

# Recetas de Otoño

2019



NO TE PIERDAS  
LAS MEJORES  
RECETAS CON  
**PRODUCTOS**  
**DE TEMPORADA**

INSPIRÁTE CON  
NUESTROS **POSTRES**  
**OTOÑALES:** MUFFINS,  
TARTAS, COOKIES,  
HOJALDRES, FLANES ...  
¡TODOS DELICIOSOS!





## Platos

Crema de calabaza y manzana	04
Crema de zanahoria	05
Quiche de verduras	06
Pimientos rellenos de setas	07
Coliflor con bechamel	08
Pastel de puré de patata con carne picada y champiñones	09
Empanadillas de pollo y champiñones	10
Arroz caldoso de verduras	11
Tortilla de patatas con jamón cocido y queso	12
Hojaldres de otoño (calabaza, nueces y setas)	13
Tortitas de patata con cebolla y jamón	14
Hamburguesa vegetariana Deluxe con huevo	15
Empanadillas de carne	16
Guiso de alcachofas con tomate garbanzos y calamares	17
Empanada de pisto	18
Bacalao con tomate y azafrán	19
Estofado de verduras, garbanzos y tofu	20
Wellington vegetariano de calabaza y cebolla caramelizada	21
Salsa de setas	22
Gratén de patatas con cebolla, beicon con piñones y queso	23
Albóndigas con tomate y verdura	24
Potaje de garbanzos con fideos	25

índice



## Postres

Coulant chocolate negro	27
Bizcocho leche condensada y peras	28
Tarta de manzana con hojaldre	29
Tarta de la abuela	30
Gratinado de manzanas	31
Cookies de avena y chocolate negro 70%	32
Flan leche condensada y galletas maría	33
Bizcocho cebra de chocolate y naranja	34
Tarta de ricotta y leche condensada	35
Trenza de hojaldre y chocolate con leche	36
Muffins de zanahoria y leche condensada	37

platos



 Nestlé  
COCINA



## Crema de calabaza y manzana



-  Fácil
-  4-6 personas
-  10 minutos de preparación
-  20 minutos de cocción

### INGREDIENTES

- 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada IDEAL
- 2 pastillas de Caldo de Verduras MAGGI
- 500 g de calabaza
- 400 g de manzanas
- 300 g de puerros
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### ELABORACIÓN

- 1** Limpiar puerros dejando sólo la parte blanca y cortar en trocitos; freír en un poco de aceite hasta que empiecen a tomar color. Añadir manzanas y calabaza cortadas en trocitos y rehogar todo junto 5 min más.
- 2** Verter las pastillas de caldo disueltas en 1 de agua caliente y cocer 15 min. Pasarlo por la batidora hasta obtener una crema fina, añadir la leche evaporada y si hace falta rectificar la sal.
- 3** Servirlo con un poco de cebollino picado por encima.

### CONSEJO NUTRICIONAL

Una receta ligera con un alto contenido en fibra, baja en colesterol y rica en carotenos, beneficiosos para la salud ocular. Una manera diferente de consumir verduras y frutas.



### EL TRUCO DEL CHEF

Se puede servir con unos daditos de manzana dorados en mantequilla.

## Crema de zanahoria



Fácil



4 personas



10 minutos  
de preparación



25 minutos  
de cocción



### INGREDIENTES

- 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada IDEAL
- 1 pastilla de Caldo de verduras MAGGI
- 500 g de zanahoria
- 200 g de cebolla
- 600 ml de agua
- sal
- pimienta blanca
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### ELABORACIÓN

- 1 Pelar la cebolla y cortar en juliana.
- 2 Calentar el aceite en una cazuela y pocharla unos 5 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando, sin dejar que tome color.
- 3 Limpiar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Añadir las y rehogar todo junto unos 5 minutos más a fuego suave.
- 4 Disolver la pastilla de caldo en el agua caliente y verter el caldo. Cocer a fuego medio unos 15 minutos aproximadamente, con la cazuela tapada (hasta que las zanahorias estén tiernas).
- 5 Reservar un poco del caldo de la cocción. Añadir la leche evaporada y una pizca de pimienta blanca y triturar hasta dejar una crema fina.
- 6 Añadir poco a poco el caldo reservado, si preferimos una crema menos espesa. Rectificar de sal si es necesario y servir.



### EL TRUCO DEL CHEF

Añadir unas lascas de parmesano en el momento de servir y un poco de perejil o perejil rizado picado.

## Quiche de verduras



 Fácil

 4-6 personas

 15 minutos de preparación

 45 minutos de cocción

 Vegetariano



### INGREDIENTES

- 1 Masa Brisa BUITONI
- 200 g de puerros (sólo la parte blanca)
- 150 g de pimiento verde
- 180 g de pimiento rojo
- 200 g de berenjena
- 200 g de calabacín
- 125 g (1 bola) de mozzarella
- 3 huevos
- 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada IDEAL
- un poco de orégano
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- pimienta
- sal

### ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Cubrir un molde de tarta con la masa brisa, pinchar la base varias veces con un tenedor y cubrir con el papel que envuelve la masa. Presionar bien los laterales con los dedos y hornear 10 minutos. Retirar el papel y hornear 5 minutos más.
- 3 Cortar los puerros en discos finos y rehogarlos, a fuego suave, en el aceite; cuando empiecen a tomar color, añadir los pimientos, la berenjena y el calabacín todo cortado en cuadrados pequeños y rehogarlo unos 15 minutos. Sazonarlo con un poco de sal y pimienta.
- 4 Batir los huevos con la leche evaporada y agregar las verduras rehogadas y añadir un poco de orégano. Agregar la mozzarella cortada en dados.
- 5 Verter la mezcla en la tarta.
- 6 Cocerla en el horno a 180°C durante unos 30 minutos hasta que esté ligeramente dorada.



