

Ana Esparcia Martínez

✓ @CocinarGenial

100%
nuevas
recetas

75 Recetas ¡QUE NO SABÍAS!

Cocina fácil, rápida y deliciosa

OBERON

Ana Esparcia Martínez



75 Recetas

¡QUÉ NO SABÍAS!

Cocina fácil, rápida y deliciosa

OBERON

★ ÍNDICE ★ *de contenidos*

Bienvenida	12
¡Vamos a comernos el mundo!	13
¡Es hora de que empiece la aventura!	14
 La receta secreta	 17
Utensilios	19
Temperaturas	22
Medidas	26
Espicias mágicas	28
Mix especiales	30
Alternativas	
¿Y si no puedo comer esto?	32
 Categorías	 37



Avena trasnochada	45
Barritas banana	47
Bizcochito al micro	49
Bocadillo club	51
Croissants de jamón y queso	53
Mini platcakes	55
Nut-titas	57
Tostas de tarta de queso y de jamón y huevo	59
Tostas ligeras	61
Tostas Sweet Bliss	63

Comidas

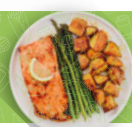
fáciles y sin ensuciar



Bowl mediterráneo	67
Burrito de pavo y pesto	69
Canelones	71
Carpaccio de calabacín	73
Contramuslos con patatas	75
Ensalada César con salsa saludable	77
Filete con salsa especial y patatas	79
Muslos de Pollo con Puré de Patatas	81
Nachos al microondas	83
Pasta Alfredo	85
Pasta cabramelizada	87
Pasta cremosa	89
Pizza 2 ingredientes	91
Pizzas trufadas	93
Pokebowl de salmón	95
Quiche de jamón y queso	97
Sopa veraniega	99
Sushi express	101
Thai curry	103
Wrap de lechuga	105

Cenas

ligeras y deliciosas



Bocaditos de brócoli	109
Bocata sin harina	111
Crema de calabaza	113
Ensalada fresquita	115
Fideos instantáneos caseros	117
Fiesta en casa	119
Hamburguesa genial	121
Huevos poché con hummus	123
Lasaña de calabacín	125
McBurger deli	127
McWrap con salsa pepinosa	129
Pizza BBQ Inmediata	131
Roll patata XXL	133
Rollitos low-carb	136
Salmón con verduras	137
Sándwich onigiri	139
Wrap alto en proteínas	141
Wrap mixto	143

Postres

tentadores y saludables



Bolitas de Carrot Cake	147
Brownie chocolate	149
Choco pasión	151
Crumble Cookies	153
Helado Oreo	155
Palmeras de chocolate	157
Pastel chocofit	159
Tarta de queso	161
Tarta de yogur y arándanos	163

Recetas Salvavidas



Si tienes TORTILLAS DE TRIGO, hoy puedes comer...	167
Megaburrito de pollo	167
Pizza roll	169
Tacos BigMac	171

Si tienes QUESO, hoy puedes comer...

	173
Tortilla crujiente	173
Tortillas sin harinas	175
Pizza con bordes de queso	177

Si tienes POLLO, hoy puedes comer...

	179
Pinchos de pollo	179
Pollo Caprese	181
Pollo relleno	183

Salsas

increíbles para mojar



BigDeli	186
Chorinesa	186
DeliDeluxe	187
Guacamole	187
Hummus	188
Mayonesa	188

Pepinesa	189
Pistachella	189
Proteinesa	190
Salsa BBQ	190



Para acompañar desayunos y meriendas	194
Aguas de sabor	194
Boost Fire	194
Cafe Dalgona	195
Mocha capuchino	195

Para acompañar comidas (0 % alcohol)	196
Cherry pop	196
Cocoa fusión	196
Kiwi Splash	197
Té frío	197

Lista de la compra	199
---------------------------	-----

Menú semanal superdeli	203
-------------------------------	-----

¿Sabías estas curiosidades?	207
------------------------------------	-----

Trucos de cocina	211
-------------------------	-----

Minijuegos	215
-------------------	-----

Adivina, adivinanza	217
Canasta mágica de oro	218
Papel turbo crazy	219
10 preguntas que te pondrán a prueba	220
Retos diarios	221

Bienvenida

¡Voy a comerme el mundo!



¡VAMOS A COMER NOS *el mundo!*

Soy _____ y con este libro voy a transformar cada ingrediente en pura magia de sabor.

Mi especialidad es la cocina _____, aunque después de estas recetas no se me va a resistir ningún platillo.

Mi plato favorito del mundo mundial es _____ y el plato que jamás me comería es _____.

Nunca me he atrevido a cocinar _____, pero después de probar todas las recetas de este libro, voy a atreverme y me va a quedar para chuparse los dedos.

Mi plato de comida soñado es _____.
Lo vi por primera vez en _____ (película, serie...), y desde entonces sueño con comérmelo todas las noches.
¡Necesito aprender a hacerla ya!

En mi casa se come mejor que en un restaurante, especialmente este plato _____.
¡Es una verdadera delicia!

¡Enciende los fogones que vamos a comer

deli, fácil y rápido!

Desayunos

rápidos y saciantes





AVENA *trasmochada*



Tiempo
5 min



Categoría
Sanísimas



Raciones
1



Utensilios
Nevera

Ingredientes



Avena
40 g



Semillas de chía
1 cda.



Yogur natural
1 cda.



Leche
80 ml



Frutas y frutos secos
Tus favoritos

Preparación

- 1 En un bol agrega y mezcla la avena, la chía, el yogur y la leche.
- 2 Deja reposar la mezcla en la nevera por toda la noche o mínimo 30 minutos.
- 3 Lava y corta tus frutas favoritas.
- 4 Solo queda decorar tu bol con la fruta y los frutos secos y... ¡Desayuno listo!



BARRITAS *banana*



Ingredientes



Plátanos
2



Crema de cacahuete 100 %



Chocolate alto porcentaje
de cacao



Cacahuetes 0 % sal



Sal

Preparación

- 1 Para hacer la base, corta el plátano en rebanadas y colócalas sobre papel vegetal.
- 2 Unta un poco de crema de cacahuete en cada trozo.
- 3 Derrite el chocolate en el microondas a 400W en intervalos de 30 segundos.
- 4 Vierte sobre la crema de cacahuete y corona con cacahuetes triturados y toque de sal.
- 5 Lleva al congelador por 1 hora, ¡combinación de dulce y salado perfecta!





comida casera

CON MÁS SABOR Y MENOS ESFUERZO

¿Te guardas cientos de recetas y nunca las haces?
¿Te da pereza limpiar los cacharros?
¿No tienes tiempo ni energía?

Imagina cocinar a la primera y que cada plato te quede tan delicioso que hasta tu madre te pide la receta.

Este libro tiene que estar en tu cocina si:

- ✓ Tu tiempo es oro.
- ✓ Quieres comer delicioso y fácil.
- ✓ Te apetece comer casero sin complicaciones.
- ✓ Deseas aprender trucos de cocina.
- ✓ Te encanta sorprender a los demás.

**FÁCIL • RÁPIDO • DELICIOSO
CASERO • SIN ESTRÉS**



OBERON

www.oberonlibros.com

ISBN 978-84-415-5246-3

