garbanzos cocidos**

1 **cebolla blanca**

50 g de **pasas**

Espicias: pimienta, cúrcuma, canela, ras el hanout

1 cucharada sopera de **aceite**

Una pizca de **sal**

Elaboración

1. Cocer la sémola al vapor y reservar. Dorar los contramuslos en una cazuela
2. Picar las verduras en cubitos y sofreír (15 minutos)
3. Incorporar las especias, el caldo y los contramuslos y cocer (20 minutos)
4. Cocer las verduras de la guarnición y la patata
5. Poner el punto de sal
6. Poner en una fuente el cous-cous, añadir el guiso con su caldo y alrededor las verduras
7. Añadir las pasas y servir caliente como decoración
8. El plato debe montarse en una olla de barro

TRUCO/CONSEJO: Se pueden preparar antes los contramuslos en una olla rápida



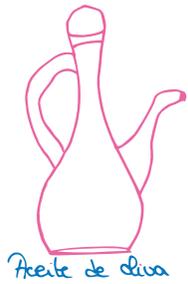
4 personas



Dificultad media



60 min



Aceite de oliva



Arroz blanco



Pimiento rojo



Limon



Gamba



Cangrejo



Mejillones



Ajo



Sal

La Cañada

Paella de mi abuela

Ingredientes

400 g de **arroz bomba**

12 **langostinos**

12 **almejas**

8 **mejillones**

200 g de **calamares frescos** en rodajas

1 **diente de ajo**

1 **cebolla**

1 + ½ litro de **caldo de pescado**

1 hoja de **laurel**

50 ml de **vino blanco**

Azafrán o **pimentón dulce**

Aceite de oliva virgen extra

Sal

TRUCO/CONSEJO: Que lo haga la abuela / Usar arroz de calidad / Ponerle amor y mucho cariño

Elaboración

1. El caldo puedes hacerlo con langostinos, merluza, rape, cebolla, laurel y sal
2. Tritura y cuévalo todo manteniéndolo caliente
3. Pela y pica la cebolla y el ajo, lava y corta en daditos los pimientos, ralla el tomate, limpia las almejas y los mejillones
4. A continuación y con los mejillones bien limpios, agrega el vino, una pizca de sal y tapa. Retira los mejillones cuando se hayan abierto
5. Incorporamos a la paellera la cebolla y el ajo y un par de minutos más tarde los pimientos, los guisantes y la hoja de laurel. Rehoga hasta que empiecen a estar tiernos
6. Incorpora las anillas de calamar, unos minutos sofriendo y riega con el tomate triturado. Sazona al gusto
7. Una vez reducido el sofrito, incorpora el arroz y tuéstalo. Incorpora las almejas, azafrán y pimentón
8. Deja cocer entre 10 y 12 minutos hasta consumir el caldo por completo e incorpora los mejillones y unos langostinos
9. Tapa y deja reposar unos minutos



4 personas



Dificultad baja



40 min

Levante

Barbacoa

Ingredientes

Embutido a elegir

Nosotros proponemos:

4 salchichas

4 chorizos

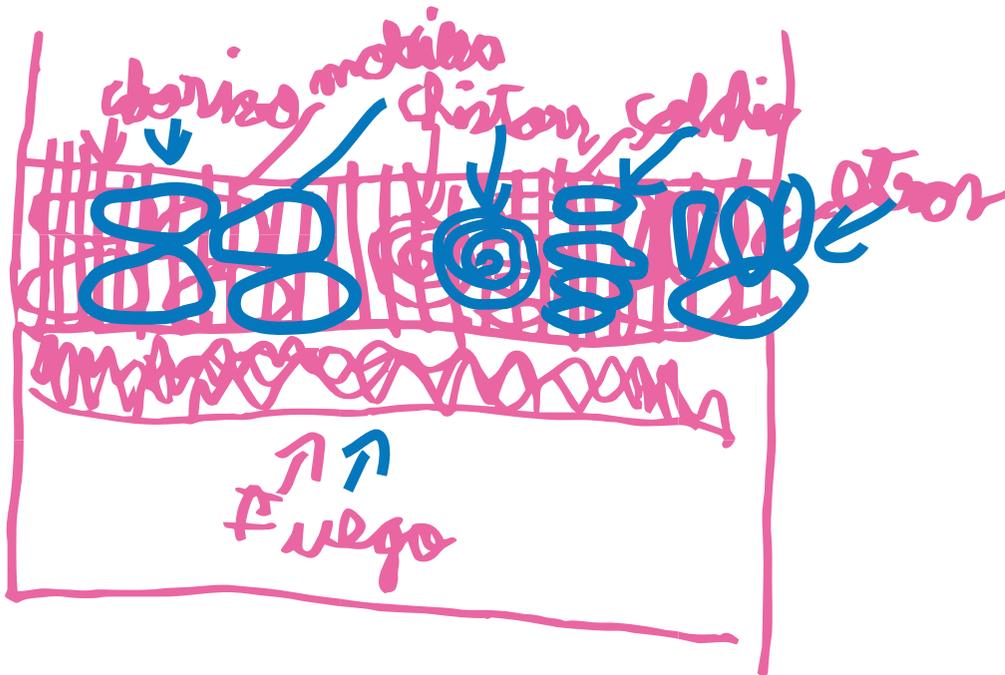
4 chistorras

4 morcillas

Carne según gusto:
cerdo, cordero o pollo

Elaboración

1. Limpiar y preparar la barbacoa
2. Encargarse del fuego para que queden brasas o usar carbón
3. Poner en la parrilla todos los ingredientes
4. Ir dándoles la vuelta y controlando qué necesita más tiempo
5. Disfrutar con la familia y amistades



