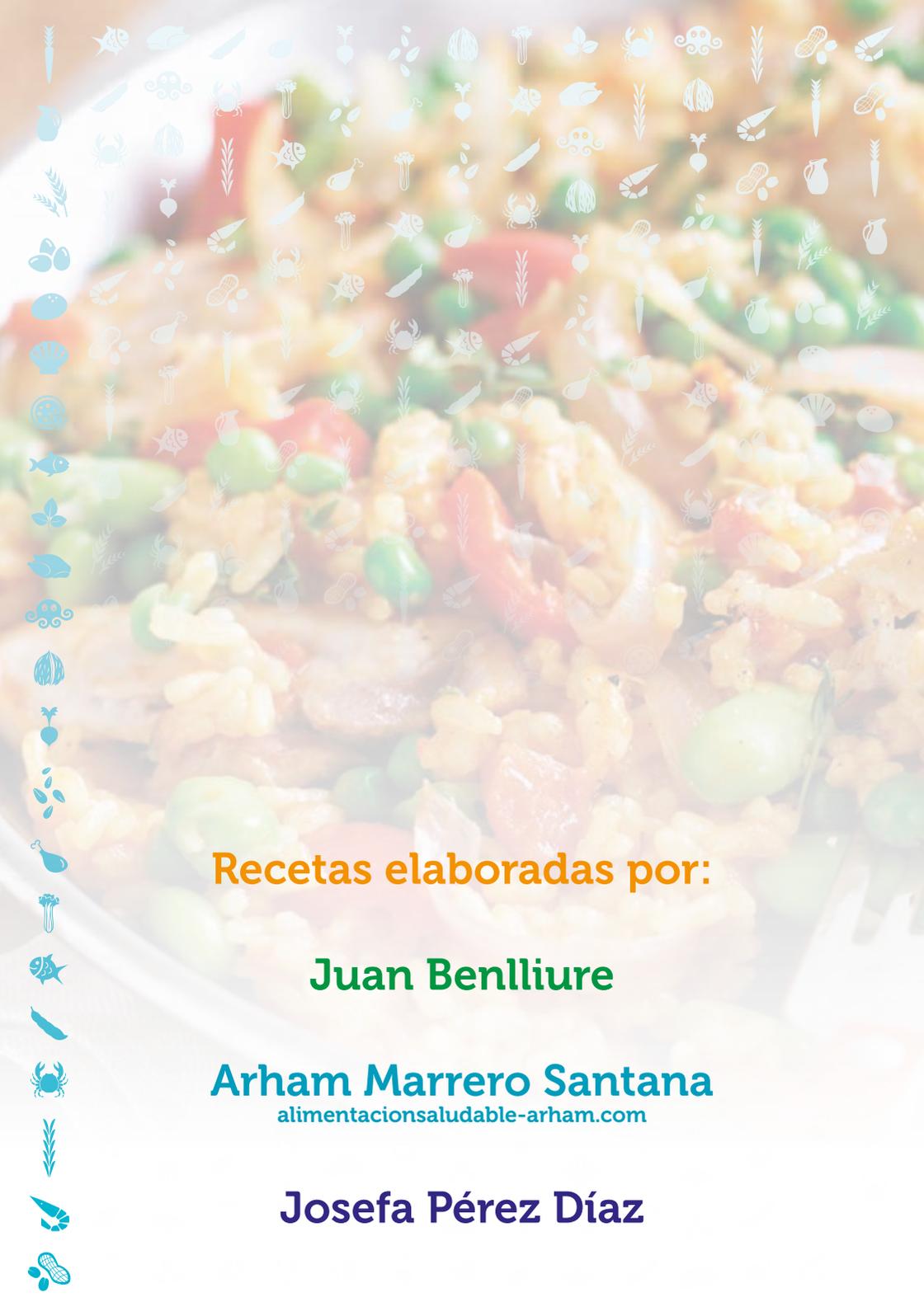


Cocina solidaria



Colaboran:





Recetas elaboradas por:

Juan Benlliure

Arham Marrero Santana

alimentacionsaludable-arham.com

Josefa Pérez Díaz

Índice

platos de cuchara

Caldo de arroz	5
Crema de alubias	6
Lentejas estofadas	7

ensaladas

Ensalada de arroz	8
Ensalada de arroz y encurtidos	9
Ensalada de garbanzos	10
Ensalada de lentejas	11
Ensalada de pasta	12

legumbres

Albóndigas de lenteja	13
Garbanzos compuestos	14
Huevos al plato	15
Judías pintas al estilo tolosa	16
Moros y cristianos	16
Montaditos de hummus	17
Pastel de judías verdes	18
Ropaveja de garbanzos con pollo	19

arroz

Arroz a la griega con salchichas	20
Arroz al horno con queso	21
Arroz blanco	22
Arroz caldoso con conejo	23
Arroz con higadillos de pollo	24
Arroz con pollo	25
Arroz con verduras	26
Arroz pilaw para guarniciones	27
Arroz tres delicias	28
Paella valenciana	29



pasta

Canelones de atún	30
Espaguetis carbonara	31
Espaguetis con huevo al horno	32
Espaguetis con verduras	33
Lasaña de lentejas	34
Macarrones amatriciana	35
Macarrones con atún y tomate	36

carne y pescado

Albóndigas en pepitoria	37
Berenjenas rellenas de carne	38
Costillas con piña	39
Filetes de tilapia en salsa verde	40
Hamburguesas de atún	41
Papillote de pescado	42
Pechuga de pollo con melocotón y curry	43
Pescado encebollado	44

postres

Arroz con leche	45
Bizcochón de gofio	46
Cóctel de frutas multivitamínico	47
Galletas caseras	48
Tortitas de arroz	49
Turrón de gofio	50

Caldo de arroz

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 8 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de arroz
- 100 ml de salsa de tomate o tomate triturado
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 3 muslos de pollo
- Sal
- Pimienta blanca molida
- Perejil

Preparación

- 1 En una cacerola grande rehoga las cebollas y el ajo a fuego medio hasta que la cebolla se dore un poco, luego agrega los muslos de pollo en trozos, la salsa de tomate y cuando el pollo esté un poco dorado, pondremos el caldo de pollo y el arroz.
2. Dejarlo hervir durante 15 minutos hasta que el arroz esté hecho, retirar, si se desea, los huesos de pollo y sazonar con el perejil picado, sal y pimienta.



Valor energético . . . 104 Kcal
Alérgenos: ninguno

Crema de alubias

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 250 g de alubias pintas o blancas
- 1 pastilla de caldo de ave
- Aceite de oliva
- 4 zanahorias
- 8 ajos
- 1 puerro
- 1 tomate
- Sal
- Perejil
- Agua

Preparación

1. Poner de remojo las alubias desde el día anterior. Pelar y cortar en trozos grandes el resto de ingredientes.
2. Rehogar el puerro y ajo con un poco de sal, agregar las alubias y cubrir con agua y la pastilla de caldo o caldo casero.
3. Dejar estofar a fuego medio durante al menos 1 hora. Triturar y rectificar de sabor con la sal y condimentos.
4. Servir con un poco de perejil picado si se desea y unos picatostes de pan frito o unas verduras salteadas como guarnición.



Valor energético . . . 121 Kcal
Alérgenos:



LÁCTEOS

Lentejas estofadas

de Juan Benlliure

Ingredientes para cinco personas:

- 500 g de lentejas
- 250 g de costilla de cerdo
- 1 Chorizo asturiano
- 1 Zanahoria
- 1 Cebolla mediana

Preparación

1. Lavar las lentejas y poner a cocer todo entero y sin trocear junto con agua fría, que cubra las lentejas. Si a lo largo de la cocción se quedan secas, añadir un poco de agua fría. Antes de finalizar la cocción añadir un poco de tomate frito y rectificar de sal.
2. Al servir, repartir en los platos la carne, el chorizo y la zanahoria.

Valor energético . . . 380 Kcal

Alérgenos:



CON GLUTEN



LÁCTEOS

Ensalada de arroz

de Juan Benlliure

Ingredientes:

- 500 g de arroz
- 100 g de cebolla
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de pimiento verde
- 2 huevos duros
- 1 lata de atún
- Perejil picado

Preparación

1. Utilizar la receta del arroz blanco (página 22)
2. Picar la verdura y los huevos en dados finos.
3. Colocar el arroz en un bol.
4. Incorporar los demás ingredientes, aprovechar el aceite del atún.
5. Sazonar y añadir unas gotas de vinagre al gusto.



