



30 recetas

fáciles para el día a día

Solo Comida Rica

Índice de recetas

1. Tostadas de aguacate con huevo
2. Tortilla francesa esponjosa
3. Yogur con frutas y granola
4. Ensalada de garbanzos mediterránea
5. Ensalada César fácil
6. Gazpacho andaluz
7. Crema de calabaza suave
8. Pasta con pesto de albahaca
9. Macarrones con tomate y albahaca
10. Pollo al horno con limón y romero
11. Arroz salteado con verduras
12. Lasaña de carne
13. Tacos de pollo con guacamole
14. Hamburguesa casera clásica
15. Salmón al horno con miel y mostaza
16. Pescado a la plancha con limón y perejil
17. Revuelto de setas y espinacas
18. Pizza casera exprés
19. Tortilla de patatas clásica
20. Empanadillas de atún al horno
21. Hummus casero fácil
22. Pan de ajo y perejil
23. Smoothie de plátano y avena
24. Limonada casera refrescante
25. Bizcocho de yogur
26. Brownies de chocolate fácil
27. Galletas de avena y plátano
28. Mousse de chocolate rápida
29. Tarta de queso fría
30. Copa de frutas con nata

Tostadas de aguacate con huevo

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan (el que prefieras)
- 1 aguacate maduro
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 limón (el zumo)
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

Preparación

1. Tuesta las rebanadas de pan en una tostadora o sartén hasta que estén doradas.
2. Mientras, corta el aguacate por la mitad, quita el hueso y saca la pulpa con una cuchara.
3. En un bol, machaca el aguacate con un tenedor. Añade el zumo de limón, sal y pimienta y mezcla todo bien.
4. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Cocina los huevos a la plancha, dejando la yema a tu punto preferido.
5. Unta generosamente la mezcla de aguacate sobre las tostadas calientes.
6. Coloca con cuidado un huevo a la plancha sobre cada tostada.
7. Sirve inmediatamente con un poco más de pimienta molida por encima.



Tortilla francesa esponjosa

Ingredientes

- 3 huevos grandes
- 1 cucharada de leche
- 1 cucharadita de mantequilla o aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra (opcional)

Preparación

1. En un bol, casca los huevos y añade la leche, la sal y la pimienta.
2. Bate enérgicamente con un tenedor o varillas hasta que la mezcla esté espumosa.
3. Calienta la mantequilla o el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
4. Vierte la mezcla de huevos en la sartén caliente.
5. Con una espátula, remueve suavemente el centro mientras se cocina para crear capas suaves.
6. Cuando los bordes estén firmes pero el centro aún jugoso, dobla la tortilla por la mitad.
7. Cocina durante 30 segundos más y deslízala a un plato para servirla al momento.



Yogur con frutas y granola

Ingredientes

- 150 g de yogur natural o griego
- 1/2 taza de frutas frescas al gusto (fresas, arándanos, plátano)
- 3 cucharadas de granola crujiente
- 1 cucharada de miel o sirope de arce

Preparación

1. Lava bien las frutas y córtalas en trozos pequeños si es necesario.
2. En un bol o un vaso de cristal, pon la mitad del yogur como base.
3. Añade una capa con la mitad de las frutas y espolvorea la mitad de la granola.
4. Cubre con el resto del yogur para crear una segunda capa.
5. Termina colocando el resto de las frutas y la granola por encima.
6. Riega todo con la miel justo antes de servir para que la granola se mantenga crujiente.



Ensalada de garbanzos mediterránea

Ingredientes

- 1 bote de garbanzos cocidos (400 g)
- 1 pepino pequeño
- 200 g de tomates cherry
- 1/4 de cebolla roja
- 100 g de queso feta
- 1/2 taza de aceitunas negras sin hueso
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- El zumo de 1/2 limón
- Sal y pimienta al gusto
- Un puñado de perejil fresco

Preparación

1. Escurre y enjuaga bien los garbanzos bajo agua fría. Ponlos en un bol grande.
2. Lava y corta los tomates cherry por la mitad y el pepino en cubos pequeños. Pica la cebolla roja muy fina.
3. Añade los tomates, el pepino, la cebolla y las aceitunas al bol con los garbanzos.
4. En un cuenco aparte, mezcla el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal y la pimienta para hacer el aliño.
5. Vierte el aliño sobre la ensalada y remueve con suavidad para que se impregnen todos los ingredientes.
6. Desmenuza el queso feta por encima y espolvorea con el perejil fresco picado.
7. Mezcla una última vez con cuidado y sirve inmediatamente o déjala enfriar en la nevera.



