



RECETAS FÁCILES

Prueba con estas recetas
sin complicaciones que hemos
preparado para ti.

¡Fáciles y deliciosas!

Champiñones rellenos de carne



 Fácil

 8 personas

 35 minutos de preparación

 55 minutos de cocción



INGREDIENTES

- 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL
- 200 g de carne picada mixta
- 16 champiñones grandes (750 g)
- 100 g de cebolla
- 50 g de zanahoria
- 25 g de mantequilla
- 15 g de harina
- sal
- nuez moscada
- 50 g de mozzarella rallada
- pimienta
- 50 ml de coñac
- 2 cucharadas de aceite de oliva

ELABORACIÓN

- 1 Pelar y cortar la cebolla y la zanahoria en brunoise. Limpiar los champiñones, cortar los tallos en brunoise y retirar la parte negra.
- 2 Calentar una sartén a fuego medio, con 2 cucharadas de aceite y añadir la cebolla y la zanahoria, removiendo de vez en cuando, durante unos 8-10 min.
- 3 Añadir los tallos y cocinar otros 5 min, removiendo de vez en cuando.
- 4 Incorporar la carne picada y dejar otros 5 min, removiendo. Verter el coñac y dejar reducir 1-2 min. Salpimentar y reservar.
- 5 Calentar en un cazo a fuego suave la mantequilla, cuando empiece a fundirse, añadir la harina e ir removiendo con unas varillas, hasta que empiece a dorarse.
- 6 Verter la leche evaporada IDEAL junto con una pizca de sal, la nuez moscada y la pimienta al gusto. Remover con las varillas continuamente de manera que quede una mezcla homogénea y sin grumos, hasta que alcance el punto de ebullición, durante unos 5 min.
- 7 Precalentar el horno a 200°.
- 8 Incorporar la bechamel al sofrito y mezclar.
- 9 Rellenar los champiñones con la mezcla y espolvorear la mozzarella rallada. Colocarlos en una bandeja y hornear durante unos 20-25 min hasta que estén dorados.

Pasta vegana con salsa de calabaza



Fácil



2 personas



10 minutos
de preparación



30 minutos
de cocción



Vegano

INGREDIENTES

- 200 ml de IDEAL Avena
- 250 g de pasta seca
- 250 g de calabaza (peso neto pelada)
- 200 g de puerro (solo la parte blanca)
- sal
- pimienta blanca
- Tomillo fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva

ELABORACIÓN

- 1 Cocer la pasta en abundante agua hirviendo con sal. Sacar 1-2 min antes del tiempo indicado por el fabricante en el envase.
- 2 Escurrir y enfriar. Reservar el agua de la cocción.
- 3 Pelar y picar el puerro, cortar la calabaza en daditos.
- 4 Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén y añadir el puerro, a fuego medio, removiendo de vez en cuando durante unos 5 min.
- 5 Añadir la calabaza, 250 ml del agua de cocción, una ramita de tomillo, salpimentar y dejar cocer tapado durante unos 10-12 min, removiendo de vez en cuando, hasta que esté tierna. Si reduce mucho el líquido añadir agua de la cocción.
- 6 Añadir la IDEAL Avena y triturar hasta obtener una textura fina. Probar y rectificar de sal si es necesario.
- 7 En la misma sartén volver a introducir la salsa junto con la pasta, y dejar 2 min, a fuego medio, para terminar la cocción de la pasta.

CONSEJO NUTRICIONAL

Para conseguir una comida equilibrada, acompaña esta receta con carne, pescado o proteína vegetal y escoge una pieza de fruta como postre.

Crema de zanahorias especiada



Fácil



4-6 personas



10 minutos de preparación



20 minutos de cocción



Fuente de fibra



Vegetariano

INGREDIENTES

- 250 ml (1/2 brik) de Leche evaporada IDEAL
- 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI
- 750 g de zanahoria
- 400 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos de cayena secos (chiles pequeño)
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de jengibre
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal

ELABORACIÓN

- 1 Calentar un cazo con el aceite de oliva y dorar la cebolla cortada en láminas, hasta que empiece a ablandarse. Agregar los ajos laminados y la pimienta de cayena; rehogarlo unos 2 minutos y añadir el jengibre rallado, el comino y las zanahorias cortadas en rodajas.
- 2 Rehogarlo unos 5' y verter la pastilla de caldo y ½ l de agua. Dejarlo cocer unos 10 minutos.
- 3 Verter la Leche evaporada y triturarlo todo hasta obtener una crema fina. Se puede tomar fría o caliente y adornarla con unas pipas peladas o sésamo tostado.