### EL TRUCO DEL CHEF

Es una receta perfecta para aprovechar restos de verduras que queden en la nevera.

## Pimientos rellenos de setas



 Fácil

 6 personas

 10 minutos de preparación

 20 minutos de cocción



### INGREDIENTES

- 150 g de setas variadas
- 100 g de champiñones
- 75 g de jamón
- 392 ml (2 brik peq.) de Leche evaporada IDEAL
- 200 g de cebolla
- 300 g de pimientos piquillo
- 1 diente ajo
- aceite de oliva

### ELABORACIÓN

- 1 Rehogar la cebolla y el ajo picados en un poco de aceite; incorporar las setas cortadas en láminas y el jamón en pequeños dados, sazonarlo con sal y cocerlo hasta que las setas hayan absorbido el agua que desprenden. Rellenar los pimientos con esta preparación, reservando 2 cucharadas.
- 2 Mezclar la leche IDEAL con la mezcla reservada y cocerlo durante 5 minutos, a fuego suave. Luego, pasarlo por la batidora hasta obtener una salsa fina. Poner los pimientos rellenos en una cazuela, cubrirlos con la salsa y calentarlos.



### EL TRUCO DEL CHEF

Esta receta se puede preparar con cualquier resto que tengamos de verdura y/o embutidos. No hace falta añadir sal ya que el jamón y los piquillos llevan.

## Coliflor con bechamel



Fácil

4 personas

15 minutos de preparación

25 minutos de cocción

Fuente de fibra

Vegetariano



### INGREDIENTES

- 491 ml (1 brik grande) de Leche evaporada IDEAL
- 40 g de harina
- 60 g de mantequilla
- sal
- nuez moscada
- 700 g de coliflor (peso sin hojas y tallos)
- 75 g de queso emmental rallado

### ELABORACIÓN

- 1 Lavar y escurrir la coliflor. Cortarla en pequeños ramilletes.
- 2 Hervirla en abundante agua con un pellizco de sal unos 15-20 hasta que esté tierna.
- 3 Mientras se hierve, preparar la salsa bechamel:
- 4 En un cazo calentar a fuego suave la mantequilla. Cuando empiece a fundirse, agregar la harina e ir removiendo con ayuda de unas varillas hasta que empiece a dorarse.
- 5 Verter la leche evaporada IDEAL a temperatura ambiente, junto con una pizca de sal y la nuez moscada.
- 6 Remover con las varillas continuamente de manera que quede una mezcla homogénea y sin grumos, hasta que alcance el punto de ebullición, unos 5 minutos.
- 7 Colocar la coliflor en una bandeja grande o moldes individuales aptos para el horno. Verter la salsa bechamel por encima y repartir el queso.
- 8 Hornear con la función grill del horno, hasta que el queso se funda y se dore.



### EL TRUCO DEL CHEF

Decorar con un poco de cebollino picado.

## Pastel de puré de patatas con carne picada y champiñones



Fácil

8 personas

20 minutos de preparación

35 minutos de cocción

Fuente de fibra

### INGREDIENTES

- 230 g (2 bolsas) de Puré de patatas MAGGI
- 200 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 300 g de champiñón laminado
- 400 g de carne picada mixta
- 200 g de cebolla
- 1 hoja de laurel
- 80 g de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 g de sal
- pimienta
- 500 ml de leche semidesnatada
- 1 l de agua

### ELABORACIÓN

- 1 Calentar el aceite en una olla y rehogar el ajo, la cebolla y el laurel unos 10 minutos a fuego medio.
- 2 Añadir los champiñones laminados y rehogar unos 5 minutos a fuego medio.
- 3 Verter la carne picada y cocinar unos 15 minutos a fuego medio. Salpimentar.
- 4 Añadir el tomate frito estilo casero y dejar otros 5 minutos. Reservar.
- 5 Precalear el horno a 200°.
- 6 Preparar el puré de patatas con 1 l de agua, 500 ml de leche semidesnatada y la sal.
- 7 En una fuente de horno extender una capa de puré de patata.
- 8 Repartir por encima el sofrito de carne con champiñones.
- 9 Cubrir con otra capa de puré y espolvorear el queso rallado por encima.
- 10 Hornear con el horno en función gratinar unos 5 minutos hasta que esté dorado.



### EL TRUCO DEL CHEF

Podemos cambiar los champiñones por setas de temporada.

## Empanadillas de pollo y champiñones



Fácil



8 personas



20 minutos  
de preparación



20 minutos  
de cocción

### INGREDIENTES

- 1 paquete de Obleas BUITONI pequeñas (160 g)
- 100 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 200 g de pechuga de pollo asada
- 100 g de champiñones
- 40 g de beicon
- aceite de oliva
- pimienta
- 1 huevo

### ELABORACIÓN

- 1 Saltear el beicon cortado en tiritas en una sartén a fuego medio, durante 3-4 min.; añadir los champiñones en láminas y freírlo durante 5 minutos. Agregar el pollo cortado en trocitos y el tomate frito. Cocerlo unos 5 minutos más a fuego suave y dejarlo enfriar.
- 2 Precalentar el horno a 200°.
- 3 Rellenar las obleas con esta preparación. Doblarlas cerrando los bordes con ayuda de un tenedor, pincelar con huevo batido y hornear 10-12 min.



#### EL TRUCO DEL CHEF

Acompañado con una ensalada es un perfecto plato único.

## Arroz caldoso de verduras



-  Fácil
-  4-6 personas
-  10 minutos de preparación
-  30 minutos de cocción
-  Vegetariano



### INGREDIENTES

- 200 g de Tomate frito SOLÍS
- 600 ml (3 vasos) de Caldo de Verduras MAGGI
- 200 g de arroz
- 100 g de espinacas frescas
- 200 g de calabacín
- 200 g de cebolla
- 50 g de queso parmesano rallado
- hierbas provenzales

### ELABORACIÓN

- 1 Cortar la cebolla en rodajas finas y rehogarlas en una paella con un poco de aceite; cuando empiece a tomar color, añadir el calabacín cortado en pequeños dados y las espinacas trinchadas y rehogarlo 10 minutos.  
  