BARBACOA

88
88

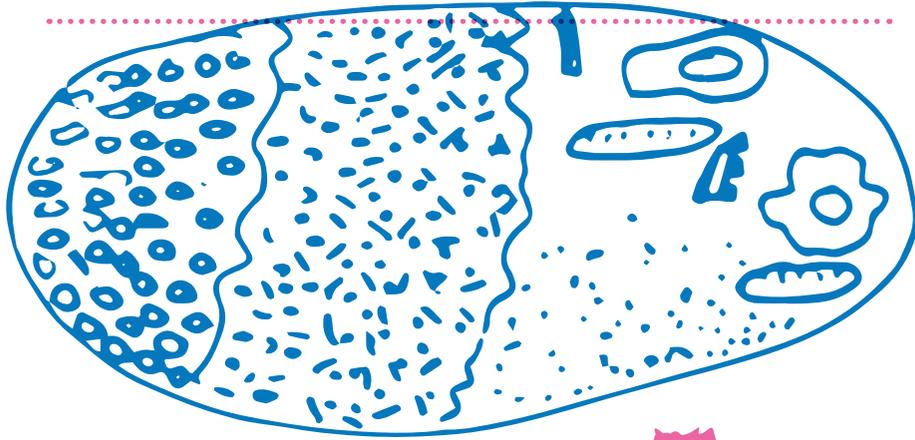
4 personas



Dificultad media



60 min



Chorizo



Arroz



Aceite



Sal



Aguacate



Frijoles



Huevo



Cebolla



Agua



Chicharrón



Platano



Carne

Cubo de
caldo de
Pollo

Levante

Bandeja paisa

Ingredientes

- 300 g de **frijoles**
- 2 **plátanos macho**
- 1 **aguacate**
- 4 **huevos**
- 300 g de **arroz**
- ½ kg de **chicharrón**
- 300 g de **ahuyama**
- 4 **chorizos criollos**
- ½ kg de **carne picada**

Agua

- 1 **cubo de caldo de pollo**

Aceite

- 2 **cebollas**
- 2 **tomates**

Sal

Elaboración

1. Cocemos el arroz, la auyama y los frijoles juntos en una olla.
2. Preparamos un sofrito picando antes la cebolla y el tomate. Los pochamos durante unos 15 minutos. Salpimentamos
3. Al mismo tiempo preparamos los chorizos y el chicharrón, que doramos en otra sartén con una pizca de aceite. Reservamos
4. También podemos saltear la carne picada en una tercera sartén con un chorrito de aceite, removiendo para que se cueza por igual. Le añadimos una cuarta parte de nuestro sofrito a la carne, que salpimentamos y reservamos
5. Por otro lado, preparamos el plátano macho. Lo pelamos y lo cortamos por la mitad. Lo freímos y después lo retiramos a un plato con papel absorbente y lo salpimentamos.
6. Cortamos el aguacate por la mitad, lo pelamos y lo laminamos. Por último, freímos cuatro huevos fritos en una sartén con abundante aceite de oliva.
7. El último paso es montar la bandeja paisa: repartiendo todos los elementos en dos platos: arroz, carne picada, frijoles, plátano frito, aguacate, huevo frito, sofrito, chorizo y chicharrones.



4 personas



Dificultad baja



60 min

Changua Bogotana.

leche. 1 litro.
 Tostada s. 6 Tostadas.
 caldo de pollo. 1 cubo
 huevo 8 unidades
 Cebolla 1 rama.
 agua 500 mL.
 sal al gusto
 cilantro
 mantequilla 1 cucharada



Levante

Changua bogotana

Ingredientes

1 litro de **leche**

6 **tostadas**

1 **cubo de caldo de pollo**

8 **huevos**

1 **cebolla tierna**

500 ml de **agua**

Sal al gusto

Cilantro

1 cucharada de **mantequilla**

Elaboración

1. En una olla vertimos el agua y la leche y encendemos el fuego
2. Adicionamos la mantequilla, el cubo de caldo, la sal y la cebolla picada
3. Cuando suelte al primer hervor, agregamos las tostadas destrozadas y los huevos uno por uno
4. Cuando observemos que los huevos están cocidos apagamos el fuego y esparcimos el cilantro
5. Disfrutar con arepas



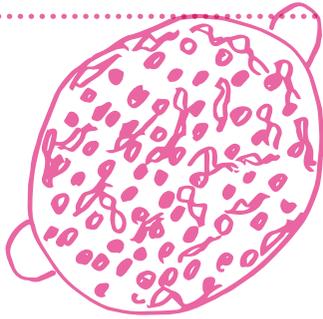
4 personas



Dificultad media



45 min



MIGAS



Levante

Migas de harina

Ingredientes

350 g de **pimientos**

350 g de **panceta o tocino**

350 g de **longaniza**

350 g de **uvas**

½ kg de **harina**

½ litro de **agua**

Aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de **sal**

TRUCO/CONSEJO : Prueba a hacerlas con costillas de cerdo, boquerón, chorizo y ajos tiernos ¡Deliciosas!

ACOMPÁÑATE DE MIGAS



Elaboración

1. Medir que tengamos la misma cantidad de agua que de harina, o un poco menos de agua
2. Calentar el agua y reservar
3. Pon aceite en una sartén grande y añade la longaniza cortada a trozos. Deja unos 5 minutos y luego añade la panceta y el pimiento
4. Cuando esté hecho, retirar, pero dejar el aceite en la sartén
5. Añadir una cucharada de harina y remover, y ya podemos verter el agua caliente
6. Incorporar la sal y el resto de harina y remover constantemente 25 minutos con una espátula de madera, cortando la masa para hacer las migas
7. Cuando las migas estén doradas, añadir el acompañamiento que hicimos al principio y listo para servir. Una vez en el plato, colocar las uvas
8. aceite, hasta que queden doradas por fuera ¡Y listas!



4 personas

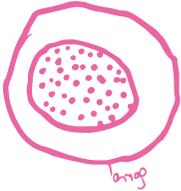


Dificultad baja



60 min

- Arroz
- Carne de cerdo picada asada.
- Yuca
- plátano frito.
- mojito de yuca.



Levante

Yuca con mojo

Ingredientes

2 tazas de **arroz**

Carne de cerdo picada y asada al gusto

½ kg de **yuca**

Plátano frito

4 tazas de **agua**

Condimentos y especias al gusto

Aceite

Sal

Elaboración

1. Pelar la yuca y cortarla en trozos. Colocarla en una olla con agua y una pizca de sal. Cocinar a fuego medio hasta que esté tierna, aproximadamente 20-25 minutos. Escurrir y reservar
2. Mientras se cocina la yuca, preparar el arroz: en otra olla, calentar 1 cucharada de aceite de oliva y freír
3. Añadir 4 tazas de agua, sal al gusto y hervir. Tapar y cocinar 15-20 minutos hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido. Retirar del fuego y dejar reposar tapado.
4. Agrega la yuca cocida a una sartén con aceite y el plátano cortado. Mezclar con sal y condimentos que queramos para darle sabor
5. Sirve la yuca con el plátano frito en un plato, acompañada del arroz esponjoso.