Valor energético . . . 192 Kcal
Alérgenos:



HUEVOS



PESCADO

Ensalada de arroz con encurtidos

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 400 g de arroz blanco
- 200 g de bonito o atún en aceite
- 16 aceitunas verdes o negras
- 16 pepinillos o encurtidos
- Vinagre de jerez o módena
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 anchoas en aceite o boquerones
- 2 tomates grandes
- 1 pepino
- 1 cebolla roja
- Sal
- Pimienta

Preparación

1. Pelar y cortar la cebolla en tiras. Poner en remojo en agua fría con vinagre (a partes iguales) durante unos 10 minutos.
2. Pelar el pepino, trocearlo y cortar los pepinillos a lo largo.
3. Para preparar la vinagreta, machacamos las anchoas o boquerones con una pizca de sal, pimienta y una cucharada de vinagre de jerez. Ir añadiendo poco a poco unas 6 cucharadas aceite de oliva virgen extra hasta que se forme una vinagreta.
4. Presentar la ensalada con una base de arroz, el tomate, el pepino y la cebolla roja bien escurrida encima, 50 gr de atún o bonito por cada plato y los encurtidos. Aliñar y servir.

Valor energético . . . 257 Kcal

Alérgenos:



PESCADO



SULFITOS

Ensalada de garbanzos

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 300 g de garbanzos cocidos
- 1 huevo cocido
- Aceitunas al gusto
- 1/4 de pimienta roja
- 4 tomates

Para la vinagreta:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ limón hecho zumo.
- Sal

Preparación

1. Cocer los garbanzos hasta que estén tiernos y dejar enfriar en el frigorífico.
2. Por otro lado, cortar los demás ingredientes de la forma que más te gusten, y que sea lo más cómodo posible para comer.
3. Cocer un huevo y cortar en cuartos. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente apto para la ensalada y condimentar con el aliño.

Si se desea se puede agregar perejil picado u orégano fresco y sal en cantidades necesarias.

Es muy importante consumir lo antes posible, para que no se pierda la Vitamina C del limón que ayudará a absorber los minerales que nos proporciona esta gran legumbre.



Valor energético . . . 372 Kcal
Alérgenos:



SULFITOS

Ensalada de lentejas

de Josefa Pérez Díaz

Ingredientes para cuatro personas:

- 2 vasos de lentejas
- Pimientos en trocitos menudos
- Media cebollita picada
- Tomates frescos
- Queso blanco fresco
- Aceite de oliva

Preparación

1. Las lentejas, tanto si son de bote como si las sancochamos nosotros, una vez frías, las colocamos en una ensaladera y añadimos los demás ingredientes. Añadir aceite, vinagre y sal. Mezclar y listo.

Esta es una de las formas más sencillas de elaborar, pero como cualquier ensalada, se añaden todo tipo de verduras, e incluso frutas, si es del gusto.

Valor energético . . . 358 Kcal

Alérgenos:



CON GLUTEN



HUEVOS



PESCADO



SULFITOS

Ensalada de pasta

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- Macarrones o conchas
- atún
- cebolla morada
- olivas negras
- tomate de ensalada
- aceite
- huevo duro
- vinagre
- millo
- sal

Preparación

1. Cocer la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante y los huevos duros.
2. Trocear al gusto la cebolla y el tomate
3. Mezclar todos los ingredientes y añadir aceite y vinagre al gusto. Se pueden sustituir algunos de ellos. Esto lo dejo al gusto del comensal.



Valor energético . . . 335 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



HUEVOS



PESCADO



SULFITOS

Albóndigas de lenteja

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 2 huevos
- Harina para rebozar
- Aceite para freír
- 50 g de harina para la masa
- 150 g de pan rallado para la masa
- 200 g de lentejas
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- Sal
- Pimienta blanca molida
- Perejil
- 1 zanahoria

Preparación:

1. Debemos pelar y cortar la cebolla, el ajo y la zanahoria en trozos pequeños para rehogarlo todo en una sartén y añadiendo al final las lentejas bien cocinadas y un poco aplastadas.
2. Cuando el preparado anterior esté tibio lo sazonaremos y añadiremos el perejil picado. Seguidamente incorporamos los huevos cascados y por último ponemos el pan rallado junto con el harina hasta formar una masa más consistente y con la que se pueda formar bolas.
3. Dar forma de albóndigas (Bolas redondas no muy grandes) y enharinar reservándolas en una bandeja para posteriormente freírlas.
4. Presentar de la forma deseada acompañándola si se quiere de una salsa de tomate casera o la típica salsa que prepararíamos para unas albóndigas de carne.