Agregar el tomate frito y sazonarlo con las hierbas provenzales y pimienta.
- 2 Agregar el arroz, rehogarlo unos minutos y verter el caldo caliente; cocerlo a fuego suave durante 15 minutos, espolvorearlo con el queso rallado y cocerlo 5 minutos más.
- 3 Dejarlo reposar unos minutos antes de servirlo. No añadir sal.

### CONSEJO NUTRICIONAL

Las espinacas contienen un tipo de fibra que protege la salud intestinal. Son ricas en vitamina A, pero no en hierro, como a veces se cree.

## Tortilla de patatas con jamón cocido y queso



 Fácil

 8-10 personas

 10 minutos de preparación

 18 minutos de cocción



### INGREDIENTES

- 115 g (1 sobre) de Puré de patatas MAGGI
- 12 huevos
- 100 g de jamón cocido
- 100 g de queso Havarti en lonchas
- 150 ml de agua
- 100 ml de leche
- 1,5 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### ELABORACIÓN

- 1 Calentar en un cazo el agua junto a la leche y la sal.
- 2 Verter los copos de patata, dejar reposar unos instantes y mezclarlo obteniendo un puré espeso.
- 3 Batir los huevos y añadir el puré. Mezclar ligeramente sin llegar a integrar del todo el puré en el huevo. No importa si quedan pequeños grumos de puré.
- 4 Dividir la mezcla en dos partes iguales.
- 5 Calentar una sartén antiadherente con el aceite y verter una parte de la mezcla anterior.
- 6 Dejar cocer 1 minuto a fuego medio y repartir la mitad del jamón cocido. Poner el queso por encima y cubrir con la otra mitad del jamón cocido. Verter por encima la otra mitad de la mezcla.
- 7 Dejar cocer a fuego medio unos 7 minutos, dándole forma a los bordes.
- 8 Darle la vuelta con ayuda de un plato y dejar cocer a fuego medio unos 8 minutos.
- 9 Servir recién hecha, templada o fría.



### EL TRUCO DEL CHEF

Se puede hacer con otro tipo de queso.

## Hojaldres de otoño (calabaza, nueces y setas)



- Media
- 4 personas
- 20 minutos de preparación
- 10 minutos de cocción



### INGREDIENTES

- 2 Masas de hojaldre redonda BUITONI
- 80 g de salsa funghi
- 250 g de calabaza cortadas en dados pequeños
- 125 g de nueces peladas y troceadas
- 200 g de cebolla picada fina
- 1 huevo
- sal
- pimienta blanca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de tomillo o romero

### ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Calentar el aceite de oliva en una sartén. Fréir la cebolla y la calabaza hasta que empiece a quedar crujiente y ligeramente dorado. Añadir las nueces y dejarlo unos minutos más.
- 3 Retirarlo del fuego, agregar el tomillo y mezclar rápidamente; sazonarlo con sal y pimienta.
- 4 Recortar 8 círculos y colocar 4 de ellos en tazas o moldes de tamaño medianos forrados con film; rellenarlos con la mezcla de calabaza y nueces y una cucharada de salsa funghi en cada uno. Cerrar los bordes presionando con los dedos y formando una pestaña.
- 5 Volcar los pastelitos sobre una bandeja de horno forrada con el papel vegetal. Pincharlos en el centro y decorarlos con unas hojitas hechas con los recortes de la masa. Pintarlos con huevo batido y cocerlos en el horno, previamente calentado, durante 20 minutos.

### CONSEJO NUTRICIONAL

La calabaza y las setas son alimentos con un bajo aporte calórico y con un alto contenido en vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes que protegen al organismo de los radicales libres. Las nueces enriquecen la receta con fibra, vitamina E y grasas saludables para el corazón



### EL TRUCO DEL CHEF

Servirlos con unas setas salteadas y con un poco más de salsa funghi. Añadir unos dados de jamón curado.

## Tortitas de patata con cebolla y jamón



-  Fácil
-  4 personas
-  10 minutos de preparación
-  10 minutos de cocción
-  Sin gluten

### INGREDIENTES

- 1 bolsa (115 g) de Puré de patatas MAGGI
- 350 ml de Leche evaporada IDEAL
- 120 g de lonchas de jamón curado
- 350 ml de agua
- 400 g (2 unidades) de cebolla
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebollino picado
- sal
- pimienta

### ELABORACIÓN

- 1** Pelar y picar la cebolla y sofreírla en una sartén durante 5 minutos. Añadir 100 ml de agua y dejar cocer 5 minutos más. Salpimentar ligeramente.
- 2** En un bol grande mezclar los copos de Puré de patatas MAGGI, la leche evaporada IDEAL y el agua restante. Calentar en el microondas durante 3 minutos a 900W de potencia. Añadir los huevos, una pizca de sal y de pimienta y el cebollino y remover bien.
- 3** Calentar una sartén grande antiadherente, untarla con aceite y formar varias tortitas de patata redondas con la preparación. Cocinarlas 2 minutos por cada lado. Servirlas en los platos cubiertas de la cebolla guisada y de las lonchas de jamón. Servir caliente.



### EL TRUCO DEL CHEF

Se puede sustituir el jamón curado por jamón de pato.