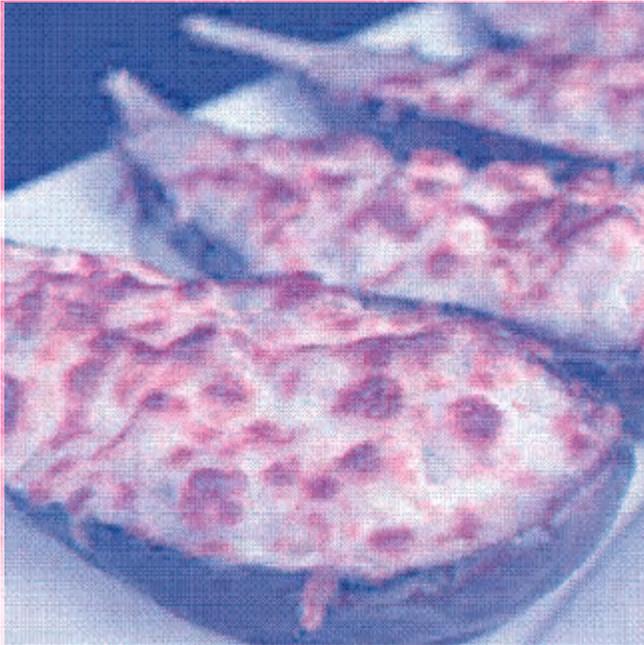
4 personas



Dificultad baja



40 min



Los Pinos

Berenjenas rellenas

Ingredientes

De 4 a 6 **berenjenas**
(según tamaño)

500 g **carne picada**

1 ó 2 **cebollas grandes**

300 g **salsa carbonara**

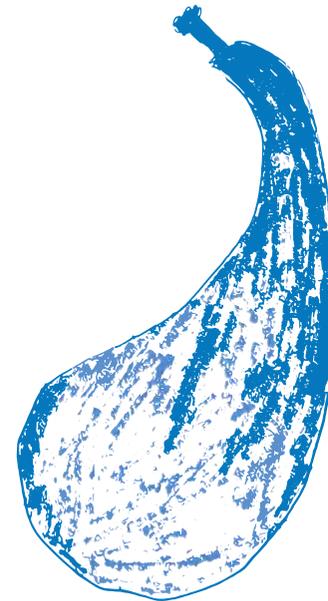
100 g **queso rallado**

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

1. Lavar las berenjenas y partirlas por la mitad
2. Echarles aceite, meterlas al horno 20 minutos y después sacarlas y vaciarlas
3. En una sartén, poner la cebolla previamente cortada en rodajas y la carne picada
4. En las berenjenas, lo mezclamos con su relleno y le echamos salsa carbonara, sal y queso rallado por encima
5. Las volvemos a meter al horno 5 minutos para gratinar y listo



88
88

4 personas

≡

Dificultad media

⌚

60 min

GUISANTES CON JAMÓN

INGREDIENTES

CEBOLLA

GUISANTES

JAMÓN
HUEVO/S

(SEGÚN COMENSALES)

PREPARACIÓN

1.  1. Poner los guisantes en una olla con agua y cocerlos.
2.  2. Partir finos y en taquitos el jamón y la cebolla.
3.  3. Sofreír en aceite (sin quemarlos) los tacos cortados.
4.  4. Incorporar los guisantes y sofreírlos con la cebolla y el jamón.
5.  5. Incorporar y estallar los huevos hasta cuajarlos, sin hacerlos tortilla.
6.  6. Comérselos.

A J

Lucentum

Guisantes con jamón

Ingredientes

500 g de **guisantes**

200 g de **jamón serrano**

80 g de **cebolla**

2 ó 3 **huevos**

2 cucharadas de **aceite de oliva**

Sal al gusto

Elaboración

1. Partir finos y en taquitos el jamón y la cebolla
2. Sofreír en aceite (sin quemarlos) los tacos cortados
3. Incorporar los guisantes y sofreírlos con la cebolla y el jamón
4. Incorporar y estallar los huevos hasta cuajarlos, sin hacerlos tortilla
5. **Comérselos**

8888
8888

4 personas



Dificultad baja



60 min

Medio
Abierto
Alicante

Chorizos
a la sidra

Ingredientes

2 **chorizos asturianos**

1 litro de **sidra asturiana**

Unas gotas de **aceite**

Elaboración

1. Cortar el chorizo a rodajas
2. Sofreír en la sartén por ambas partes con unas gotas de aceite
3. Cubrir con sidra en la misma sartén y dejar hervir para rebajar la sidra
4. Servir en cuencos como aperitivo.



88
88

4 personas



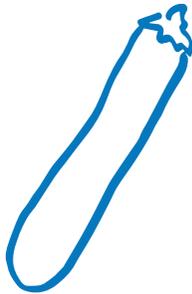
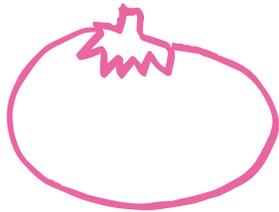
Dificultad baja



20 min

Medio
Abierto
Alicante

Pisto



Ingredientes

2 **tomates**

1 **berenjena**

1 **cebolla**

1 **calabacín**

1 **pimiento rojo**

Sal

Aceite

Elaboración

1. Se fríe primero la cebolla con aceite y pimiento rojo
2. Cuando esté blandito añades calabacín y la berenjena
3. Por último, se añaden 2 tomates rallados y se echa sal hasta estar todo pochado

P
Pisto

88
88

4 personas



Dificultad baja



40 min



Pollo en Salsa 😊

Los Pinos

Pollo en salsa

Ingredientes

1 **pollo entero troceado**

4 **dientes de ajo**

Medio **tomate** y 3
cucharadas de **tomate
frito**

Un vaso de **vino blanco**

**Espicias: tomillo,
orégano y nuez
moscada**

**Aceite de oliva virgen
extra**

Sal

Patatas para freír de
acompañamiento

Elaboración

1. Se pica el ajo con el tomillo, orégano y nuez moscada en un mortero
2. Se echa el pollo en una olla, se añade medio tomate, un vaso de vino blanco, una pizca de sal y tres cucharadas de tomate frito
3. Añadimos dos vasos de agua y un chorrito pequeño de aceite
4. Se sofríe un poco y se baja el fuego al mínimo
5. Para acompañar el plato, se hacen patatas fritas, pero ni muy hechas, ni crudas: **doradas**



4 personas



Dificultad baja



40 min

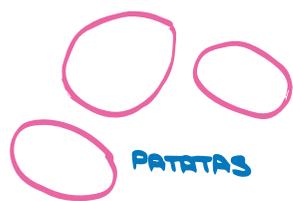
TORTILLA PATATAS

INGREDIENTES:

- 4 huevos.
- 3 patatas.
- Aceite oliva.
- 1 cebolla.