Ensalada César fácil

Ingredientes

- 1 lechuga romana
- 1 pechuga de pollo
- 2 rebanadas de pan del día anterior
- 50 g de queso parmesano en lascas
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corta el pan en cubos, rocíalos con un chorrito de aceite de oliva y tuéstalos en una sartén hasta que estén dorados y crujientes. Reserva.
2. Sazona la pechuga de pollo con sal y pimienta. Cocínala a la plancha con un poco de aceite hasta que esté dorada y bien hecha por dentro.
3. Mientras se enfría el pollo, prepara el aderezo. En un bol pequeño, mezcla la mayonesa, el ajo picado, el zumo de limón y la mostaza. Remueve hasta que quede una salsa homogénea.
4. Lava y corta la lechuga romana en trozos medianos y ponla en una ensaladera grande.
5. Corta el pollo cocido en tiras o cubos.
6. Añade el pollo, los picatostes (pan tostado) y las lascas de parmesano a la ensaladera con la lechuga.
7. Vierte el aderezo por encima justo antes de servir y mezcla todo suavemente.



Gazpacho andaluz

Ingredientes

- 1 kg de tomates maduros
- 1 pimiento verde italiano
- 1 pepino pequeño
- 1 diente de ajo
- 50 g de pan del día anterior (opcional)
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- Sal al gusto
- 1/2 vaso de agua fría

Preparación

1. Lava bien los tomates, el pimiento y el pepino.
2. Trocea todas las verduras en trozos medianos para facilitar el batido. Pela el pepino si lo prefieres más suave.
3. Pon los tomates, el pimiento, el pepino y el diente de ajo en el vaso de la batidora.
4. Añade el pan remojado en un poco de agua (si lo usas), el aceite, el vinagre y la sal.
5. Bate todo a máxima potencia hasta que quede una crema fina y sin grumos.
6. Pasa la mezcla por un colador fino para retirar pieles y semillas, y conseguir una textura suave.
7. Enfría en la nevera al menos 30 minutos antes de servir. ¡Listo para disfrutar



Crema de calabaza suave

Ingredientes

- 500 g de calabaza (sin piel ni semillas)
- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 700 ml de caldo de verduras
- 100 ml de nata para cocinar (crema de leche)
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

Preparación

1. Pela y corta en trozos la calabaza, la cebolla y las zanahorias.
2. En una olla, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y la zanahoria y sofríe durante 5 minutos.
3. Agrega la calabaza a la olla y cocina todo junto por otros 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Vierte el caldo de verduras hasta cubrir los ingredientes. Lleva a ebullición y luego baja el fuego.
5. Cocina a fuego lento durante unos 20 minutos, o hasta que las verduras estén muy tiernas.
6. Retira la olla del fuego y tritura todo con una batidora de mano hasta obtener una crema lisa.
7. Vuelve a poner la crema a fuego bajo, añade la nata, la sal y la pimienta. Mezcla bien y sirve caliente.



Pasta con pesto de albahaca

Ingredientes

- 200 g de espaguetis
- 50 g de hojas de albahaca fresca
- 30 g de piñones
- 40 g de queso parmesano rallado
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

1. Cocina los espaguetis en una olla grande con agua hirviendo y sal, siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Mientras, prepara el pesto. En una batidora o procesador de alimentos, tritura la albahaca, los piñones, el queso parmesano y el ajo.
3. Con la batidora en marcha, añade el aceite de oliva en un hilo fino hasta que la salsa emulsione y quede cremosa.
4. Sazona el pesto con sal y pimienta al gusto.
5. Cuando la pasta esté lista, escúrrela, pero reserva un poco del agua de cocción.
6. Mezcla la pasta caliente con la salsa pesto en un bol. Si está muy espesa, añade un par de cucharadas del agua reservada para aligerarla.
7. Sirve inmediatamente, si quieres con un poco más de queso parmesano por encima.