## Hamburguesa vegetariana Deluxe con huevo



Fácil



2-4 personas



15 minutos de preparación



30 minutos de cocción



Fuente de fibra



Vegetariano

### INGREDIENTES

- 1 barqueta de Burger Deluxe vegetariano GARDEN GOURMET
- 4 huevos
- 90 g de tomate en rodajas
- 30 g de hojas de lechuga
- 75 g de pimiento verde
- 75 g de cebolla
- 4 panecillos de hamburguesa
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta

### ELABORACIÓN

- 1 Cortar el pimiento y la cebolla en tiras finas.
- 2 Poner el aceite en una sartén y sofreír el pimiento 5 minutos. Añadir la cebolla, salpimentar y cocinar a fuego bajo unos 20 minutos.
- 3 En la misma sartén caliente, añadir una cucharada de aceite y hacer las Burger a fuego suave 3 minutos por cada lado.
- 4 Poner en el pan la lechuga, las rodajas de tomate, la hamburguesa, un poco del sofrito de cebolla y pimiento y un huevo a la plancha.

## Empanadillas de carne



Fácil



6-8 personas



15 minutos  
de preparación



20 minutos  
de cocción

### INGREDIENTES

- 12 Obleas BUITONI grandes (280 g)
- 200 g de carne picada de cerdo
- 200 g de cebolla picada fina
- 90 g de pimiento rojo picado fino
- 50 g de aceitunas verdes picadas
- 2 huevos duros (solo las claras picadas)
- 40 g (2 cucharadas) de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 1 huevo
- sal
- pimienta blanca
- 1 cucharada de aceite de oliva suave
- 2 cucharadas de tomillo o romero

### ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°C.
- 2 Calentar el aceite de oliva en una sartén. Freír la cebolla y el pimiento unos minutos y añadir la carne picada. Agregar el tomate y rehogarlo unos minutos, removiéndolo. Retirarlo del fuego, agregar el tomillo, las aceitunas y las clara de huevo y mezclarlo bien; sazonarlo con sal y pimienta. Dejarlo enfriar para poder hacer las empanadillas.
- 3 Rellenar las obleas con esta preparación, pintar el borde interior con un poco de huevo batido, doblarlas y cerrar bien los bordes trenzando la parte inferior sobre la superior. Colocarlas sobre una bandeja de horno y pintarlas con huevo batido.
- 4 Cocerlos en el horno, previamente calentado, durante 10 - 12 minutos hasta que estén doradas o freirlas en aceite de oliva caliente hasta que estén doradas y dejarlas después de fritas, unos minutos sobre un papel de cocina absorbente.



### EL TRUCO DEL CHEF

Las aceitunas y la clara de huevo pueden ser ingredientes opcionales.

## Guiso de alcachofas con tomate, garbanzos y calamares



- Fácil
- 4-6 personas
- 25 minutos de preparación
- 35 minutos de cocción
- Fuente de fibra
- Sin gluten



### INGREDIENTES

- 200 g de Tomate frito estilo casero SOLIS
- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 kg de calamares
- 1,2 kg de alcachofas
- 200 g de cebolla
- 200 g de zanahoria
- 2 dientes ajo
- 1 ramito de perejil
- aceite
- sal
- 100 ml de vino blanco

### ELABORACIÓN

- 1 Limpiar los calamares y cortarlos en rodajas.
- 2 Limpiar y pelar las alcachofas, cortar los corazones en cuartos. Añadir la zanahoria cortada en rodajas y las alcachofas y sofreír unos 10 min a fuego suave en una cazuela.
- 3 Añadir el ajo picado, la cebolla en juliana y los calamares. Dejar otros 10 min hasta que se doren. Salpimentar.
- 4 Añadir el vino y dejar unos 2 min que reduzca, después añadir el tomate, los garbanzos y el perejil picado.
- 5 Dejar cocer 10 minutos a fuego suave, removiendo de vez en cuando.



### EL TRUCO DEL CHEF

Se puede hacer con sepia en vez de calamar.

## Empanada de pisto



- Fácil
- 6-8 personas
- 20 minutos de preparación
- 40 minutos de cocción

### INGREDIENTES

- 2 Masas para empanada BUITONI
- 100 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 200 g de cebolla
- 250 g de calabacín
- 200 g de berenjena
- 200 g de pimiento rojo
- 200 g de pimiento verde
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- 1 huevo

### ELABORACIÓN

- 1 Pre calentar el horno a 200°C.
- 2 Cortar la cebolla, el calabacín, la berenjena y los pimientos en cuadraditos y rehogarlos en una sartén con el aceite durante 15 minutos. Añadir el tomate y una pizca de sal. Dejar cocer 2-3 minutos.
- 3 Extender la masa de empanada, repartir sobre la superficie el pisto y colocar encima la otra masa de empanada.
- 4 Cerrar los bordes, presionando con los dedos y formando una pestaña.
- 5 Practicar un agujero en el centro, para permitir la salida de vapor.
- 6 Pincelar con huevo batido.
- 7 Cocerla en el horno, durante aproximadamente 20 minutos (hasta que esté dorada).



### EL TRUCO DEL CHEF

Cortar unas tiras de masa antes de poner el relleno para decorar la empanada.

## Bacalao con tomate y azafrán



Fácil



4 personas



10 minutos  
de preparación



20 minutos  
de cocción



### INGREDIENTES

- 350 g de Tomate frito estilo casero SOLIS
- 560 g (4 trozos) de lomo de bacalao desalado
- 200 ml (1 vaso) de vino blanco
- 800 g de alcachofas
- 400 g de cebolla
- 2 huevos duros
- 1 diente ajo
- harina
- unas hebras de azafrán
- aceite de oliva

### ELABORACIÓN

- 1 Rehogar las cebollas y el ajo picados en un poco de aceite de oliva hasta que empiecen a tomar color y añadir el tomate frito.
- 2 En una sartén pequeña, tostar el azafrán; verter el vino, reducirlo unos minutos y añadirlo a la preparación anterior.
- 3 Pelar las alcachofas, cortarlas en láminas finas y freírlas en aceite de oliva muy caliente hasta que estén doradas.
- 4 Enharinar el bacalao y freírlo en abundante aceite caliente hasta que esté bien dorado. Incorporar el bacalao, las alcachofas fritas y los huevos duros rallados a la salsa de tomate y cocerlo, a fuego suave, 5 minutos.