SE PELAN LAS PATATAS Y SE CHAPAN. SE PICAN LA CEBOLLA. AMBOS INGREDIENTES SE PONEN A FREIR POR OTRO LADO SE BATEN LOS HUEVOS.

UNA VEZ COCINADAS LAS PATATAS Y LA CEBOLLA, SE AÑADEN AL BOL DE LOS HUEVOS BATIDOS. Y TODO SE FRÍE EN UNA SARTÉN. LE DAMOS LA VUELTA Y LISTO!



PATATAS



HUEVOS



CEBOLLA



ACEITE OLIVA

Medio Abierto Alicante

Tortilla de patatas

Ingredientes

4 huevos

1 cebolla

3-4 patatas

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

1. Se pelan las patatas, en láminas homogéneas para que pochen bien, y se chascan. Se pica la cebolla. Ambos ingredientes se ponen a freír y se va dando vueltas

2. Por otro lado, se baten los huevos

3. Una vez cocinadas las patatas y la cebolla, se añaden al bol de los huevos batidos

4. Se fríe todo en una sartén, dejamos reposar cinco minutos, le damos la vuelta... ¡y listo!





4 personas



Dificultad baja



25 min

ESPAQUETIS CARBONARA

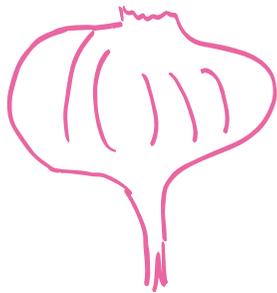
- 1. CEBOLLA
- 1. PAQUETE SPAQUETI
- 1. BOTE NATA

QUESO 250 gr.

SAL

ACEITE

1. Freír cebolla con aceite
2. Hervir spaghetti
3. Echar nata a la cebolla finita y espesar a que espese
4. Añadir los spaghetti a la salsa
5. Echar el queso rallado.



Los Pinos

Espaguetis a la carbonara

Ingredientes

400 g de **espaguetis**

250 g de **bacon**

1 **cebolla**

2 paquetes de **nata**

250 g **queso**

Orégano

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

1. Se cuecen los espaguetis con orégano, sal y aceite
2. En una sartén, se frién el bacon y la cebolla
3. Una vez cocidos los espaguetis (10 minutos), retirar el agua y se le añaden el bacon y la cebolla
4. Cuando está todo mezclado y espeso en la olla se pone al fuego y se le echa la nata, y se remueve hasta mezclarlo todo
5. Servir con el queso rallado

88
88

4 personas

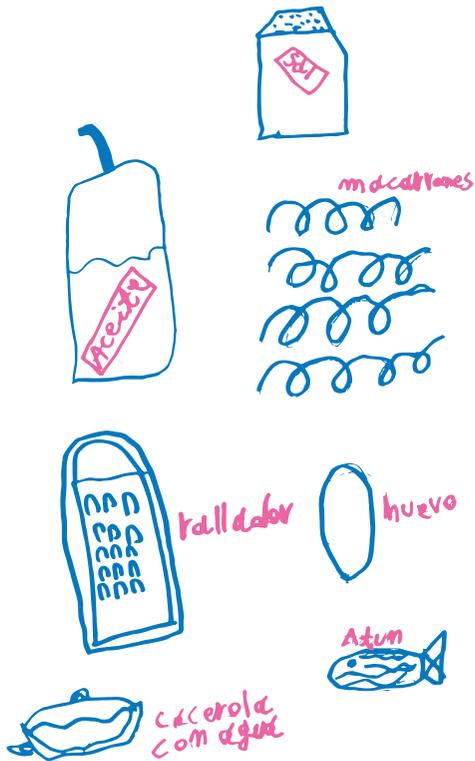


Dificultad media



60 min

MACARRONES GRATINADOS con atún



Lucentum

Macarrones gratinados con atún

Ingredientes

½ kg de **macarrones**

400 g de **tomate frito**

150 g de **atún en conserva**

300 g de **queso rallado**

2 **huevos cocidos**

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

1. Se hierven 2 litros de agua en una cacerola
2. Se ponen los macarrones a hervir con sal y aceite (15 minutos) removiendo con una cuchara de madera para que no se peguen
3. Se escurren los macarrones con un colador
4. Se mezclan con atún y tomate frito
5. Se vierte en una bandeja de horno
6. Se gratinan en el horno, previamente precalentado, con el queso por encima
7. A los 5 minutos se saca del horno y se sirve con huevo rallado por encima.



¡Que aproveche!



88
88

4 personas



Dificultad media



40 min



Lucentum

Macarrones gratinados con nata

Ingredientes

½ kg de **macarrones**
200 g de **carne picada**
2 paquetes pequeños de **nata**
1 paquete de **tomate triturado**
300 g de **queso rallado**
2 ó 3 **huevos**
2 **cebollas**
Aceite de oliva virgen extra
Sal y orégano

Elaboración

1. En una olla vertemos agua, aceite y sal, y la ponemos a ebullición
2. Cuando el agua esté hirviendo, echamos los macarrones y los mantenemos diez minutos aproximadamente
3. Picamos la cebolla
4. En una sartén ponemos un poco de aceite y sofreímos la cebolla junto con la carne picada y el tomate
5. Echamos la nata y los macarrones en la sartén, junto con la carne picada, y lo removemos todo
6. En recipiente apto para horno esparcimos la mezcla
7. Batimos los huevos y los echamos por encima, espolvoreamos con queso y lo metemos al horno hasta que estén gratinados



