

RECETAS DE **CARAVANA**

# +40 Recetas *Extra*

40 recetas más para tu ruta: 1 fuego, sin nevera,  
en 20 minutos.

[recetasdecaravana.com](https://recetasdecaravana.com)

# Más ruta, más platos.

Más ideas para cocinar en la furgo sin complicarte. Todas se hacen con un solo fuego, sin nevera y sin horno, en 20 minutos o menos. Productos de súper de toda la vida, para dos y sin recoger media cocina.

1 fuego

Sin nevera

Sin horno

Máx. 20 min

2 personas

# Desayunos y meriendas

---

## Tortitas saladas de queso

*Tortitas gruesas de harina y queso para empezar el día con fuerza.*

 15 min

 1 fuego

 2

Harina de repostería

Hacendado 150 g

Leche entera (brik) 150 ml

Queso rallado en bolsa 80 g

Levadura química (sobre) 1 cucharadita

Sal 1 pizca

Aceite de oliva 1 chorrito

**1** Mezcla en un bol la harina, la levadura y la sal.

**2** Añade la leche poco a poco y remueve hasta que quede una masa espesa sin grumos.

**3** Incorpora el queso rallado y mezcla bien.

**4** Calienta la sartén con unas gotas de aceite a fuego medio.

**5** Vierte porciones con una cuchara y haz cada tortita 2 minutos por cada lado, hasta dorar.

**Truco:** Si la masa queda muy espesa, añade un poco más de leche hasta que caiga de la cuchara despacio.

---

# Pan con crema de cacahuete y plátano

Energía rápida sin encender casi nada, ideal antes de una ruta larga.

🕒 6 min

🔥 1 fuego

👤 2

Pan de molde 4 rebanadas

Crema de cacahuete

Hacendado 4 cucharadas

Plátano 2 unidades

Miel 1 chorrito

Canela en polvo 1 pizca

1 Tuesta el pan en la sartén seca a fuego medio, 1 minuto por lado.

2 Unta cada rebanada con crema de cacahuete.

3 Corta el plátano en rodajas y repártelo por encima.

4 Termina con un hilo de miel y una pizca de canela.

**Truco:** Si el plátano está muy maduro, aplástalo y úntalo como mermelada, se reparte mejor.

## Leche caliente con avena y manzana

Un vaso caliente que llena y calienta las mañanas frías.