### EL TRUCO DEL CHEF

Dejar el bacalao 4 días en agua en el refrigerador para desalar.

## Estofado de verduras, garbanzos y tofu



Fácil



4 personas



15 minutos de preparación



15 minutos de cocción

### INGREDIENTES

- 440 g (1 lata) de Garbanzos LITORAL Hoy legumbres
- 250 g de tofu ahumado
- 250 g de brócoli
- 200 g (2 unidades) de zanahoria
- 200 g (1 manojo) de espárragos verdes
- 1/2 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI
- 200 ml de agua
- 1 cucharada de harina
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de perejil picado
- sal
- pimienta

### ELABORACIÓN

- 1 Separar el brócoli en ramilletes. Pelar las zanahorias y cortarlas en bastoncitos de unos 3-4 cm las zanahorias. Limpiar los espárragos eliminando la parte más dura del tallo y cortarlos en 3-4 trozos.
- 2 En una cazuela plana calentar el aceite y saltear las verduras durante 3-4 minutos. Cortar el tofu en bastones y añadirlos a las verduras.
- 3 Espolvorear el guiso con la harina y verter los garbanzos con su jugo. Desmenuzar la pastilla de caldo, añadir el agua, salpimentar y cocinar a fuego lento durante unos 15 minutos.
- 4 Servir bien caliente espolvoreado con el perejil picado.



### EL TRUCO DEL CHEF

El tofu que es la proteína vegetal, se puede sustituir por otra, como el seitán o cualquier otra legumbre.

## Wellington vegetariano de calabaza y cebolla caramelizada



- Fácil
- 6-8 personas
- 20 minutos de preparación
- 30 minutos de cocción
- Fuente de fibra
- Vegetariano

### INGREDIENTES

- 1 Masa de Hojaldre rectangular BUITONI
- 200 g de calabaza
- 200 g de cebollitas (perla)
- 70 g de queso roquefort
- 50 g de nueces
- 50 ml de vinagre de Módena
- 1 cucharada de azúcar integral
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- tomillo o salvia
- pimienta
- sal

### ELABORACIÓN

- 1 Cortar la calabaza en dados y pelar las cebollitas y colocarlas en una bandeja para horno. Sazonarlas con el aceite, un poco de sal y pimienta y un poco de tomillo. Asarlo en el horno, previamente calentado a 180°C, unos 15 minutos.
- 2 En una sartén, colocar las cebollitas y las nueces troceadas, dorarlo unos minutos y agregar el vinagre y el azúcar. Cocerlo a fuego suave, hasta que el vinagre se haya evaporado. Dejarlo enfriar.
- 3 Desenrollar el hojaldre sobre la hoja de papel que lo envuelve y pintar la superficie con huevo batido. Colocar en el centro del rectángulo de masa, la calabaza asada y encima la mezcla de cebollitas y nueces. Repartir el queso roquefort desmenuzado por encima y enrollarlo suavemente sobre sí mismo, presionando un poco y uniendo bien los bordes.
- 4 Rallarlo ligeramente con la punta de un cuchillo y simular un tronco, hacer unos pequeños orificios para que salga el vapor y pintar toda la superficie con un poco de aceite. Cocerlo en el horno precalentado a 200°C, hasta que esté dorado, unos 15-18 minutos.

### CONSEJO NUTRICIONAL

La calabaza es un alimento excelente: es muy diurética, rica en carotenos, antioxidantes naturales muy beneficiosos para la salud ocular y con un alto contenido en fibra soluble que favorece la eliminación del colesterol y regula el tránsito intestinal.



### EL TRUCO DEL CHEF

Puede servirlo caliente o tibio y dejarlo reposar un poco antes de cortarlo con un cuchillo afilado.

## Salsa de setas



- Fácil
- 4 personas
- 10 minutos de preparación
- 20 minutos de cocción
- Vegetariano
- Sin gluten

### INGREDIENTES

- 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada IDEAL
- 250 g de setas variadas de temporada
- 1 diente de ajo
- 200 g de cebolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- Pimienta negra molida

### ELABORACIÓN

- 1 Pelar y picar el ajo. Rehogarlo con la cebolla cortada en juliana en el aceite unos 10 minutos, a fuego suave removiendo de vez en cuando.
- 2 Picar las setas y añadir las, y dejar cocer unos 5 minutos.
- 3 Salpimentar. Verter la leche evaporada y dejar cocer de 3 a 5 minutos más, a fuego suave.



### EL TRUCO DEL CHEF

Se puede triturar la salsa y añadir un poco más de leche evaporada si se prefiere una textura un poco más líquida.

## Gratén de patatas con cebolla, beicon con piñones y queso



Fácil



4-6 personas



20 minutos de preparación



40 minutos de cocción

### INGREDIENTES

- 115 g (1 bolsa) de Puré Patatas MAGGI
- 300 ml de Leche evaporada IDEAL
- 50 g de beicon
- 50 g de queso emmental rallado
- 500 g de cebolla
- 20 g (2 cucharadas) de piñones
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal

### ELABORACIÓN

- 1 Mezclar 300 ml (1 1/2 vaso) de leche evaporada con 300 ml de agua y una cucharadita de sal y calentar. Verter el puré de patatas, dejar reposar unos minutos para que se hidrate y mezclar.
- 2 Pelar cebollas, cortar en rodajas muy finas y rehogar en aceite hasta que se doren.
- 3 Cortar beicon en tiritas finas y saltear en una sartén sin nada de grasa.
- 4 Freír piñones en un poco de aceite.
- 5 Mezclar el puré con cebolla rehogada, piñones y beicon y poner en una fuente de horno.
- 6 Cubrir con el queso rallado y gratinar hasta que esté dorado.