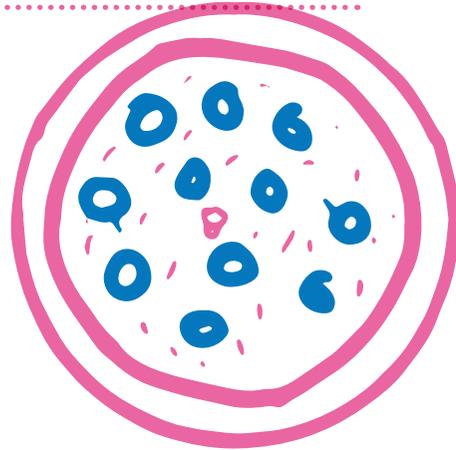
4 personas



Dificultad media



40 min



Harina



Huevos



Agua



Sal



Queso Rallado



Tomate



Peperoni



oregano

Levante

Pizza

Ingredientes

2 tazas de **harina**

1 cucharada de **azúcar**

1 cucharada de levadura

2 **huevos**

1 taza pequeña de **agua**

Un poco de **aceite**

Sal

1 ½ tazas de **queso rallado**

Tomate

Peperoni

Orégano

Elaboración

1. Precalentar el horno y reunir y rallar todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta

2. Mezclar la mitad de la harina, la levadura, los huevos, el azúcar y el agua usando una cuchara.

3. Incorporar la otra taza de harina hasta formar una bola de masa. Sacarla y amasarla. Rociar con aceite por encima y cubrirla con un paño, dejándola reposar 10 a 15 minutos

4. Rociar con un poco de aceite la bandeja precalentada del horno y colocar la masa en una capa uniforme

5. Añadir la sal, el queso rallado y los ingredientes para pizza, empezando por el tomate y terminando con el queso rallado

6. Hornear aproximadamente 15-20 minutos, hasta que los bordes se doren y el queso se derrita. Antes de servir esparcir el orégano



4 personas



Dificultad media



40 min

CANELONES

20 placas de pasta 
500 gr tomate para freír 
250 gr carne picada 
1/2 paquete de salchichas 
1/2 paquete de queso 
Bechamel (Harina, leche y sal)
Orégano
Sal y pimienta
Mucho AMOR



Levante

Canelones

Ingredientes

20 placas de pasta
500 g de tomate para freír
250 g de carne picada
1 paquete de salchichas
1 paquete de queso
Bechamel (harina, leche y sal)
Orégano
Sal y pimienta
Mucho amor

Elaboración

1. Ponemos el agua a hervir, metemos las placas el tiempo que pone en el paquete. Las sacamos y colocamos en un trapo de algodón
2. Por otro lado, trituramos el tomate y lo ponemos a freír con un poco de sal y azúcar para quitarle la acidez
3. Sofreímos la carne picada y las salchichas y añadimos el tomate y mezclamos. En un cazo añadimos mantequilla y harina hasta que se dore un poco y vamos incorporándole leche sin dejar de remover para evitar grumos
4. Y ahora ya podemos empezar a montar los canelones
5. Cogemos una placa, le añadimos el relleno y enrollamos, así uno por uno hasta que llenamos la bandeja, cubrimos con bechamel y le añadimos queso rallado por encima
6. Lo metemos al horno 15 minutos y **¡a disfrutar!**



4 personas



Dificultad media



1 hora 40 min



Ingredientes

2 **cebollas**

500 g de **carne picada**

1 vaso de **salsa de tomate**

Aceite de oliva

200 ml de **vino blanco**

Bechamel

Queso rallado

Pasta de lasaña

Sal

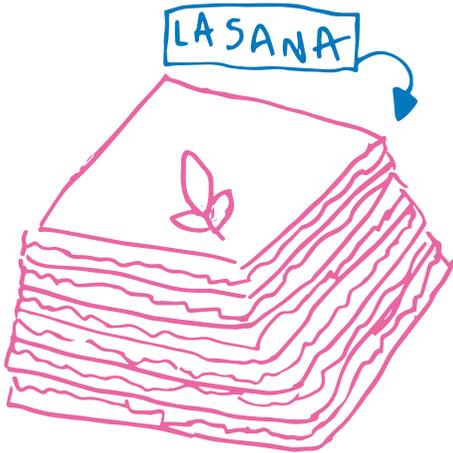
Pimienta negra y especias al gusto



Lasaña

Elaboración

1. Preparar la salsa boloñesa: sofreír la cebolla y caramelizarla con el vino blanco. Añadir la carne picada. Cuando esté hecha, poner las especias y salpimentar. Dejar a fuego lento 1h / 1h 30min
2. Una vez esté la salsa terminada, podemos montar la lasaña: En una bandeja ponemos un cucharón de salsa boloñesa y colocamos la pasta de lasaña.
3. Después añadimos la bechamel y el queso rallado, repetimos los pasos hasta llenar la bandeja. Por último, le pondremos aluminio y lo dejaremos 50 minutos en el horno. Los últimos 5 minutos gratinar sin el papel de aluminio.





AZÚCAR



4 personas



Dificultad baja



10 - 15 min

Smoothie de melón

Ingredientes:

- 1 melón
- 1/2 vaso de leche de almendra
- 2 cucharadas de yogur natural.



Preparación:

1. Pelar el melón quitando las pepitas. Cortar en trocitos y ponerlos en el vaso de la batidora.
2. Añadir las cucharadas de yogur y la bebida de almendras.
3. Batirlo todo bien y guardar en nevera.



Llauradors

Smoothie de melón

Ingredientes

- 1 melón
- 1/2 vaso de **leche de almendra**
- 2 cucharadas de **yogur natural**

Elaboración

1. Pelar el melón quitando las pepitas. Cortar en trocitos y ponerlos en el vaso de la batidora.
2. Añadir las cucharadas de yogur y la bebida de almendras.
3. Batirlo todo bien y guardar en nevera.