CONSEJO NUTRICIONAL

Receta ligera, sin colesterol y con un alto contenido en betacaroteno, pigmento natural precursor de la vitamina A

Quiche de verduras y cherrys



Fácil



4-6 personas



30 minutos
de preparación



50 minutos
de cocción



Vegetariano

INGREDIENTES

- 1 masa brisa BUITONI
- 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL
- 100 g de queso emmental rallado
- 110 g de zanahoria
- 200 g de calabacín
- 150 g de tomate cherry
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta negra molida

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°C.
- 2 Cubrir un molde de tarta desmoldable con la masa brisa, pinchar la base varias veces con un tenedor y cubrir con el papel que envuelve la masa.
- 3 Presionar bien los laterales con los dedos y hornear 10 minutos. Retirar el papel y hornear 5 minutos más.
- 4 Cortar los tomates cherry en mitades y cortar el calabacín y las zanahorias en láminas muy finas.
- 5 Poner la zanahoria en el microondas tapada con papel film durante 1 min a 750W.
- 6 Batir los huevos con la leche evaporada. Añadir el queso, una pizca de sal y mezclar.
- 7 Repartir la mezcla por la base de la tarta y colocar las láminas de calabacín y zanahoria formando espirales pequeñas.
- 8 Colocar los cherrys por encima y sazonar con pimienta al gusto.
- 9 Hornear unos 30-35 min hasta que esté dorada.

Empanada de espinacas y gambas



Fácil



4-6 personas



25 minutos
de preparación



20 minutos
de cocción



INGREDIENTES

- 1 Masa para Empanada BUITONI
- 250 g de gambas
- ½ kg de espinacas
- 200 g de cebolla
- 130 g de zanahoria
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- sal
- pimienta blanca
- 1 huevo

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200°.
- 2 Lavar las espinacas, saltearlas en una sartén con dos cucharadas de aceite y escurrirlas en un colador presionando bien para que suelten todo el líquido. Sazonar.
- 3 Picar la cebolla y la zanahoria y rehogarlas, a fuego suave, en una sartén con 2 cucharadas de aceite durante 10-15 minutos. Sazonar y añadirlo a las espinacas.
- 4 Dorar las gambas en 2 cucharadas de aceite y salpimentar. Cortarlas en daditos y mezclar con las espinacas.
- 5 Extender la masa de empanada, repartir el relleno y cubrir con la otra masa de empanada. Cerrar los bordes, presionando con los dedos y formando una pestaña. Practicar un agujero en el centro. Pincelar con huevo batido.
- 6 Hornear durante aproximadamente 20 minutos.

CONSEJO NUTRICIONAL

Las espinacas son un alimento muy rico en vitamina K, necesaria para la correcta coagulación de la sangre y ácido fólico, nutriente que interviene en la formación y regeneración de las células sanguíneas.

Pollo a la mostaza



 Fácil

 2 personas

 5 minutos de preparación

 20 minutos de cocción

INGREDIENTES

- 196 ml (1 brik peq.) de Leche evaporada para cocinar IDEAL
- 400 g de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de mostaza a la antigua
- 100 g de cebolla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Romero fresco
- sal
- pimienta

ELABORACIÓN

- 1 Salpimentar al gusto las pechugas de pollo por ambos lados.
- 2 Pelar y cortar la cebolla en brunoise.
- 3 Calentar en una sartén el aceite de oliva, marcar las pechugas de pollo durante unos 4 min por cada lado, a fuego medio-alto. Retirarlas y reservar.
- 4 En esa misma sartén, pochar la cebolla durante 4 min y añadir la mostaza.
- 5 Verter la Leche evaporada IDEAL y llevarla a ebullición a fuego bajo, removiendo continuamente, hasta que se espese ligeramente.
- 6 Añadir las pechugas y una rama de romero a la salsa y cocinar durante 7 min más.