### EL TRUCO DEL CHEF

Se puede completar este gratinado con una capa de bechamel por encima y luego poner el queso rallado.

## Albóndigas con tomate y verduras



- Fácil
- 4-6 personas
- 10 minutos de preparación
- 30 minutos de cocción

### INGREDIENTES

#### ALBÓNDIGAS:

- 250 g de carne picada de ternera
- 250 g de carne magra de cerdo picada
- 1 rebanada de pan sin corteza
- 50 ml de leche
- 1 huevo

- 2 cucharadas de harina
- sal

- pimienta

#### SALSA:

- 1 brik (350 g) de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 150 g de champiñón laminado
- 50 g de guisantes (peso neto)
- 90 g de pimiento verde
- 100 ml (1/2 vaso) de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva + para freír las albóndigas

### ELABORACIÓN

#### Albóndigas:

- 1 Mezclar la carne con la miga de pan remojada en la leche y escurrida, el huevo batido y sazonarlo con sal y pimienta.
- 2 Formar las albóndigas, pasarlas por harina y freírlas en un poco de aceite caliente hasta que estén doradas.
- 3 Retirarlas y reservarlas sobre un papel de cocina.

#### Salsa:

- 4 Calentar 2 cucharadas de aceite en una cazuela o sartén y freír el ajo con el pimiento verde picado, añadir los champiñones y rehogarlo unos 5 minutos.
- 5 Agregar el tomate frito casero y el vino y cocerlo durante 5 minutos.
- 6 Añadir las albóndigas, los guisantes y 100 ml (1/2 vaso) de agua y dejarlo a fuego suave unos 15 minutos más. Espolvorearlo con un poco de perejil picado.



#### EL TRUCO DEL CHEF

Esta receta podría ser un plato único si se añaden unos cuantos dados de patata y de zanahoria junto con las verduras.

## Potaje de garbanzos con fideos



 Fácil

 2 personas

 5 minutos  
de preparación

 10 minutos  
de cocción

 Fuente de fibra

 Vegetariano

LITORAL

### INGREDIENTES

- 440 g (1 lata) de garbanzos LITORAL Hoy legumbres
- 50 g de fideos gruesos
- 300 ml de agua

### ELABORACIÓN

- 1 Llevar el agua a ebullición y cocer los fideos unos 6 minutos.
- 2 Agregar el contenido de la lata y calentarlo todo junto unos minutos a fuego suave, removiendo ligeramente.
- 3 Repartirlo en dos platos soperos y servirlo.



### EL TRUCO DEL CHEF

Servirlo con un chorrito de aceite o espolvorearlo con un poco de pimentón en el momento de servirlo.

postres



## Coulant de chocolate negro



- Fácil
- 4-8 personas
- 10 minutos de preparación
- 8 minutos de cocción

### INGREDIENTES

- 150 g de Chocolate Negro NESTLÉ Postres
- 3 huevos
- 80 g de azúcar
- 50 g de mantequilla
- 1 cucharada de harina

### ELABORACIÓN

- 1 Precaentar el horno a 260°C
- 2 Calentar 100g de chocolate al microondas con dos cucharadas soperas de agua y la mantequilla durante 1min 30s a 500w.
- 3 Batir los huevos con el azúcar y agregar la harina. Añadir el chocolate fundido y mezclarlo bien.
- 4 Untar unos moldes individuales con un poco de mantequilla y espolvorearlos con harina.
- 5 Verter la mezcla en los moldes llenándolos hasta 1/3. Partir cada barra de chocolate en 4 trozos. Colocar un trozo en cada molde y luego cubrir con el resto de la mezcla.
- 6 Colocar los moldes en el horno durante unos 7-8 minutos y servirlos inmediatamente.



### EL TRUCO DEL CHEF

Servirlo con una bola de helado o nata semimontada.

## Bizcocho de leche condensada y peras



Fácil



8-10 personas



5 minutos de preparación



45 minutos de cocción



Postres en 5 minutos



### INGREDIENTES

- 200 g (1/2 lata peq.) de Leche condensada LA LECHERA
- 125 ml de aceite de girasol
- 100 ml de leche
- 10 g de levadura en polvo
- 550 g de peras conference limpias (3-4 unidades)
- 250 g de harina
- 4 huevos

### ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°.
- 2 Batir la leche condensada con el aceite, la leche y los huevos.
- 3 Incorporar la harina y levadura tamizadas y batir hasta dejar una masa homogénea.
- 4 Hacer un pequeño corte en la parte inferior de las peras y ponerlas en un molde de plum cake de 25 x 11 cm forrado con papel de horno. Verter la masa.
- 5 Hornear a 180° durante 40-45 minutos.



### EL TRUCO DEL CHEF

Cubrir la parte del rabito de las peras con papel de aluminio. Espolvorear con azúcar glas.

## Tarta de manzana con hojaldre



-  Fácil
-  6-8 personas
-  15 minutos de preparación
-  30 minutos de cocción

### INGREDIENTES

- 1 Masa de hojaldre redonda BUITONI
- 400 g de manzana golden (2-3)
- 25 g de mantequilla
- 15 g de azúcar
- 1 cucharada de mermelada de melocotón (20 g)

### ELABORACIÓN

- 1 Pre calentar el horno a 200°C.
- 2 Desenrollar la masa de hojaldre y marcar con un cuchillo alrededor de la masa a 2 cm del borde. Pinchar la masa menos el borde.
- 3 Lavar las manzanas y sin pelar cortar en láminas finas.
- 4 Colocar encima del hojaldre en forma circular.
- 5 Repartir la mantequilla a trocitos y espolvorear con el azúcar.
- 6 Hornear durante 20 minutos aproximadamente hasta que esté dorada.
- 7 Sacar del horno y pincelar con la mermelada calentada un poco en el microondas (si es muy espesa, añadir un poco de agua).