🕒 8 min

🔥 1 fuego

👤 2

Leche entera (brik) 400 ml

Copos de avena

Hacendado 6 cucharadas

Manzana 1 unidad

Azúcar moreno 2  
cucharaditas

Canela en polvo 1 pizca

1 Calienta la leche en un cazo a fuego medio sin que hierva.

2 Añade la avena y remueve 3 minutos hasta que espese.

3 Ralla o pica la manzana muy fina y échala.

4 Endulza con el azúcar y espolvorea canela antes de servir.

**Truco:** Reserva unos trozos de manzana crudos por encima para dar un toque crujiente.

# Tostadas francesas exprés

*Pan empapado en leche y huevo, dorado y dulce para desayunar rico.*

🕒 12 min

🔥 1 fuego

👤 2

Pan de molde 4 rebanadas

Huevos 2 unidades

Leche entera (brik) 100 ml

Azúcar 2 cucharadas

Canela en polvo 1  
cucharadita

Aceite de oliva 1 chorrito

1 Bate los huevos con la leche en un plato hondo.

2 Empapa cada rebanada de pan por las dos caras.

3 Dora en la sartén con unas gotas de aceite, 2 minutos por lado.

4 Mezcla el azúcar con la canela y reboza las tostadas calientes.

**Truco:** El pan de molde de ayer, un poco seco, absorbe mejor la mezcla y no se rompe.

## Café con leche especiado

*Un cortado largo con especias para arrancar el motor y las piernas.*

🕒 6 min

🔥 1 fuego

👤 2

Café soluble Hacendado 2  
cucharaditas

Leche entera (brik) 400 ml

Azúcar 2 cucharaditas

Canela en polvo 1 pizca

Cacao en polvo 1 pizca

1 Calienta la leche en un cazo a fuego medio.

2 Disuelve el café soluble y el azúcar removiendo bien.

3 Reparte en dos vasos.

4 Espolvorea canela y cacao por encima.

**Truco:** Bate la leche caliente con un tenedor un rato para que salga espuma sin necesidad de espumador.

# Bocadillo caliente de queso y tomate

*El clásico sandwich mixto vegetal hecho en la sartén, listo en minutos.*

 8 min

 1 fuego

 2

Pan de molde 4 rebanadas

Queso en lonchas 4

lonchas

Tomate frito (brik) 2

cucharadas

Orégano 1 pizca

Aceite de oliva 1 chorrito

**1** Unta dos rebanadas con tomate frito y espolvorea orégano.

**2** Pon el queso y cierra con las otras rebanadas.

**3** Pincela la sartén con un poco de aceite a fuego medio.

**4** Dora el bocadillo 2 minutos por cada lado apretándolo con la espátula.

**Truco:** Tapa la sartén un minuto para que el queso funda por dentro antes de dorar la segunda cara.

## Crema de yogur de bote con galleta y miel

*Merienda dulce sin nevera con yogur de larga duración y galleta troceada.*

 5 min

 1 fuego

 2

Yogur natural de larga  
duración 2 unidades

Galletas María 6 unidades

Miel 2 cucharadas

Nueces peladas 1 puñado

**1** Reparte el yogur en dos vasos o tazas.

**2** Trocea las galletas con las manos y repártelas por encima.

**3** Riega con la miel.

**4** Termina con las nueces partidas.

**Truco:** Deja reposar dos minutos para que la galleta absorba el yogur y quede tipo tarta.

# Batido caliente de plátano y cacao

*Un vaso reconfortante que se hace en un cazo sin batidora.*

 8 min

 1 fuego

 2

Leche entera (brik) 400 ml

Plátano 1 unidad

Cacao en polvo

Hacendado 2 cucharadas

Azúcar 1 cucharada

**1** Aplasta bien el plátano con un tenedor hasta hacer puré.

**2** Calienta la leche en un cazo a fuego medio.

**3** Añade el cacao, el azúcar y el plátano y remueve 3 minutos.

**4** Sirve caliente en dos vasos.

**Truco:** Cuela la mezcla al servir si prefieres el batido sin trocitos de plátano.

# Platos de una olla

---

## Marmitako expés de bonito de lata

*El guiso marinero de patata y bonito, resuelto con conservas en una olla.*

 20 min

 1 fuego

 2

Patatas 3 medianas

Bonito del norte en aceite  
(lata) 2 latas

Sofrito de tomate y  
cebolla (brik) 150 g

Pimiento verde 1 unidad

Caldo de pescado (brik)  
400 ml

Pimentón dulce 1  
cucharadita

Aceite de oliva 1 chorrito

- 1** Pela y chasca las patatas en trozos pequeños para que cuezan rápido.
- 2** Sofríe el pimiento picado en la olla con un poco de aceite, 2 minutos.
- 3** Añade el sofrito y el pimentón y remueve 1 minuto.
- 4** Incorpora las patatas y el caldo, tapa y cuece 12 minutos a fuego medio.
- 5** Apaga el fuego, añade el bonito desmigado y deja reposar 2 minutos tapado.