Macarrones con tomate y albahaca

Ingredientes

- 250 g de macarrones
- 400 g de tomate triturado (en lata)
- 1 manojo de albahaca fresca
- 1/2 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de azúcar
- Sal y pimienta al gusto
- Queso parmesano rallado para servir (opcional)

Preparación

1. Cocina los macarrones en una olla con abundante agua y sal, siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Mientras, pica finamente la cebolla y el ajo.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio y sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos y transparentes.
4. Añade el tomate triturado, la pizca de azúcar, sal y pimienta. Deja que la salsa hierva a fuego bajo durante 10 minutos.
5. Escurre los macarrones cuando estén cocidos al dente.
6. Pica las hojas de albahaca, añádelas a la salsa y remueve durante un minuto.
7. Incorpora los macarrones a la sartén, mézclalos bien con la salsa y sirve inmediatamente con queso parmesano por encima.



Pollo al horno con limón y romero

Ingredientes

- 4 muslos de pollo
- 500 g de patatas pequeñas
- 1 limón
- 2 ramitas de romero fresco
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Lava las patatas y córtalas por la mitad.
2. En un bol grande, mezcla el pollo y las patatas con el aceite de oliva, la sal, la pimienta y el pimentón hasta que todo esté bien cubierto.
3. Coloca el pollo y las patatas en una fuente para horno en una sola capa.
4. Exprime el zumo de medio limón sobre el pollo y las patatas. Corta el otro medio en rodajas y colócalas en la fuente.
5. Añade los dientes de ajo enteros (dándoles un pequeño golpe) y las ramitas de romero.
6. Hornea durante 35-40 minutos, hasta que el pollo esté dorado y cocido y las patatas estén tiernas.
7. Deja reposar 5 minutos antes de servir.



Arroz salteado con verduras

Ingredientes

- 2 tazas de arroz cocido (preferiblemente del día anterior)
- 1 zanahoria pequeña, en dados
- ½ pimiento rojo, en dados
- ½ taza de guisantes congelados
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 huevos
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebolletas o cebollinos, picados
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Calienta el aceite en una sartén grande o wok a fuego medio-alto.
2. Sofríe el ajo, la zanahoria y el pimiento durante 3-4 minutos, hasta que empiecen a ablandarse.
3. Añade los guisantes y la parte blanca de la cebolleta. Saltea todo junto por 2 minutos más.
4. Empuja las verduras a un lado de la sartén. Vierte los huevos batidos en el espacio libre y remueve hasta que estén cocidos.
5. Incorpora el arroz cocido a la sartén, rompiendo los grumos con una cuchara.
6. Vierte la salsa de soja y una pizca de pimienta. Mezcla bien todos los ingredientes y saltea durante 3 minutos hasta que todo esté caliente.
7. Sirve inmediatamente, decorando con la parte verde de la cebolleta por encima.



Lasaña de carne

Ingredientes

- 9 láminas de lasaña precocida
- 400 g de carne picada (mixta o ternera)
- 400 g de tomate frito
- 500 ml de salsa bechamel (comprada)
- 1 cebolla pequeña
- 150 g de queso rallado para gratinar
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C. Pica la cebolla finamente.
2. Calienta el aceite en una sartén y sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
3. Añade la carne picada y cocínala hasta que esté dorada, rompiéndola con una cuchara.
4. Incorpora el tomate frito, salpimienta al gusto y cocina todo junto 5 minutos.
5. Cubre el fondo de una fuente para horno con una fina capa de bechamel.
6. Monta la lasaña: coloca una capa de láminas de pasta, luego una de carne y otra de bechamel. Repite hasta acabar con una capa de bechamel.
7. Espolvorea el queso rallado por encima y hornea durante 20-25 minutos, hasta que la superficie esté dorada y burbujeante.