4 personas



Dificultad baja



10 min

BATIDO DE VAINILLA FÁCIL



NNA

Batido de vainilla fácil

Ingredientes

800 ml de **leche**
10-12 bolas de **helado de vainilla**

Elaboración

1. Introducir las bolas de helado de vainilla y la leche en el vaso de la batidora, y mezclar bien
2. Servir en un vaso y repetir el proceso varias veces hasta conseguir 4 vasos
3. Poner una pajita en cada uno **¡y a disfrutar de este delicioso batido!**

88
88

4 personas



Dificultad baja



15 min

CHOCOLATE CALIENTE

1 LAVARSE LAS MANOS. 

2 CALENTAR LA LECHE EN UNA OLLA A FUEGO LENTO.



3 PARTIR EL CHOCOLATE EN TROZOS.



4 METER EL CHOCOLATE EN LA OLLA Y REMOVER CON UNA CUCHARA DE MADERA.

5 PONER AZÚCAR Y CANELA AL GUSTO.



6 REPARTIR CON UN CUCHARÓN EL CHOCOLATE EN VASOS.



Llauradors

Chocolate caliente

Ingredientes

1 litro de **leche**

2 tabletas de **chocolate**

Azúcar y canela al gusto

Elaboración

1. Lavarse las manos
2. Calentar la leche en una olla a fuego lento
3. Partir el chocolate en onzas
4. Meter el chocolate en la olla y remover con una cuchara de madera
5. Poner azúcar y canela al gusto
6. Repartir el chocolate con un cucharón en vasos



88
88

4 personas



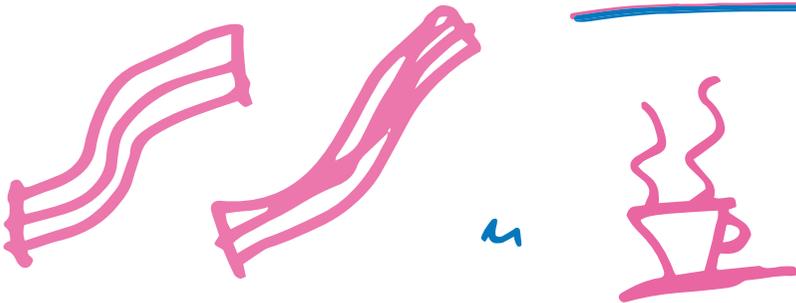
Dificultad baja



30 min

CHURROS

CON
CHOCOLATE



Churros:

- 1 vaso harina
- 1 vaso agua
- 1/2 cucharada de sal

Levante

Churros con chocolate

Ingredientes

1 vaso de **harina**

1 vaso de **agua**

1 pizca de **sal**

1/2 cucharada de
azúcar

Aceite de girasol

1 litro de **chocolate
para mojar** (puedes
comprarlo hecho)

Elaboración

1. Calentar el agua y echarle sal. Cuando empiece a hervir, verterla en un cuenco donde hayamos puesto la harina
2. Con una cuchara de madera remover la harina y el agua.
3. Si podemos, usar una churrera para compactar la masa. Ir haciendo las porciones de churros con la masa cruda sobre un paño de cocina
4. Calentar aceite de girasol en la sartén e introducir las porciones de masa que hayamos hecho
5. Cocinar a fuego medio y retirar a una bandeja con papel de cocina para absorber el aceite. Espolvorear el azúcar
6. Preparar el chocolate en tazas y a disfrutar

88
88

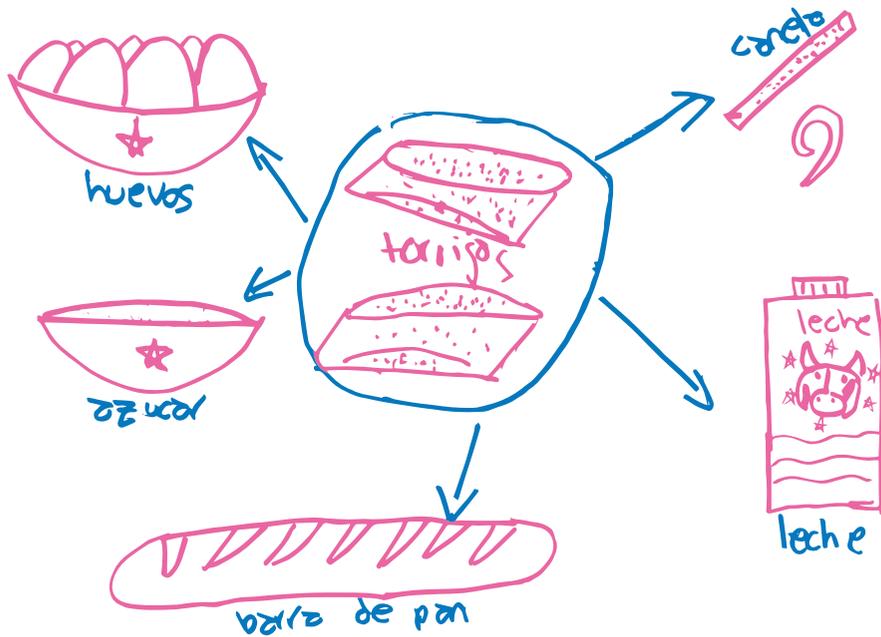
4 personas



Dificultad baja



20 min



torrijas

Benalúa

Torrijas

Ingredientes

1 **barra de pan** cortada en trocitos

2 **huevos**

½ litro de **leche**

Azúcar

Canela

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Elaboración

1. Añadir a un bol leche y azúcar, y removerlo bien
2. En un plato, verter 2 huevos y mezclarlos
3. Mojar el pan con la leche, volteando por los dos lados, y hacer la misma operación con el huevo
4. Poner una sartén a calentar con aceite
5. Añadir el pan a la sartén e ir friéndolo por los dos lados
6. Ir colocando las torrijas fritas en un plato para que se enfríen
7. Ponerles el azúcar y la canela por encima

88
88

4 personas



Dificultad media



60 min

ROSQUILLAS DE SEMANA SANTA



HARINA 1 KILO
RALLADURA DE NARANJA 2 RALLADURAS
RALLADURA DE LIMÓN 2 RALLADURAS
DAS UNA O DOS CUCARADAS

LEVADURA 2 SOBRES

AZÚCAR 1 VASO

ACEITE 1 LITRO

PERO LO QUE MAS
ME GUSTABA ES CON
EL AMOR
QUE HACIAN MIS
ABUELAS SUS
COMIDAS QUE LAS
HACIAN TAN ESPECIALES
PARA MI

Levante

Rosquillas de Semana Santa

Ingredientes

400 g de **harina**

100 g de **azúcar**

2 cucharadas de
levadura en polvo

3 **huevos**

50 g de **mantequilla**

1 cucharada de **licor de anís**

1 **piel de naranja rallada**

1 **piel de limón rallada**

1 taza de **aceite de oliva**

1 pizca de **sal**

Azúcar para rebozar

Elaboración

1. Batir los huevos en un cuenco con el azúcar, el anís, la mantequilla, las ralladuras de naranja y limón, una pizca de sal y la levadura
2. Ir añadiendo la harina y seguir batiendo hasta conseguir que la masa se desprenda de las manos.
3. Extender la masa con rodillo y dar forma de rosquillas
4. Poner aceite en una sartén e ir friendo las rosquillas hasta que estén doradas.
5. Retirarlas a un plato con papel absorbente y azúcar



4 personas



Dificultad baja



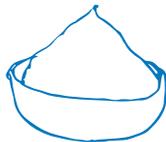
10 - 15 min

PAN DE MANZANA

Ingredientes



Una pizca de bicarbonato.