**Truco:** Chascar las patatas (romperlas con el cuchillo en vez de cortarlas) suelta almidón y espesa el caldo.

---

# Arroz meloso de sepia

*Arroz caldoso y sabroso con sepia de lata, listo en una sola olla.*

🕒 20 min

🔥 1 fuego

👤 2

Arroz redondo 160 g

Sepia en su tinta (lata) 2  
latas

Sofrito de tomate y  
cebolla (brik) 150 g

Caldo de pescado (brik)  
600 ml

Ajo (diente) 1 unidad

Aceite de oliva 1 chorrito

**1** Dora el ajo picado en la olla con un poco de aceite.

**2** Añade el sofrito y la sepia con su salsa y remueve 2 minutos.

**3** Echa el arroz y remueve 1 minuto para que se impregne.

**4** Vierte el caldo caliente y cuece 16 minutos a fuego medio removiendo de vez en cuando.

**5** Apaga cuando quede meloso, un pelín caldoso, y deja reposar 2 minutos.

**Truco:** Añade el caldo caliente para que el arroz no se corte; si se seca, echa un poco más de agua.

# Patatas a lo pobre en sartén

*Patata y cebolla pochadas con pimiento, el acompañamiento que vale de plato.*

🕒 20 min

🔥 1 fuego

👤 2

Patatas 3 medianas

Cebolla 1 unidad

Pimiento verde 1 unidad

Ajo (diente) 2 unidades

Aceite de oliva 4  
cucharadas

Sal al gusto

1 Corta las patatas en láminas finas para que se hagan rápido.

2 Pon el aceite en la sartén y añade patata, cebolla y pimiento en juliana.

3 Sofríe a fuego medio tapado, removiendo cada poco, 15 minutos.

4 Añade el ajo picado y la sal en los últimos 3 minutos.

5 Sube el fuego 1 minuto al final para que se doren un poco.

**Truco:** Cuanto más finas cortes las patatas, antes están; con la tapa se hacen al vapor y no se queman.

# Guiso de alubias de bote con verdura

*Un potaje rápido con alubias cocidas y verdura de brik, calentito y de cuchara.*