CONSEJO NUTRICIONAL

Las raciones de carne de esta receta son algo grandes. Puedes prepararla para tres comensales y completar tu menú con un primer plato a base de verduras y una rebanada de pan integral.

Strudel



Fácil



6-8 personas



20 minutos de preparación



25 minutos de cocción

INGREDIENTES

- 1 Masa de Hojaldre rectangular BUITONI
- 300 g de manzana golden
- 30 g de pasas de corinto
- 50 g de nueces
- 15 g de pan rallado
- 50 g de azúcar
- 50 ml de ron
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 50 ml de zumo de limón
- 1 huevo
- Azúcar glas

ELABORACIÓN

- 1 Macerar las pasas en el ron durante unos 30 min y escurrirlas.
- 2 Pelar y cortar las manzanas en daditos. Rociarlas con el zumo de limón.
- 3 Mezclar la manzana con las nueces picadas, las pasas, el azúcar y la canela.
- 4 Escurrirla mezcla en un colador.
- 5 Precalentar el horno a 200°C.
- 6 Extender la masa de hojaldre sobre una bandeja de horno, espolvorear el pan rallado y colocar en el centro la mezcla anterior. Enrollar sobre sí mismo y doblar los extremos hacia abajo.
- 7 Pintar con huevo batido y hornear durante unos 20-25 min, hasta que esté dorado.
- 8 Espolvorear con azúcar glas.

CONSEJO NUTRICIONAL

Las nueces son ricas en ácidos grasos omega 3, fibra, minerales como potasio, hierro, magnesio o zinc, y en vitaminas, especialmente del grupo B.

Pudin de leche condensada, con bizcochos y frutos rojos



 Fácil

 10 personas

 5 minutos de preparación

 55 minutos de cocción

INGREDIENTES

- 250 g de Leche condensada LA LECHERA
- 4 huevos
- 325 ml de agua
- 150 g de bizcochos alargados
- 150 g de frutos rojos

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180°.
- 2 Desmigalar los bizcochos en trozos no muy pequeños.
- 3 En un molde de plum cake, repartir los bizcochos y los frutos rojos haciendo capas.
- 4 Batir la leche condensada con los huevos y el agua y verter por encima.
- 5 Hornear unos 50-55 min.
- 6 Retirar del horno, dejar enfriar y refrigerar.

Tarta con galletas napolitanas



Fácil



8-10 personas



5 minutos de preparación



Postres en 5 minutos

INGREDIENTES

- 250 g de Leche condensada LA LECHERA
- 450 g de queso blanco cremoso para untar
- 100 ml de nata para montar fría
- 340 g de galletas napolitanas
- 1 cucharada de canela en polvo

ELABORACIÓN

- 1 Batir la leche condensada con el queso, la nata para montar y la canela en polvo.
- 2 Disponer galletas alrededor de un molde de plum cake 26 cm forrado con papel de horno.
- 3 Repartir una capa de crema y encima una de galletas, otra capa de crema, otra de galletas y así hasta acabar con una capa de galletas
- 4 Refrigerar toda la noche.
- 5 Antes de desmoldar la tarta, para alinearla, cortar con un cuchillo las galletas que sobresalen.
- 6 Desmoldar y servir fría.

Tiramisú vegano



 Fácil

 8-10 personas

 30 minutos de preparación

 22 minutos de cocción

 Vegano

INGREDIENTES

- 100 g de LA LECHERA Veggie para el bizcocho + 50 g para la crema
- 200 g de harina
- 20 g de harina de almendras
- 20 g de harina de maíz
- 1 cucharadita de café de levadura en polvo
- 1 cucharadita de café de bicarbonato
- 90 ml de aceite de girasol
- 180 ml de bebida de avena + 100 ml para la crema
- Unas gotas de extracto de vainilla para el bizcocho + 1 cucharadita de postre para la crema
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de postre de vinagre de manzana
- 200 g de anacardos
- 1 lata (400 ml) de leche de coco bien fría
- 2 cápsulas (unos 120 ml) de NESCAFÉ Dolce Gusto Espresso Intenso