### EL TRUCO DEL CHEF

Añadir un poco de canela al azúcar.

## Tarta de la abuela



Fácil



12-14 personas



30 minutos de preparación

### INGREDIENTES

- 200 g de Chocolate Negro NESTLÉ Postres
- 100 ml de nata para montar
- 2 sobres de Preparado para flan
- 1 l de leche + 100 ml para mojar las galletas
- 3 cucharadas de azúcar
- 450 g de galletas rectangulares

### ELABORACIÓN

- 1 Disolver el preparado de flan en un vaso de leche y poner el resto en un cazo al fuego a calentar con el azúcar. Cuando rompa a hervir retirar del fuego y añadir la leche con el preparado de flan. Remover.
- 2 Vuelve a colocar a fuego bajo y remueve continuamente hasta que empiece a espesar.
- 3 Colocar, en un molde rectangular, una primera capa de galletas mojadas en la leche.
- 4 Verter la mitad del flan y colocar otra capa de galleta. Verter la otra mitad del flan y poner una última capa de galletas. Dejar enfriar en la nevera mínimo 1 hora.
- 5 Poner la nata a calentar y cuando empiece a hervir retirar del fuego y añadir el chocolate. Remover hasta que esté fundido y verter por encima de la última capa de galletas.
- 6 Dejar enfriar hasta que esté cuajado, unos 30 minutos.



### EL TRUCO DEL CHEF

Decorar por encima con un poco de galleta picada.

## Gratinado de manzanas



Fácil

4 personas

5 minutos de preparación

25 minutos de cocción

Pruébalo sin lactosa

Sin gluten

### INGREDIENTES

- 185 g (1/2 bote peq.) de Leche condensada LA LECHERA
- 300 g de manzanas
- 1 huevo

### ELABORACIÓN

- 1 Pre calentar el horno a 200°.
- 2 Limpiar las manzanas sin pelarlas, cortarlas en dados no muy pequeños retirando el corazón. Batir en un bol la leche condensada y el huevo, y mezclar con las manzanas.
- 3 Verter la preparación en pequeños moldes individuales, tipo ramekines.
- 4 Cocer en el horno unos 20-25 min, hasta que queden ligeramente doradas, y servir tibias.

### CONSEJO NUTRICIONAL

Postre interesante por su contenido de fruta rica en vitaminas hidrosolubles.

Disfruta de ésta receta libre de lactosa sustituyendo el ingrediente de ésta receta en su versión "Sin lactosa".



### EL TRUCO DEL CHEF

Puede utilizarse canela como opción.

## Cookies de avena y chocolate negro 70%



Fácil



5-6 personas



5 minutos de preparación



20 minutos de cocción

Nestlé  
POSTRES

### INGREDIENTES

- 100 g de Chocolate Negro 70% NESTLÉ Postres
- 50 g de azúcar moreno
- 125 g de copos de avena
- 1 huevo mediano
- 75 g de harina
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 75 ml de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadita de canela en polvo

### ELABORACIÓN

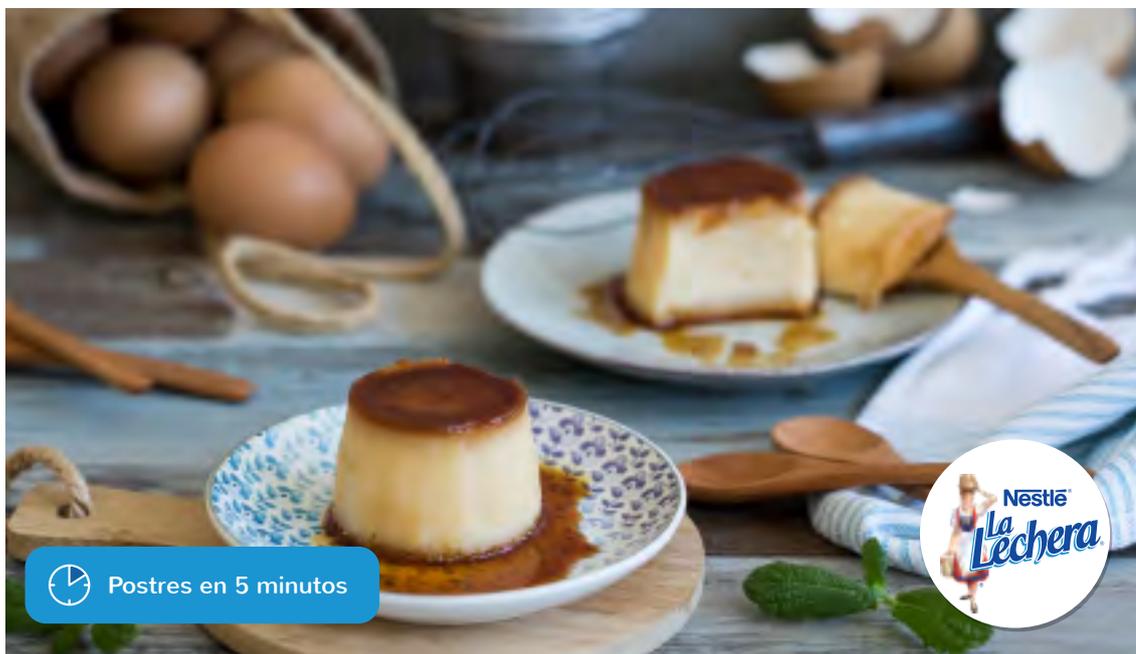
- 1 Pre calentar el horno a 180°.
- 2 Batir el huevo con el aceite, la canela y el azúcar.
- 3 Añadir la harina, los copos de avena y la levadura y mezclar.
- 4 Picar el chocolate e incorporarlo y mezclar.
- 5 Hacer bolitas con las manos y aplanar ligeramente. Ponerlas en una bandeja de horno, forrada con papel de horno.
- 6 Hornear unos 20'. Retirar del horno y dejar enfriar encima de una rejilla.