🕒 15 min

🔥 1 fuego

👤 2

Alubias blancas cocidas  
(bote) 1 bote

Menestra de verduras  
(bote o brik) 200 g

Sofrito de tomate y  
cebolla (brik) 100 g

Caldo de verduras (brik)  
300 ml

Pimentón dulce 1  
cucharadita

Aceite de oliva 1 chorrito

**1** Calienta el sofrito en la olla con un poco de aceite y el pimentón, 1 minuto.

**2** Añade la menestra escurrida y remueve 2 minutos.

**3** Echa las alubias escurridas y el caldo.

**4** Cuece 8 minutos a fuego medio y aplasta unas alubias para espesar.

**Truco:** Enjuaga las alubias de bote bajo el grifo, quedan más suaves y el caldo no sale espeso de más.

# Sopa de fideos con pollo de lata

*Sopa reconfortante de toda la vida con fideos finos y pollo en conserva.*

🕒 15 min

🔥 1 fuego

👤 2

Fideos finos 100 g

Pollo cocido (lata) 1 lata

Caldo de pollo (brik) 600 ml

Zanahoria 1 unidad

Aceite de oliva 1 chorrito

Sal al gusto

**1** Ralla la zanahoria en la olla con un poco de aceite y rehógala 2 minutos.

**2** Vierte el caldo y lleva a ebullición.

**3** Añade los fideos y cuece el tiempo que marque el paquete, unos 5 minutos.

**4** Incorpora el pollo desmigado, rectifica de sal y sirve caliente.

**Truco:** Ralla la zanahoria fina para que cueza a la vez que los fideos y no quede dura.

## Garbanzos aliñados en caliente con espinacas

*Garbanzos de bote salteados con espinacas y ajo, plato completo en 12 minutos.*

🕒 12 min

🔥 1 fuego

👤 2

Garbanzos cocidos (bote) 1 bote

Espinacas frescas en bolsa 150 g

Ajo (diente) 2 unidades

Pimentón dulce 1 cucharadita

Comino molido 1 pizca

Aceite de oliva 3 cucharadas

**1** Dora el ajo picado en la sartén con el aceite a fuego medio.

**2** Añade las espinacas y saltea 2 minutos hasta que bajen.

**3** Incorpora los garbanzos escurridos, el pimentón y el comino.

**4** Saltea 5 minutos removiendo para que se integren los sabores.

**Truco:** Aparta la sartén del fuego antes de echar el pimentón para que no amargue y luego vuelve al calor.

# Salteado de arroz tres delicias exprés

*Arroz salteado con guisantes, jamón y huevo, todo en una sartén.*

🕒 15 min

🔥 1 fuego

👤 2

Arroz vaporizado (bolsa lista en microondas o cocido) 250 g

Guisantes de bote 100 g

Jamón cocido en tacos 80 g

Huevos 2 unidades

Salsa de soja 2 cucharadas

Aceite de oliva 2 cucharadas

**1** Bate los huevos y cuájalos en la sartén haciendo una tortilla fina, luego trocéala y reserva.

**2** En la misma sartén saltea el jamón y los guisantes escurridos, 2 minutos.

**3** Añade el arroz ya cocido y saltea a fuego fuerte 3 minutos.

**4** Incorpora el huevo troceado y la salsa de soja y mezcla 1 minuto.

**Truco:** Si cueces el arroz en la furgo, hazlo la noche anterior; el arroz de ayer saltea mucho mejor.

# Estofado rápido de champiñones y patata

*Guiso vegetal con champiñones de lata y patata en una olla, muy socorrido.*

 20 min

 1 fuego

 2

Patatas 2 medianas

Champiñones laminados  
(lata) 2 latas

Sofrito de tomate y  
cebolla (brik) 150 g

Caldo de verduras (brik)  
400 ml

Ajo (diente) 2 unidades

Perejil seco 1 pizca

Aceite de oliva 1 chorrito

**1** Dora el ajo picado en la olla con un poco de aceite.

**2** Añade el sofrito y los champiñones escurridos y rehoga 2 minutos.

**3** Incorpora las patatas chascadas en trozos pequeños.

**4** Vierte el caldo, tapa y cuece 13 minutos a fuego medio.

**5** Espolvorea perejil y deja reposar 2 minutos antes de servir.

**Truco:** Aplasta una patata contra la olla al final para que el caldo espese sin harina.

# Sin nevera / fríos

---

## Ensalada de pasta fría

*Pasta corta con atún, maíz y aceitunas, el plato de verano que aguanta sin nevera.*

⌚ 15 min

🔥 1 fuego

👤 2

Pasta corta (macarrón o hélice) 160 g

Atún en aceite (lata) 2 latas

Maíz dulce (lata) 1 lata pequeña

Aceitunas verdes sin hueso (bote) 1 puñado

Tomate frito (brik) 2 cucharadas

Aceite de oliva 2 cucharadas

Orégano 1 pizca

- 1 Cuece la pasta el tiempo del paquete y escúrrela.
- 2 Pásala por agua fría para cortar la cocción y que quede suelta.
- 3 Mézclala en un bol con el atún, el maíz y las aceitunas escurridas.
- 4 Aliña con el aceite, el tomate frito y el orégano y remueve bien.