30 grs de harina de garbanzo, quinoa o espelta integral



65 grs de manzana rallada

Preparación

1



Ralla la manzana, mezcla los ingredientes y dale forma al panecillo

2



Cocina 2 minutos en el microondas.

Consejos

Cuando se enfríe, abriro por la mitad y ponlo en la tostadora ¡está más rico!

Lucentum

Pan de manzana

Ingredientes

1 pizca de bicarbonato

30 g de harina de garbanzo, quinoa o espelta integral

65 g de manzana rallada

Elaboración

1. Rallar la manzana, mezclar los ingredientes y dar forma al panecillo
2. Cocinar dos minutos en el microondas

CONSEJO: Cuando se enfríe, abriro por la mitad y poner en la tostadora ¡está más rico!



4 personas



Dificultad media



60 min

Magdalenas

20gr de
aceite de coco,
oliva o manteca

↓ un huevo



120gr de
plátano (maduro)
y un poco ⊕
para decorar.



50gr de harina
arroz, espelta,
trigo sarraceno
avena o lo que
preferas

60gr de
leche,
agua o
bebida
vegetal



8gr polvo
hornear
Pizca
de sal
vainilla
40gr
coco
rallado



NNA

Magdalenas

Ingredientes

260 g de **harina**

50 g de **levadura o impulsor de repostería tipo Royal**

3 **huevos L**

100 g de **leche, agua o bebida vegetal**

190 g de **azúcar + 10 g para espolvorear** o el equivalente de **edulcorante**

190 ml de **aceite de girasol + 10 ml**, para espolvorear

250 g de **plátano maduro**

1 cucharada de **vainilla** y otra de **coco rallado**

Ralladura de 1 **limón**

Pizca de **sal**

Elaboración

1. Mezclar el azúcar y los huevos
2. Añade el aceite, incorporar la harina y levadura
3. Cubrir la masa con un papel de film transparente y refrigera 25 minutos
4. Triturar el plátano con la leche o bebida vegetal
5. Colocar una bandeja adecuada en el horno precalentado a 230 °
6. Retirar la masa de la nevera, empezar a rellenar con el plátano y espolvorear azúcar y coco. Al horno 20 minutos a 180 °
7. Entrearbrir el horno 10 minutos y ya estarían para servir

88
88

4 personas

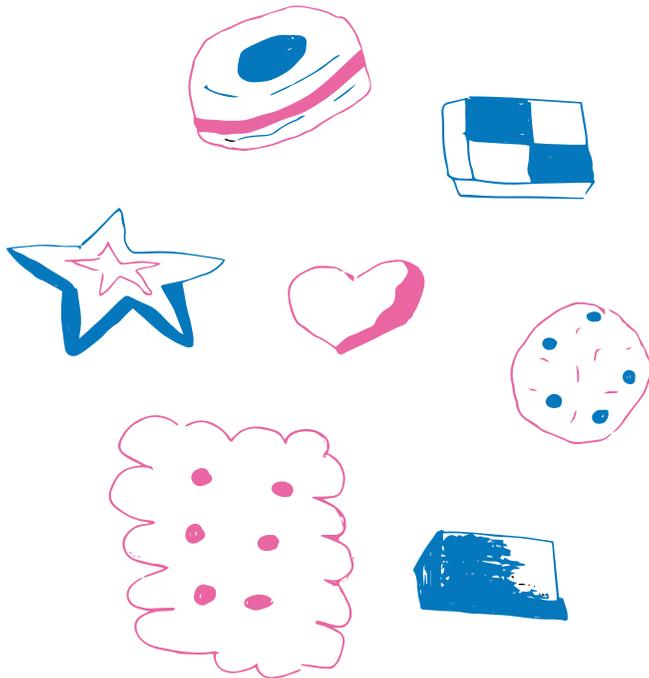


Dificultad media



25 min

Galletas de mantequilla



Llauradors

Galletas de mantequilla

Ingredientes

- 250 g de **mantequilla sin sal**
- 200 g de **azúcar glas**
- 3 **huevos**
- 75 ml de **aceite de oliva virgen extra**
- Piel de naranjas**
- 2 cucharitas de **esencia de vainilla**
- Nocilla / crema de cacao**



Elaboración

1. Echar en un bol o similar la mantequilla sin sal y el azúcar, y amasar hasta que quede sin grumos
2. Añadir los huevos y el aceite y remover bien con una espátula
3. Amasar bien con las manos y echar recortes de piel de naranja y la vainilla
4. Hacer bola y aplastarla con el rodillo hasta que la masa quede con forma de galleta
5. Dar formas con un molde y el exceso de los lados meterlo en el bol otra vez para chafarlo más tarde (no lo amases)
6. Poner en el horno a 180 grados (precalentado) en una bandeja con papel
7. Cuando estén blanquitas (no tostadas), retirar y esperar que se enfríen un poco
8. Echar en una mitad de cada galleta nocilla con una manga pastelera o el accesorio que tengamos
9. ¡Disfruta de tus galletas!



4 personas



Dificultad baja



20 min

Crepes con chocolate y frutas

Ingredientes:

2 huevos

150 g de harina

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de azúcar

250 ml de leche

Fruta y chocolate al gusto



Paso 1: Mezclar

Mezclar los huevos, la harina, el aceite, el azúcar y la leche hasta que quede una mezcla homogénea.

Paso 2: Cocinar

Verter un cucharón de la mezcla en la sartén caliente vuelta y vuelta hasta que quede blanda.



Paso 3: Preparar chocolate y fruta.



Cortar el chocolate y la fruta y reservar en un bol.

Paso 4: Servir y disfrutar.