Tacos de pollo con guacamole

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 8 tortillas de maíz o trigo
- 2 aguacates maduros
- 1 tomate
- 4 hojas de lechuga
- 1/2 lima (el zumo)
- 1/4 de cebolla roja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Corta el pollo en dados pequeños y sazónalo con el comino, sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto y cocina el pollo hasta que esté dorado y bien hecho.
3. Mientras se cocina el pollo, prepara el guacamole. Machaca los aguacates en un bol con un tenedor.
4. Añade el zumo de lima, la cebolla roja picada muy fina, sal y pimienta. Mezcla todo bien.
5. Pica el tomate en cubos pequeños y corta la lechuga en tiras finas.
6. Calienta las tortillas en una sartén seca, unos 30 segundos por cada lado, hasta que estén blandas.
7. Rellena cada tortilla con el pollo cocido, una cucharada de guacamole, tomate y lechuga.



Hamburguesa casera clásica

Ingredientes

- 400 g de carne picada de ternera
- 2 panes de hamburguesa
- 2 lonchas de queso cheddar
- 2 hojas de lechuga
- 1 tomate grande
- 1/2 cebolla roja
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Sazona la carne picada con sal y pimienta. Divide la mezcla en dos y forma dos hamburguesas del grosor de un dedo.
2. Lava y corta el tomate y la cebolla en rodajas finas. Lava también las hojas de lechuga.
3. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocina las hamburguesas 3-4 minutos por cada lado para un punto medio.
4. En el último minuto de cocción, coloca una loncha de queso sobre cada hamburguesa para que se derrita.
5. Retira la carne y, en la misma sartén, tuesta ligeramente los panes por la cara interior.
6. Monta tu hamburguesa: coloca la lechuga sobre la base del pan, luego la carne con queso, las rodajas de tomate y la cebolla. Cierra con la parte superior del pan.
7. Sirve inmediatamente.



Salmón al horno con miel y mostaza

Ingredientes

- 2 filetes de salmón (de unos 150 g cada uno)
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 diente de ajo picado
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C y forra una bandeja de horno con papel vegetal.
2. En un bol pequeño, mezcla la miel, la mostaza de Dijon, el aceite de oliva, el zumo de limón y el ajo picado.
3. Sazona los filetes de salmón por ambos lados con sal y pimienta.
4. Coloca el salmón en la bandeja preparada con la piel hacia abajo.
5. Unta generosamente la parte superior de cada filete con la salsa de miel y mostaza.
6. Hornea durante 12-15 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente.
7. Sirve inmediatamente.



Pescado a la plancha con limón y perejil

Ingredientes

- 2 filetes de pescado blanco (merluza, dorada, lubina)
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo pequeño de perejil fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

Preparación

1. Seca bien los filetes de pescado con papel de cocina y sazónalos con sal y pimienta por ambos lados.
2. Pica finamente los dientes de ajo y el perejil fresco.
3. Calienta el aceite de oliva en una sartén o plancha a fuego medio-alto.
4. Cocina los filetes de pescado durante 3-4 minutos por cada lado, hasta que estén dorados y se cocinen por completo.
5. Justo un minuto antes de retirarlos, añade el ajo y el perejil picados a la sartén para que liberen su aroma.
6. Exprime el zumo de medio limón sobre los filetes directamente en la sartén y retira del fuego.
7. Sirve inmediatamente con el resto del limón cortado en rodajas para acompañar.



Revuelto de setas y espinacas

Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 200 g de setas frescas (champiñones o mezcla)
- 100 g de espinacas frescas
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida

Preparación

1. Limpia y corta las setas en láminas. Pica el ajo finamente.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Añade el ajo y saltea un minuto.
3. Agrega las setas a la sartén y cocina hasta que estén doradas y hayan soltado su agua.
4. Incorpora las espinacas y cocina hasta que se ablanden, un par de minutos.
5. En un bol aparte, bate los huevos con una pizca de sal y pimienta.
6. Vierte los huevos batidos en la sartén sobre las verduras.
7. Remueve suavemente con una espátula hasta que los huevos estén cuajados a tu gusto y sirve de inmediato.