**Truco:** Un chorrito de aceite nada más escurrir evita que la pasta se apelmace mientras se enfría.

---

# Tabulé de cuscús

*Cuscús fresquito con tomate, pepino y limón, se hidrata sin cocer casi nada.*

🕒 15 min

🔥 1 fuego

👤 2

Cuscús 150 g

Tomate 1 unidad

Pepino 1/2 unidad

Limón 1 unidad

Aceite de oliva 3  
cucharadas

Hierbabuena seca o perejil  
1 pizca

Sal al gusto

**1** Calienta 150 ml de agua con una pizca de sal hasta que hierva.

**2** Echa el cuscús en un bol, cúbrelo con el agua y tapa 5 minutos.

**3** Suelta los granos con un tenedor y deja templar.

**4** Añade el tomate y el pepino picados finos, el zumo de limón, el aceite y la hierbabuena.

**Truco:** Deja enfriar el cuscús destapado unos minutos removiendo, así queda suelto y no apelmazado.

# Salmorejo tuneado

*Crema fría de tomate espesa, coronada con huevo duro y jamón.*

🕒 15 min

🔥 1 fuego

👤 2

Tomate frito espeso (brik)  
400 g

Pan de molde 2 rebanadas

Ajo (diente) 1/2 unidad

Aceite de oliva virgen  
extra 4 cucharadas

Huevos 2 unidades

Jamón serrano en lonchas  
2 lonchas

Vinagre 1 cucharadita

**1** Cuece los huevos 10 minutos en un cazo con agua, luego péralos y pícalos.

**2** En un bol, deshaz el pan remojado con el tomate frito, el ajo, el aceite y el vinagre.

**3** Aplasta y mezcla con el tenedor hasta que quede una crema espesa.

**4** Sirve con el huevo picado y el jamón desmenuzado por encima.

**Truco:** Si aprovechas el agua caliente del huevo para remojar el pan, la crema liga antes y más fina.

# Ensalada de garbanzos y atún

*Garbanzos de bote con atún, tomate y cebolla, un plato frío que llena mucho.*

⌚ 8 min

🔥 0 fuegos

👤 2

Garbanzos cocidos (bote)  
1 bote

Atún en aceite (lata) 1 lata

Tomate 1 unidad

Cebolla 1/4 unidad

Aceite de oliva 3  
cucharadas

Vinagre 1 cucharada

Sal al gusto

1 Enjuaga y escurre bien los garbanzos.

2 Pica el tomate y la cebolla en trozos pequeños.

3 Mezcla todo en un bol con el atún desmenuzado.

4 Aliña con aceite, vinagre y sal y remueve con cuidado.

**Truco:** Deja la cebolla picada un par de minutos en agua con vinagre para que pique menos y siente mejor.

# Wrap de pollo de lata

*Tortilla de trigo rellena de pollo, maíz y salsa, para comer de una mano.*

 10 min

 1 fuego

 2

Tortillas de trigo (paquete)  
2 unidades

Pollo cocido (lata) 1 lata

Maíz dulce (lata) 1 lata  
pequeña

Lechuga en bolsa 1  
puñado

Salsa César o mayonesa  
(sobre) 2 cucharadas

**1** Calienta las tortillas en la sartén seca 20 segundos por cada lado.

**2** Reparte la lechuga por el centro de cada tortilla.

**3** Añade el pollo desmigado y el maíz escurrido.

**4** Riega con la salsa, dobla los lados y enrolla apretando.

**Truco:** No pongas la salsa pegada a la tortilla o se reblandece; ponla sobre el relleno en el centro.

# Ensalada de arroz mediterránea

*Arroz frío con tomate, aceitunas y atún, se prepara con arroz de bolsa listo.*

🕒 12 min

🔥 1 fuego

👤 2

Arroz de larga cocción  
(250 g cocido o bolsa  
lista) 250 g

Atún en aceite (lata) 1 lata

Tomate 1 unidad

Aceitunas negras sin  
hueso (bote) 1 puñado

Maíz dulce (lata) 1 lata  
pequeña

Aceite de oliva 2  
cucharadas

Sal al gusto

- 1 Si cueces el arroz, escúrrelo y enfríalo bajo el grifo.
- 2 Pica el tomate en dados pequeños.
- 3 Mezcla el arroz con el atún, el tomate, las aceitunas y el maíz.
- 4 Aliña con aceite y sal y remueve suave.

**Truco:** Un arroz de bolsa listo en minutos te ahorra el fuego y evita el calor dentro de la furgo en verano.

# Hummus rápido con picos

*Crema de garbanzos untable sin batidora, para picar con pan o crudités.*

🕒 10 min

🔥 0 fuegos

👤 2

Garbanzos cocidos (bote)  
1 bote

Tahín o crema de  
cacahuete 1 cucharada

Limón 1/2 unidad

Ajo (diente) 1/2 unidad

Comino molido 1 pizca

Aceite de oliva 3  
cucharadas

Picos de pan (paquete) 1  
puñado

- 1 Escurre y enjuaga los garbanzos.
- 2 Aplástalos con un tenedor en un bol hasta hacer un puré basto.
- 3 Añade el tahín, el zumo de limón, el ajo rallado, el comino y el aceite.
- 4 Mezcla con energía hasta que quede cremoso y moja los picos.

**Truco:** Un chorrito del agua del bote de garbanzos aligera la crema si te queda demasiado espesa.

# Ensalada campera de patata

*Patata cocida con huevo, atún y pimiento, fresca y contundente.*

🕒 20 min

🔥 1 fuego

👤 2

Patatas 2 medianas

Huevos 2 unidades

Atún en aceite (lata) 1 lata

Pimiento del piquillo (bote)  
2 unidades

Aceitunas verdes sin  
hueso (bote) 1 puñado

Aceite de oliva 3  
cucharadas

Vinagre 1 cucharada

**1** Pela y corta las patatas en dados y cuécelas con los huevos 12 minutos.

**2** Escurre, pela los huevos y deja templar todo.

**3** Corta huevo y piquillos en trozos y mézclalos con la patata.

**4** Añade el atún y las aceitunas, aliña con aceite y vinagre.

**Truco:** Cuece patata y huevo juntos en la misma olla para gastar un solo fuego y menos agua.

# SOS y express

---

## Revuelto de patatas paja

*Huevos revueltos con patatas paja de bolsa, listo en un pispás y sin pelar nada.*