ELABORACIÓN

- 1 BIZCOCHO: Precalentar el horno a 180°. Mezclar los ingredientes secos en un bol y remover bien.
- 2 Añadir los ingredientes húmedos, excepto el vinagre, y batir con ayuda de unas varillas hasta que esté todo integrado.
- 3 Añadir el vinagre y mezclar hasta integrar.
- 4 Repartir la masa en dos moldes rectangulares iguales de 21x25 cm aprox.
- 5 Hornear durante unos 20-22 min. Dejar enfriar antes de desmoldar.
- 6 CREMA: Poner los anacardos el día anterior en un recipiente cubiertos con agua para que se ablanden.
- 7 Escurrir los anacardos y triturar, junto con la bebida de avena, LA LECHERA Veggie y el extracto de vainilla, hasta que quede una textura fina.
- 8 Abrir la lata de leche de coco bien fría y coger sólo la crema, que estará endurecida, dejando el agua de coco.
- 9 En un bol batir con unas varillas eléctricas esta crema hasta que ablande y quede esponjosa.
- 10 Incorporar en varias veces y con movimientos suaves y envolventes a la mezcla de anacardos.
- 11 Hacer el café y dejar enfriar. Verter el café por encima de los bizcochos a cucharaditas para que quede bien repartido.
- 12 Poner uno de los bizcochos en la base del molde y cubrir con la mitad de la mezcla. Colocar encima el otro bizcocho y repartir la crema restante.
- 13 Dejar refrigerar toda la noche.
- 14 En el momento de servir espolvorear por encima con cacao en polvo.

Tarta de queso con leche condensada y lima sin horno



Fácil



10 personas



15 minutos de preparación

el lado dulce de la vida

NESTLÉ
La Lechera

INGREDIENTES

- 300 g de Leche condensada LA LECHERA
- 130 g de Galletas tipo María
- 60 g de mantequilla
- 200 ml de Nata para montar
- 400 g de Queso blanco cremoso para untar
- 5 hojas de gelatina
- 4 Limas

ELABORACIÓN

- 1 Forrar la base de un molde desmoldable de 18 cm con papel de horno.
- 2 Fundir la mantequilla al microondas y mezclarla con las galletas trituradas.
- 3 Repartir la mezcla por la base del molde y apretar con el dorso de una cuchara dejando una capa uniforme. Guardar en el frigorífico.
- 4 Poner a hidratar la gelatina en agua fría unos 10 minutos.
- 5 Batir el queso con la leche condensada y el zumo y ralladura de tres limas hasta dejar una masa fina y sin grumos.
- 6 Poner a calentar en un cazo a fuego suave la nata, sin que llegue a hervir. Cuando esté caliente, retirar el cazo del fuego y añadir la gelatina escurrida. Remover hasta que se disuelva.
- 7 Verter esta preparación en la otra mezcla y batir hasta que quede todo bien incorporado.
- 8 Sacar el molde de la nevera y verter la mezcla. Refrigerar unas cinco horas.
- 9 Desmoldar y decorar con la lima cortada a rodajas o rallada.

CONSEJO NUTRICIONAL

La leche es un alimento muy nutritivo, muy rico en calcio y con proteínas de muy buena calidad pero es muy deficitaria en vitamina C. La lima es un cítrico muy rico en vitamina C por lo que combinar lácteos con frutas cítricas es una muy buena asociación.

Natillas de chocolate caseras



 Fácil

 4 personas

 10 minutos de preparación

 5 minutos de cocción

INGREDIENTES

- 150 g de Chocolate NESTLÉ Postres Negro
- 600 ml de leche semidesnatada
- 10 g de harina de maíz
- 2 huevos

ELABORACIÓN

- 1 En un cazo, calentamos 300 ml de leche con el chocolate hasta que se funda, a fuego suave.
- 2 Por otro lado, batimos los huevos con la harina de maíz disuelta en la leche restante.
- 3 Verterlo en la leche, poco a poco y sin dejar de remover, hasta que la crema se espese un poco, durante 1-2 min.
- 4 Dejarlo enfriar y ponerlo en la nevera hasta que se enfríe del todo.