Pizza casera exprés

Ingredientes

- 200 g de harina de trigo
- 1 yogur natural (125 g)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 150 g de queso mozzarella rallado
- Ingredientes extra a tu gusto (jamón, champiñones, aceitunas...)
- Orégano seco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 220°C.
2. En un bol, mezcla la harina, el yogur, el polvo de hornear y una pizca de sal. Amasa con las manos hasta formar una bola suave.
3. Estira la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta obtener una base fina y redonda.
4. Coloca la base sobre una bandeja de horno con papel vegetal.
5. Extiende la salsa de tomate sobre la masa, espolvorea el queso mozzarella y añade tus ingredientes favoritos.
6. Espolvorea un poco de orégano y rocía con la cucharada de aceite de oliva.
7. Hornea durante 10-15 minutos, o hasta que los bordes estén dorados y el queso burbujee.



Tortilla de patatas clásica

Ingredientes

- 500 g de patatas (unas 3-4 medianas)
- 6 huevos grandes
- 1 cebolla mediana
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Preparación

1. Pela las patatas y córtalas en rodajas finas y uniformes. Pica la cebolla en juliana.
2. En una sartén, calienta abundante aceite de oliva a fuego medio. Añade las patatas, la cebolla y una pizca de sal.
3. Cocina lentamente durante unos 15-20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que las patatas estén blandas pero no doradas.
4. Escurre bien las patatas y la cebolla para retirar el exceso de aceite.
5. Bate los huevos en un bol grande, sazona con sal y añade las patatas escurridas. Mezcla con cuidado y deja que repose 5 minutos.
6. Calienta una cucharada de aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Vierte la mezcla y cocina hasta que los bordes estén cuajados.
7. Con la ayuda de un plato, dale la vuelta a la tortilla y cocínala por el otro lado durante 3-4 minutos más, hasta que esté a tu gusto.



Empanadillas de atún al horno

Ingredientes

- 1 paquete de obleas para empanadillas (16 unidades)
- 2 latas pequeñas de atún en aceite de oliva, escurridas
- 2 huevos duros
- 4 cucharadas de tomate frito
- 1 huevo para pintar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C y pica los huevos duros en trozos pequeños.
2. En un bol, mezcla el atún desmenuzado, los huevos picados y el tomate frito. Sazona con sal y pimienta.
3. Coloca una cucharada del relleno en el centro de cada oblea de empanadilla.
4. Dobla las obleas por la mitad formando una media luna y sella los bordes presionando con un tenedor.
5. Coloca las empanadillas en una bandeja de horno con papel vegetal.
6. Bate el huevo y pinta la superficie de cada empanadilla con una brocha de cocina.
7. Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que estén doradas y crujientes.



Hummus casero fácil

Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos (1 bote)
- 3 cucharadas de tahini (pasta de sésamo)
- El zumo de 1 limón
- 1 diente de ajo pequeño
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de comino molido
- Sal al gusto
- Pimentón dulce para decorar
- 4 panes de pita para servir

Preparación

1. Escurre los garbanzos y enjuágalos con agua fría. Reserva un poco del líquido del bote.
2. En una batidora o procesador de alimentos, añade los garbanzos, el tahini, el zumo de limón, el ajo pelado, el comino y la sal.
3. Tritura todo mientras añades el aceite de oliva poco a poco hasta que se integre.
4. Si la mezcla está muy espesa, añade un par de cucharadas del líquido de los garbanzos hasta conseguir una textura cremosa.
5. Prueba y ajusta de sal o limón si es necesario.
6. Sirve el hummus en un cuenco, haz un remolino con una cuchara y decora con un chorrito de aceite y una pizca de pimentón.
7. Calienta los panes de pita en una sartén o tostadora y córtalos en triángulos para acompañar.