⌚ 8 min

🔥 1 fuego

👤 2

Patatas paja (bolsa) 1  
puñado grande

Huevos 4 unidades

Aceite de oliva 1  
cucharada

Sal al gusto

Perejil seco 1 pizca

1 Bate los huevos con una pizca de sal.

2 Calienta la sartén con el aceite a fuego medio.

3 Echa las patatas paja y remueve 1 minuto para templarlas.

4 Vierte el huevo y remueve sin parar hasta que cuaje jugoso, espolvorea perejil.

**Truco:** Retira del fuego cuando el huevo aún esté un pelín crudo, con el calor de la sartén termina de cuajar.

---

# Sartén de pan tumaca con jamón

*Pan tostado en sartén con tomate rallado y jamón, cena de emergencia en 8 minutos.*

🕒 8 min

🔥 1 fuego

👤 2

Pan (baguette o de molde)  
4 rebanadas

Tomate 1 unidad

Jamón serrano en lonchas  
4 lonchas

Ajo (diente) 1 unidad

Aceite de oliva virgen  
extra 2 cucharadas

Sal 1 pizca

**1** Tuesta el pan en la sartén seca a fuego medio, 1 minuto por lado.

**2** Frota cada rebanada con el ajo cortado.

**3** Ralla el tomate y repártelo por el pan, riega con aceite y sal.

**4** Coloca el jamón por encima y sirve.

**Truco:** Ralla el tomate con la parte gruesa del rallador; la piel se queda en la mano y no molesta.

# Perritos calientes de sartén

*Salchichas doradas en pan con mostaza y frito, cena rápida que gusta a todos.*

🕒 10 min

🔥 1 fuego

👤 2

Salchichas tipo frankfurt  
(paquete) 4 unidades

Pan de perrito o baguette  
2 unidades

Cebolla 1/2 unidad

Mostaza al gusto

Kétchup al gusto

Aceite de oliva 1  
cucharada

- 1 Corta la cebolla en juliana fina.
- 2 Dora la cebolla en la sartén con el aceite hasta que quede blanda, 4 minutos.
- 3 Aparta la cebolla y dora las salchichas 3 minutos girándolas.
- 4 Abre el pan, mete salchicha y cebolla y remata con mostaza y kétchup.

**Truco:** Haz un corte en espiral a la salchicha antes de dorar; queda crujiente y coge más sabor.

---

## Quesadilla de la furgo

*Tortilla de trigo rellena de queso y jamón, doblada y dorada en la sartén.*

🕒 8 min

🔥 1 fuego

👤 2

Tortillas de trigo (paquete)  
2 unidades

Queso rallado en bolsa  
100 g

Jamón cocido en lonchas  
4 lonchas

Tomate frito (brik) 2  
cucharadas

Orégano 1 pizca

- 1 Reparte el queso sobre media tortilla y añade el jamón troceado.
- 2 Pon unas gotas de tomate frito y orégano y dobla la tortilla por la mitad.
- 3 Dora en la sartén seca a fuego medio, 2 minutos por cada lado.
- 4 Corta en triángulos y come caliente.

**Truco:** Aprieta con la espátula al dorar para que el queso selle los bordes y no se salga el relleno.

# Fideos instantáneos mejorados

*Los noodles de sobre subidos de nivel con huevo y verdura, cena en 7 minutos.*

 7 min

 1 fuego

 2

Fideos instantáneos (2 sobres) 2 unidades

Huevos 2 unidades

Maíz dulce (lata) 1 lata pequeña

Salsa de soja 1 cucharada

Cebolla frita crujiente (bote) 1 puñado

**1** Hierve agua en la olla y cuece los fideos 3 minutos con su sazónador.

**2** Casca los huevos directamente en el caldo y déjalos escalfar 2 minutos.

**3** Añade el maíz escurrido y la salsa de soja.

**4** Sirve y remata con la cebolla frita crujiente.

**Truco:** No rompas la yema al servir; al abrirla en el bol hace el caldo más cremoso.

## Tosta de sardinillas y tomate

*Pan crujiente con sardinillas en aceite y tomate, tapa rápida llena de sabor.*

 8 min

 1 fuego

 2

Pan (baguette) 4 rebanadas

Sardinillas en aceite (lata) 1 lata

Tomate 1 unidad

Ajo (diente) 1 unidad

Aceite de oliva virgen extra 2 cucharadas

Sal 1 pizca

**1** Tuesta el pan en la sartén seca a fuego medio.

**2** Frota con el ajo y ralla el tomate por encima.

**3** Coloca las sardinillas escurridas encima.

**4** Riega con un hilo de aceite y una pizca de sal.

**Truco:** Reserva un poco del aceite de la lata para pincelar el pan, sabe a mar y no se desperdicia.

# Huevos a la plancha con pan

*Huevos fritos con poco aceite y pan tostado para mojar, el SOS por excelencia.*

🕒 7 min

🔥 1 fuego

👤 2

Huevos 4 unidades

Pan (baguette o de molde)  
4 rebanadas

Aceite de oliva 2  
cucharadas

Sal al gusto

Pimentón dulce 1 pizca

1

Calienta el aceite en la sartén a fuego medio.