Tarta de chocolate blanco y chocolate con leche



Fácil



10-12 personas



20 minutos de preparación



20 minutos de cocción

INGREDIENTES

- 1 Masa Brisa BUITONI
- 400 ml de nata para montar
- 4 hojas de gelatina
- 270 g (1 tableta y 1/2) de Chocolate Blanco NESTLÉ Postres
- 255 g (1 tableta y 1/2) de Chocolate con Leche NESTLÉ Postres

ELABORACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 200 °C.
- 2 Colocar la masa brisa en un molde de tarta de unos 28 cm de diámetro y presionar bien los laterales. Pinchar toda la superficie con un tenedor y cubrir con papel de aluminio o papel de horno presionando de nuevo, para que en la cocción la masa no se baje. Hornear unos 15 minutos. Sacar del horno, retirar el papel de aluminio o de horno y dejar unos 5 minutos más que quede dorada.
- 3 Retirar y dejar enfriar.
- 4 Poner en remojo 2 hojas de gelatina en un bol de agua fría y dejar unos 10 minutos.
- 5 Calentar 200 ml de la nata en un cazo a fuego suave. Incorporar la gelatina escurrida y remover.
- 6 Verter el chocolate blanco ya troceado y mezclarlo hasta obtener una mezcla homogénea.
- 7 Verterla sobre la masa brisa cocida, dejarla reposar en el refrigerador durante 1 h.
- 8 Repetir la operación con el chocolate con leche, verter la crema encima de la capa de chocolate blanco y dejar una hora más en el refrigerador.

CONSEJO NUTRICIONAL

El chocolate blanco y el chocolate con leche son fuente de calcio y vitamina D. La nata es un alimento con un alto contenido en grasas pero a su favor hay que decir que es muy rica en vitaminas A y D, nutrientes importantes para la salud ocular y ósea.

Brownie en sartén



 Fácil

 4-6 personas

 15 minutos de preparación

 15 minutos de cocción



INGREDIENTES

- 150 g de Chocolate Negro NESTLÉ Postres
- 50 g de azúcar
- 50 g de mantequilla + un poco para untar la sartén
- 100 g de harina
- 50 g de nueces peladas y troceadas
- 2 huevos M

ELABORACIÓN

- 1 Fundir el chocolate y la mantequilla en el microondas y remover hasta que quede una mezcla homogénea.
- 2 Batir los huevos con el azúcar y añadirlos a la mezcla anterior. Añadir las nueces y mezclar.
- 3 Incorporar la harina tamizada mezclar bien.
- 4 Calentar una sartén de 20 cm antiadherente con un poco de mantequilla y verter la masa del brownie. Cocer en fuego suave y tapada unos 10-13 minutos, hasta que al moverla veamos que ya está la masa se desprende de la sartén.
- 5 Pintar un plato con mantequilla, de esta manera no se enganchará el brownie, y darle la vuelta encima del plato. Volver a pintar la sartén con un poco más de mantequilla e incorporar de nuevo el brownie.
- 6 Tapar de nuevo y dejar unos 5 minutos más.
- 7 Servir frío acompañado de chocolate fundido y fruta fresca.

Tarta de chocolate fácil



Fácil



10 personas



15 minutos de preparación



15 minutos de cocción

INGREDIENTES

- 250 g (1 tableta) de Chocolate Negro NESTLÉ Postres
- 85 g de mantequilla
- 75 g de nueces peladas
- 100 g de galletas redondas tipo María
- 800 ml de leche entera
- 200 ml de nata para montar
- 24 g (2 sobres) de cuajada en polvo
- 35 g de azúcar

ELABORACIÓN

- 1 Forrar un molde de 20 cm con papel de horno.
- 2 Triturar las galletas junto con las nueces y mezclar con la mantequilla fundida. Repartir la mezcla por la base del molde y apretar con el dorso de una cuchara dejando una capa uniforme. Refrigerar.
- 3 Poner a calentar en un cazo a fuego suave la leche junto con el azúcar y el chocolate troceado. Ir removiendo hasta que el chocolate empiece a fundirse.
- 4 Diluir la cuajada en la nata y añadir.
- 5 Seguir removiendo unos 10-12 min hasta que quede como una crema ligera sin grumos.
- 6 Verter sobre la base de galletas y refrigerar un mínimo de 4 horas, hasta que cuaje.



#RecetasQueNosInspiran

www.nestlecocina.es

Síguenos y disfruta más de la cocina