Pan de ajo y perejil

Ingredientes

- 1 barra de pan tipo baguette
- 100 g de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- 3 dientes de ajo, muy picados o prensados
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta negra al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta la barra de pan en rebanadas de unos 2 cm de grosor, sin llegar a cortar la base del todo.
3. En un bol pequeño, mezcla la mantequilla blanda con el ajo picado, el perejil, la sal y la pimienta.
4. Con un cuchillo o una espátula, unta generosamente la mezcla de mantequilla entre cada rebanada.
5. Envuelve el pan por completo en papel de aluminio.
6. Hornea durante 15 minutos para que la mantequilla se derrita y el pan se impregne de sabor.
7. Retira el papel de aluminio y hornea durante 5-7 minutos más, o hasta que la superficie esté dorada y crujiente. Sírvelo caliente.



Smoothie de plátano y avena

Ingredientes

- 1 plátano maduro (mejor si está congelado)
- 3 cucharadas de copos de avena
- 1 taza (240 ml) de leche de tu elección
- 1 cucharada de miel (opcional)
- Una pizca de canela en polvo

Preparación

1. Coloca el plátano, los copos de avena, la miel y la canela en el vaso de la batidora.
2. Vierte la leche sobre los ingredientes.
3. Bate todo a alta velocidad durante 1 minuto o hasta que la mezcla esté completamente suave y cremosa.
4. Si el batido está muy espeso, añade un chorrito más de leche y vuelve a batir brevemente.
5. Sirve inmediatamente en un vaso y disfruta.



Limonada casera refrescante

Ingredientes

- 4 limones grandes y jugosos
- 1 litro de agua
- 150 g de azúcar
- 1 puñado de hojas de menta fresca
- Hielo al gusto

Preparación

1. Exprime el zumo de los 4 limones y cuélalo para quitar las semillas.
2. En un cazo pequeño, calienta un vaso de agua (250 ml) con el azúcar. Remueve hasta que se disuelva por completo para crear un sirope.
3. Retira el sirope del fuego y añade las hojas de menta. Deja que infusione durante 10 minutos.
4. En una jarra grande, vierte el zumo de limón. Cuela el sirope encima para retirar las hojas de menta.
5. Añade el resto del agua fría a la jarra y remueve todo muy bien.
6. Refrigerera la limonada durante al menos 30 minutos para que esté bien fría.
7. Sirve en vasos con mucho hielo y decora con una hoja de menta fresca.



Bizcocho de yogur

Ingredientes

- 1 yogur natural (125 g)
- 3 huevos medianos
- 2 medidas del vaso de yogur de azúcar
- 3 medidas del vaso de yogur de harina de trigo
- 1 medida del vaso de yogur de aceite de girasol
- 1 sobre de levadura en polvo (16 g)
- La ralladura de 1 limón
- Una pizca de sal

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde para bizcocho.
2. En un bol grande, bate los huevos con el azúcar hasta que la mezcla esté pálida y esponjosa.
3. Añade el yogur, el aceite y la ralladura de limón. Mezcla suavemente hasta integrar.
4. En otro recipiente, tamiza la harina junto con la levadura y la sal.
5. Incorpora poco a poco la mezcla de harina al bol de los ingredientes húmedos, removiendo solo hasta que no queden grumos.
6. Vierte la masa en el molde y hornea durante 30-35 minutos, o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.
7. Deja enfriar el bizcocho unos minutos en el molde antes de desmoldarlo sobre una rejilla para que se enfríe por completo.



Brownies de chocolate fácil

Ingredientes

- 150 g de mantequilla sin sal, derretida
- 200 g de azúcar
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 90 g de harina de trigo
- 50 g de cacao en polvo sin azúcar
- 1/4 de cucharadita de sal
- 80 g de nueces troceadas

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C y engrasa un molde cuadrado de unos 20 cm.
2. En un bol grande, mezcla la mantequilla derretida con el azúcar.
3. Añade los huevos uno a uno y el extracto de vainilla, batiendo bien después de cada adición.
4. Incorpora la harina, el cacao en polvo y la sal. Mezcla con una espátula solo hasta que no queden grumos secos.
5. Agrega las nueces troceadas y mézclalas suavemente en la masa.
6. Vierte la masa en el molde preparado y alísala con la espátula.
7. Hornea durante 20-25 minutos. Deja enfriar completamente en el molde antes de cortar en cuadrados.