2

Casca los huevos y hazlos a la plancha hasta que cuaje la clara.

3

Aparte y tuesta el pan en la misma sartén.

4

Sirve los huevos con sal y un poco de pimentón y el pan al lado.

**Truco:** Tapa la sartén 30 segundos para que la clara cuaje por arriba sin dar la vuelta al huevo.

# Ensalada de bote exprés con caballa

*Judías blancas, caballa y piquillos en 5 minutos sin encender el fuego.*

 5 min

 0 fuegos

 2

Judías blancas cocidas  
(bote) 1 bote

Caballa en aceite (lata) 1  
lata

Pimiento del piquillo (bote)  
3 unidades

Cebolleta 1/4 unidad

Aceite de oliva virgen  
extra 3 cucharadas

Vinagre 1 cucharada

**1** Enjuaga y escurre las judías blancas.

**2** Corta los piquillos en tiras y pica la cebolleta muy fina.

**3** Mezcla todo en un bol con la caballa desmigada.

**4** Aliña con aceite y vinagre y sirve.

**Truco:** La caballa es más sabrosa y barata que el bonito; con su aceite ya aliñas media ensalada.

# Dulces

---

## Natillas rápidas de sobre con galleta

*Natillas caseras de sobre coronadas con galleta, el postre de siempre en la furga.*

🕒 12 min

🔥 1 fuego

👤 2

Preparado de natillas  
(sobre) 1 sobre

Leche entera (brik) 500 ml

Azúcar 2 cucharadas

Galletas María 2 unidades

Canela en polvo 1 pizca

- 1 Disuelve el sobre de natillas en un poco de leche fría.
- 2 Calienta el resto de la leche con el azúcar en un cazo a fuego medio.
- 3 Añade la mezcla y remueve sin parar hasta que espese, 3 minutos.
- 4 Reparte en dos vasos, pon una galleta encima y espolvorea canela.

**Truco:** Remueve siempre en forma de ocho tocando el fondo del cazo para que no se pegue ni salgan grumos.

---

# Manzana asada en sartén

*Manzana caramelizada con azúcar y canela, dulce reconfortante sin horno.*

🕒 15 min

🔥 1 fuego

👤 2

Manzana 2 unidades

Azúcar moreno 3  
cucharadas

Mantequilla 1 cucharada

Canela en polvo 1  
cucharadita

Nueces peladas 1 puñado

1 Descorazona y corta las manzanas en gajos.

2 Funde la mantequilla en la sartén a fuego medio.

3 Añade la manzana, el azúcar y la canela y saltea 10 minutos hasta que ablande.

4 Reparte en dos platos y remata con las nueces troceadas.

**Truco:** Tapa la sartén los primeros minutos para que la manzana se ablande por dentro antes de caramelizar.

## Arroz con leche exprés

*El postre clásico cremoso, hecho más rápido con arroz que ya está tierno.*

🕒 20 min

🔥 1 fuego

👤 2

Arroz redondo 80 g

Leche entera (brik) 500 ml

Azúcar 3 cucharadas

Canela en rama o en polvo  
1 pizca

Piel de limón 1 trozo

1 Calienta la leche con la piel de limón y la canela a fuego medio.

2 Añade el arroz y cuece 15 minutos removiendo a menudo.

3 Incorpora el azúcar y cuece 3 minutos más hasta que quede cremoso.

4 Reparte en dos boles y espolvorea canela.

**Truco:** Quedará más suelto al enfriar; déjalo un poco caldoso en el fuego porque el arroz sigue absorbiendo.

# Crema de chocolate a la taza

*Chocolate espeso para mojar bizcochos, un capricho caliente en 10 minutos.*

🕒 10 min

🔥 1 fuego

👤 2

Preparado de chocolate a la taza (sobre) 1 sobre

Leche entera (brik) 400 ml

Azúcar 1 cucharada

Bizcochos de soletilla (paquete) 4 unidades

- 1 Disuelve el preparado de chocolate en un poco de leche fría.
- 2 Calienta el resto de la leche con el azúcar en un cazo.
- 3 Añade la mezcla y remueve hasta que espese, 3 minutos.
- 4 Sirve en tazas con los bizcochos para mojar.