### EL TRUCO DEL CHEF

La canela es opcional, pueden hacerse también con vainilla.

## Flan de leche condensada y galletas maría



Fácil

12 personas

5 minutos de preparación

50 minutos de cocción

Postres en 5 minutos

### INGREDIENTES

- 370 g (1 lata peq.) de Leche condensada LA LECHERA
- 500 ml de leche
- 4 huevos
- 100 g de galletas redondas tipo maría
- 40 ml de caramelo líquido

### ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°.
- 2 Repartir el caramelo en las flaneras.
- 3 Triturar todos los ingredientes hasta obtener una mezcla fina.
- 4 Verter en las flaneras y hornear al baño maría unos 50-55 minutos.
- 5 Retirar del horno y dejar enfriar. Refrigerar hasta el momento de consumir.
- 6 Desmoldar los flanes pasando un cuchillo alrededor de la flanera y sumergiéndolos en agua caliente.



### EL TRUCO DEL CHEF

También puede prepararse en molde grande.

## Bizcocho cebra de chocolate y naranja



-  Media
-  10-12 personas
-  30 minutos de preparación
-  50 minutos de cocción

  
POSTRES

### INGREDIENTES

- 100 g de Chocolate Negro NESTLÉ Postres
- 3 huevos
- 200 g de azúcar
- 250 g de harina
- 120 ml de leche
- 16 g de levadura en polvo
- Ralladura de 1 naranja
- 100 ml de aceite de girasol

### ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180° y engrasar un molde de 20 cm.
- 2 Batir los huevos con el azúcar hasta que quede una mezcla esponjosa.
- 3 Sin dejar de batir añadir poco a poco el aceite. Incorporar la leche y la ralladura de naranja, mezclar suavemente para que se integre.
- 4 Añadir la harina y la levadura y mezclar con movimientos envolventes hasta que esté todo integrado.
- 5 Dividir la mezcla en dos partes iguales y añadir a una de ellas el chocolate previamente fundido mezclando bien.
- 6 Colocar cada parte de la mezcla en una manga pastelera y cortar la punta a 1 cm de ancho.
- 7 Apretar en el centro del molde con una de las masas hasta formar un círculo de unos 6-7 cm. En el centro de este círculo formar otro con la otra masa y así sucesivamente hasta que se acaben las masas y esté todo el molde cubierto.
- 8 Hornear unos 45-50 minutos, dejar enfriar 5 minutos en el molde y pasar a una rejilla para que acabe de enfriar.



### EL TRUCO DEL CHEF

La ralladura de naranja es opcional. También puede sustituirse por vainilla.

## Tarta de ricotta y leche condensada



Fácil

12-14 personas

5 minutos de preparación

60 minutos de cocción

Postres en 5 minutos



### INGREDIENTES

- 370 g (1 lata pequeña) de Leche condensada LA LECHERA
- 1 Yogur natural NESTLÉ
- 500 g de Ricotta
- 50 g de harina de maíz
- 4 huevos M
- 200 ml de leche
- mantequilla para engrasar el molde

### ELABORACIÓN

- 1 Pre calentar el horno a 180°.
- 2 Poner todos los ingredientes en un bol y batir hasta dejar una masa homogénea y sin grumos.
- 3 Verter la mezcla en un molde rectangular pintado con mantequilla y hornear unos 50-60' hasta que esté ligeramente dorada.
- 4 Retirar del horno y dejar enfriar.



### EL TRUCO DEL CHEF

Añadir una cucharadita de esencia de vainilla.

## Trenza de hojaldre y chocolate con leche



- Fácil
- 8-10 personas
- 5 minutos de preparación
- 20 minutos de cocción

**Nestlé**  
POSTRES

### INGREDIENTES

- 255 g (1 tableta y 1/2) de Chocolate con Leche NESTLÉ Postres
- 1 Masa de Hojaldre rectangular BUITONI
- 1 huevo
- 10 g de almendra granillo

### ELABORACIÓN

- 1 Pre calentar el horno a 200°
- 2 Extender la masa de hojaldre sobre el papel que la envuelve y colocar en el centro la tableta y media de chocolate.
- 3 Hacer cortes de unos 2 cm de ancho en los laterales del hojaldre hasta llegar al chocolate.
- 4 Retirar las esquinas del hojaldre dejando la parte superior para doblarla hacia la tableta y cerrar así la trenza.
- 5 Cubrir el chocolate con las tiras de hojaldre intercalando las de un lado y otro para formar la trenza.
- 6 Pincelar con el huevo batido y repartir la almendra granillo por encima.
- 7 Hornear unos 20-25'. Dejar templar y servir.



### EL TRUCO DEL CHEF

Espolvorear con azúcar glas.

## Muffins de zanahoria y leche condensada



Fácil

4-6 personas

5 minutos de preparación

15 minutos de cocción

### INGREDIENTES

- 100 g de Leche condensada LA LECHERA
- 100 g de zanahorias ralladas (de bolsa)
- 40 ml de aceite de girasol
- 120 g de harina
- 2 huevos medianos
- 10 g de levadura en polvo
- 25 g de nueces picadas
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- Una pizca de nuez moscada

### ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 170°.
- 2 Triturar los huevos con la leche condensada, el aceite y la zanahoria rallada.
- 3 Incorporar la harina y la levadura tamizadas, las nueces picadas y las especias. Mezclar bien.
- 4 Repartir la mezcla en los moldes para magdalenas. Hornear unos 15-17 minutos.
- 5 Dejar enfriar y servir.



### EL TRUCO DEL CHEF

Añadir una pizca de jengibre en polvo a la mezcla.



Disfruta del Otoño y de más  
recetas de temporada en:

[www.nestlecocina.es](http://www.nestlecocina.es)

Síguenos y disfruta más de la cocina