Untar cada crepe con chocolate y añadir trocitos de fruta.



Llauradors

Crepes con chocolate y frutas

Ingredientes

2 **huevos**

150 g de **harina**

1 cucharada de **aceite de oliva**

1 cucharada de **azúcar**

250 ml de **leche**

Fruta y chocolate al gusto

Elaboración

1. Mezclar en un bol los huevos, la harina, el aceite, el azúcar y la leche hasta que quede una mezcla homogénea.
2. Cocinar: verter un cucharón de la mezcla en la sartén caliente. Vuelta y vuelta hasta que quede blanda
3. Preparar chocolate y fruta cortando estos dos ingredientes y reservar en un bol
4. Servir y disfrutar. Untar cada crepe con chocolate y añadir trocitos de fruta



4 personas

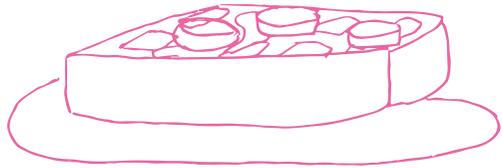


Dificultad media



20 min

Gofres



2 plátanos maduros

1 taza de leche o elección

1 Huevo

1/4 Taza avena

1/2 harina de trigo

2 cditas de polvo para hornear

⊕ Tritinamos y metemos en la gofrera.

Lucentum

Gofres

Ingredientes

1 taza de **leche a elección**

2 **plátanos maduros**

1 **huevo**

1/4 taza de **avena**

1/2 taza de **harina de trigo**

2 cucharaditas de **polvo-levadura para hornear**

Esencias a elección: vainilla, azúcar moscovado...

Elaboración

1. En un recipiente, colocar la leche, las esencias y la levadura y triturar

2. En un bol, añadir la harina y el resto de ingredientes y remover con una cuchara

3. Terminar de amasar a mano hasta que la masa esté uniforme

4. Tapar y dejar reposar de hora a hora y media

5. Añadir las esencias (también mantequilla, si queremos), cortar en porciones, dejar reposar media hora y meter en la gofrera

6. En unos minutos ¡listos para comer!

88
88

4 personas



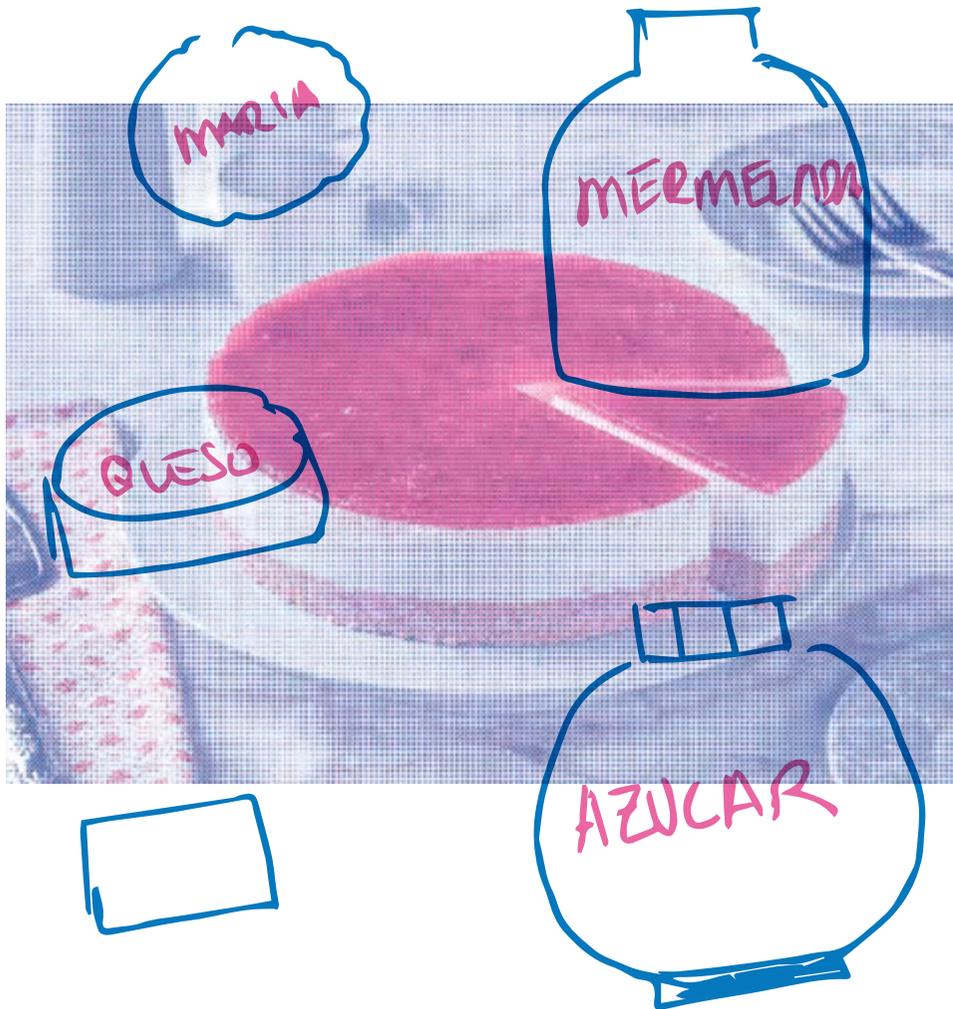
Dificultad baja



20 min

Medio
Abierto
Alicante

Tarta
de queso



Ingredientes

- 1 tarrina de **queso de untar**
- 1 sobre de **gelatina de limón**
- 100 g de **azúcar**
- 500 ml de **nata para cocinar**
- 1 paquete de **galletas "María"**
- 100 g de **mantequilla**
- 1 bote de **mermelada de fresa**

Elaboración

1. Para la base: se machacan las galletas y se mezclan con la mantequilla derretida. Poner la mezcla en la base del molde
2. Mezclar el queso de untar, el azúcar, la nata y la gelatina deshecha en un poco de agua. Batir todo con la batidora y echar encima de la base hecha anteriormente
3. Meter en el frigorífico durante 3/4 horas
4. Una vez cuajada, poner la mermelada por encima



PERO LO QUE MAS
ME GUSTABA ES CON
EL AMOR
QUE HACIAN MIS
ABUELAS SUS
COMIDAS QUE LAS
HACIAN TAN ESPECIALES
PARA MI