**Truco:** Si no encuentras preparado, mezcla cacao puro con una cucharadita de maicena para que espese igual.

## Torrijas de fuego

*Pan empapado en leche dulce y dorado, el dulce de aprovechamiento por excelencia.*

🕒 15 min

🔥 1 fuego

👤 2

Pan (baguette del día anterior) 6 rebanadas

Leche entera (brik) 300 ml

Huevos 2 unidades

Azúcar 4 cucharadas

Canela en polvo 1 cucharadita

Aceite de oliva suave 3 cucharadas

- 1 Calienta la leche con 2 cucharadas de azúcar y media de canela, sin que hierva.
- 2 Empapa las rebanadas en la leche templada y luego pásalas por huevo batido.
- 3 Fríe en la sartén con el aceite hasta dorar por las dos caras.
- 4 Reboza en el resto de azúcar con canela y sirve.

**Truco:** Escurre bien cada rebanada antes de pasarla por huevo para que no se deshaga en la sartén.

# Peras al vino exprés

*Peras cocidas en vino con azúcar y canela, postre de restaurante en la furgo.*

🕒 20 min

🔥 1 fuego

👤 2

Peras 2 unidades

Vino tinto (brik) 250 ml

Azúcar 4 cucharadas

Canela en rama 1 unidad

Piel de naranja o limón 1 trozo

- 1 Pela las peras y córtalas en cuartos quitando el corazón.
- 2 Ponlas en el cazo con el vino, el azúcar, la canela y la piel de cítrico.
- 3 Cuece 15 minutos a fuego medio dándoles la vuelta a mitad.
- 4 Sube el fuego 2 minutos para que el líquido reduzca y quede almibarado.

**Truco:** Corta las peras pequeñas para que se hagan antes; si están muy duras, tapa el cazo unos minutos.

# Mug cake de chocolate

*Bizcocho en taza hecho en la sartén al baño maría, capricho individual sin horno.*

🕒 15 min

🔥 1 fuego

👤 2

Harina de repostería  
.....  
Hacendado 6 cucharadas

Cacao en polvo  
.....  
Hacendado 2 cucharadas

Azúcar 4 cucharadas

.....  
Leche entera (brik) 6  
cucharadas

.....  
Aceite de oliva suave o de  
girasol 3 cucharadas

.....  
Levadura química (sobre)  
1 cucharadita

**1** Mezcla en cada taza harina, cacao, azúcar y levadura.

**2** Añade a cada una la leche y el aceite y remueve hasta que no queden grumos.

**3** Pon las tazas en una sartén con dos dedos de agua y tapa.

**4** Cuece al baño maría 10 minutos a fuego medio hasta que suba y cuaje.

**Truco:** Pincha con un palillo; si sale limpio está listo. No llenes la taza más de la mitad, que crece.

# Fresas o fruta con chocolate fundido

*Fruta bañada en chocolate derretido, un dulce sencillo que apetece siempre.*

⌚ 10 min

🔥 1 fuego

👤 2

Chocolate para fundir  
(tableta) 100 g

Leche entera (brik) 2  
cucharadas

Fruta de temporada  
(fresas, plátano, manzana)  
2 tazas

Coco rallado o fideos de  
colores al gusto

- 1 Trocea el chocolate y ponlo en un bol pequeño con la leche.
- 2 Calienta agua en la sartén y mete el bol al baño maría a fuego suave.
- 3 Remueve hasta que el chocolate se funda y quede brillante.
- 4 Moja la fruta troceada y reboza en coco rallado o fideos.

**Truco:** Que el agua no toque el bol ni hierva fuerte; el chocolate se corta con el calor demasiado alto.

# Buen viaje y buen provecho.

¿Aún no tienes el menú completo de 7 días?

RUTA 7 y RUTA 7 Costa, en [recetasdecaravana.com](https://recetasdecaravana.com)