Galletas de avena y plátano

Ingredientes

- 2 plátanos bien maduros
- 100 g de copos de avena
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C y prepara una bandeja con papel de hornear.
2. En un bol, machaca los plátanos con un tenedor hasta obtener un puré suave.
3. Añade los copos de avena, la canela y la sal al puré de plátano.
4. Mezcla todo con una espátula hasta que los ingredientes estén bien integrados.
5. Con una cuchara, coge porciones de la masa y colócalas sobre la bandeja.
6. Aplasta ligeramente cada porción con el dorso de la cuchara para darles forma de galleta.
7. Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que estén firmes y doradas por los bordes.



Mousse de chocolate rápida

Ingredientes

- 200 g de chocolate negro para postres (mínimo 70% cacao)
- 400 ml de nata para montar (35% materia grasa), muy fría
- 2 cucharadas de azúcar glas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Trocea el chocolate y derrítelo al baño maría o en el microondas en intervalos de 30 segundos, removiendo hasta que esté suave. Deja que se enfríe un poco.
2. En un bol grande, monta la nata bien fría con una batidora de varillas.
3. Cuando la nata empiece a espesar, añade el azúcar glas, la vainilla y la sal. Sigue batiendo hasta que se formen picos suaves.
4. Con una espátula, mezcla una cuarta parte de la nata montada con el chocolate derretido para aligerar la mezcla.
5. Incorpora el resto de la nata montada con movimientos suaves y envolventes para que no pierda aire.
6. Reparte la mousse en 4 vasos o copas individuales.
7. Refrigera durante al menos 30 minutos antes de servir para que coja cuerpo.



Tarta de queso fría

Ingredientes

- 200 g de galletas tipo Digestive
- 100 g de mantequilla sin sal, derretida
- 500 g de queso crema, a temperatura ambiente
- 250 ml de nata para montar (35% M.G.)
- 100 g de azúcar
- 1 sobre de gelatina en polvo neutra (10 g)
- 4 cucharadas de agua fría
- 1 cucharada de zumo de limón
- 150 g de mermelada de fresa o frutos rojos

Preparación

1. Tritura las galletas hasta hacerlas polvo. Mézclalas con la mantequilla derretida.
2. Cubre la base de un molde desmontable (20 cm) con la mezcla de galletas, presionando para compactar. Refrigerar.
3. Hidrata la gelatina en el agua fría durante 5 minutos. Calienta en el microondas 15 segundos para disolverla.
4. En un bol, bate el queso crema con el azúcar hasta obtener una mezcla suave y sin grumos.
5. Incorpora la nata, el zumo de limón y la gelatina disuelta. Bate hasta que todo esté integrado.
6. Vierte la crema sobre la base de galleta y alisa la superficie.
7. Refrigerar un mínimo de 4 horas o hasta que esté firme. Desmolda y cubre con la mermelada antes de servir.



Copa de frutas con nata

Ingredientes

- 200 ml de nata para montar (35% materia grasa), muy fría
- 2 cucharadas de azúcar glas
- 150 g de fresas
- 1 kiwi
- 1 plátano
- 50 g de arándanos
- Unas hojas de menta fresca para decorar

Preparación

1. Lava bien las frutas. Pela el kiwi y el plátano. Corta las fresas, el kiwi y el plátano en dados pequeños.
2. En un bol frío, bate la nata con unas varillas eléctricas.
3. Cuando empiece a espesar, añade el azúcar glas y sigue batiendo hasta que forme picos firmes.
4. Reparte la mitad de la fruta troceada en el fondo de dos copas o vasos.
5. Cubre la fruta con una capa generosa de nata montada.
6. Añade el resto de la fruta y termina con otro copo de nata, los arándanos y unas hojas de menta.
7. Sirve inmediatamente para que la fruta esté fresca y la nata cremosa.





30 recetas

fáciles para el día a día

Solo Comida Rica