Valor energético . . . 358 Kcal

Alérgenos:



CON GLUTEN



HUEVOS



LÁCTEOS

Garbanzos compuestos

Josefa Pérez Díaz

Ingredientes para cuatro personas:

- 2 vasos de garbanzos
- Medio pimiento
- 4 dientes de ajo
- Media cebolla
- Media cucharada de comino
- 2 hojas de laurel
- 200 g de bacon en un trozo grueso
- Media cucharada de pimentón
- 50 g de chorizo
- 2 zanahorias pequeñas
- Calabaza
- Tomates (frescos o de lata)

Preparación:

1. Si los garbanzos son de bote, solamente lavarlos bien. Si son de paquete, ponerlos en remojo la noche anterior en abundante agua.
2. En el mismo caldero se hace refrito de pimientos, ajos y cebolla. Añadir tomate y luego todos los ingredientes a la vez. Estarán cocidos cuando la calabaza esté deshecha.
3. Comprobar de sal.

Esta es una de las formas más sencillas de elaborar, pero este plato también se puede hacer con trozos de carne, o huesos que aporten sabor.

- 300 g de trozos de carne de cerdo limpia
- 1 hueso de ossobuco
- 300 g de costillas de vaca o de ternera, cerdo



Valor energético . . . 480 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



LÁCTEOS



SULFITOS

Huevos al plato

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para una persona:

- 100 g de salsa de tomate casera o frito
- 2 espárragos
- 2 huevos
- Un poco de mantequilla
- 20 g de guisantes
- Sal y pimienta
- Medio pimiento del piquillo o morrón

Preparación:

1. Deberemos untar, una cazuela de barro a ser posible, con mantequilla. También podemos utilizar unos platillos de metal especiales para esta elaboración, o una simple bandeja de horno.
2. Añadiremos en el fondo y encima de la mantequilla la salsa de tomate que habremos preparado con antelación, o comprada ya hecha. Seguidamente incorporaremos los huevos cascados y sin que se rompan.
3. Colocaremos unos guisantes, unas tiras de pimiento, y los espárragos como guarnición dentro de la cazuela. Condimentaremos como mínimo con sal y pimienta, aunque se le podría añadir algún otro condimento o especia como curry, orégano, romero, etc.
4. Cuando esté de la forma que nosotros queramos y bien presentado, colocaremos en el horno a 160°C-170°C, con el horno precalentado, dejaremos aproximadamente 7 minutos, hasta que el huevo esté cuajado. Si nos gusta más hecho podemos dejarlo más tiempo y viceversa.

Valor energético . . . 265 Kcal

Alérgenos:



HUEVOS



LÁCTEOS

Judías Pintas al estilo Tolosa

de Juan Benlliure

Valor energético . . . 460 Kcal
Alérgenos:

Ingredientes para cuatro personas:

- 400 g de judías pintas
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla mediana
- 2 chorizos
- 200 g de costilla salada.

Preparación:

1. Poner en una olla con agua fría todos los ingredientes y cocinar a fuego lento hasta su cocción total. Procurar no poner la cuchara en la olla con el fin de no romper las judías

Estas judías con arroz blanco se convierten en el clásico

Moros y Cristianos

Valor energético . . . 519 Kcal
Alérgenos:



LÁCTEOS

Montaditos de hummus

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 250 g de garbanzos cocidos en conserva
- 100 g de aceitunas negras sin hueso
- Aceite de oliva
- 8 rebanadas de pan integral
- Sal
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 2 dientes de ajo
- 2 pepinos
- 2 zanahorias

Preparación:

1. Batir con la ayuda de la batidora, los garbanzos escurridos, el ajo, un poco de aceite, comino, aceite de sésamo o tahine, hasta conseguir una pasta homogénea. Rectificar con un poco de sal y guardar en la nevera.
2. Por otro lado cortaremos los pepinos y aceitunas en rodajas finas. La zanahoria, rallada.
3. Coger una rebanada de pan, untar con hummus y decorar con aceitunas, pepino y zanahoria.

El hummus se utiliza como entrante, con pan y pepino combina muy bien o también puedes usarlo para hacer sándwich, ideales para las meriendas o cenas.

Valor energético . . . 104 Kcal

Alérgenos:



CON GLUTEN



GRANOS DE SÉSAMO

Pastel de judías verdes

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 500 g de judías verdes o habichuelas enlatadas
- 8 huevos
- 300ml de leche entera
- 100 g de mantequilla o margarina
- 250 ml de salsa de tomate (Opcional)
- 3 zanahorias grandes
- Sal
- Pimienta negra
- Nuez moscada

Preparación:

1. Limpiamos la judía verde – habichuela enlatada y la cortamos en tiras finas. Hacemos lo mismo con la zanahoria y la cocinamos al vapor o en agua y sal durante 10 minutos aproximadamente. Pasamos por agua fría para evitar que se siga cocinando. Si veis que la zanahoria está un poco durita, la cocináis un poco más.
2. Mezclamos en un bol los huevos, la leche y la mantequilla derretida.
3. En un molde o flanera, ponemos en la base un trozo de papel de hornear que sobresalga por los extremos (para luego ayudar a que salga el pastel y no se nos pegue).
4. Vamos poniendo capas de judía verde, zanahoria y cubrimos con la mezcla de huevos, leche y mantequilla.
5. Lo cocinaremos en el horno a 115°C durante 45 minutos o durante el mismo tiempo al baño maría a fuego medio.
6. Cuando queden 5-10 minutos pincharemos con un palo largo o con un cuchillo y si sale seco es que lo tenemos listo, si no, esperaremos un poco más.
7. Servimos con tomate frito casero y decoramos al gusto.



Valor energético . . . 220 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



LÁCTEOS



SULFITOS

Ropavieja de garbanzos con pollo

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- 500 g de garbanzos cocidos
- 250 g de pollo deshuesado
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- 400 g de papas

Preparación:

1. Pelar, cortar en dados las papas y freír, Reservar para el final.
2. Cortar el pollo en dados y freír en una sartén honda con un poco de aceite. Reservar el pollo y en el mismo aceite añadimos la cebolla y el pimiento cortado en dados, saltear un poco y se incorporan los garbanzos lavados y escurridos. Saltear y añadir el pollo y por último las papas fritas. Sazonar y se puede espolvorear un poco de orégano.
3. Servir tal cual.



Valor energético . . . 374 Kcal
Alérgenos:



Arroz a la griega

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 kg de arroz
- 100 ml de aceite
- 150 g de cebolla
- 250 g de salchichas blancas o tipo frankfurt
- 150 g de pimientos morrones
- 150 g de guisantes
- 2 l de caldo o agua
- 50 g de mantequilla
- Bouquet garní*
- Sal
- Pimienta

Preparación:

1. Rehogar en el aceite la cebolla picada en pequeños dados y las salchichas, cortadas en rodajas. Añadir el arroz y rehogarlo. Agregar el ramillete y el caldo.
2. Cocer a fuego fuerte de 5 a 8 minutos, sazonarlo y agregar el pimiento morrón en dados y los guisantes.
3. Terminar de cocer de 10 a 15 minutos en el horno. Agregarle los 50 gramos de mantequilla por la superficie al sacarlo para que se derrita.

* *El Bouquet garní es una mezcla de hierbas aromáticas (generalmente laurel, perejil y tomillo) envuelta en una hoja de puerro y amarrada con un lazo para poder retirarlo antes de servir la comida.*



Valor energético . . . 360 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



LÁCTEOS

Arroz al horno con queso

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 400 g de arroz
- 200 ml de bechamel (harina, mantequilla, leche...)
- 10 cucharadas de tomate frito
- 1 Lata de salchichas
- 3 cucharadas de queso rallado
- Orégano

Preparación:

1. Hervimos el arroz en abundante agua con un poco de sal, lo escurrimos y reservamos. Precalentamos el horno a 210º
2. Cortamos las salchichas en rodajas y las doramos un poco en un sartén sin aceite o con muy poca cantidad. Seguidamente las mezclaremos con el arroz y extendemos sobre una bandeja apta para el horno.
3. Hacer una mezcla de bechamel con tomate y poner por encima del arroz con salchichas. Ponemos un poco de queso rallado y orégano, y metemos al horno durante 15-20 minutos.

Valor energético . . . 361 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



LÁCTEOS



SULFITOS



Arroz blanco

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- 300 g de arroz
- 2 l de agua
- 1 hoja de laurel
- Sal

Preparación:

1. Poner a hervir el agua, el laurel y la sal. Cuando esté hirviendo añadir el arroz en forma de lluvia. Revolver al principio para evitar que se formen grumos.
2. Mantener la cocción durante 15 minutos, dependiendo del tipo de arroz
3. Refrescar el arroz al chorro de agua fría removiendo y escurrir enseguida
4. Para servir calentarlo con 100 gr de mantequilla fundida o un chorrito de aceite.



Valor energético . . . 130 Kcal
Alérgenos: ninguno

Arroz caldoso con conejo

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 pieza de conejo
- 200 ml de aceite
- 200 g de cebolla
- 250 g de pimientos verdes
- 3 dientes de ajo
- 250 g de tomate
- Bouquet garní* o laurel
- 2 l de agua o caldo
- 500 g de arroz redondo
- Perejil picado
- Sal

Preparación:

1. Cortar el conejo en trozos. Picar la cebolla y los ajos finamente. Los pimientos en dados y el tomate pelarlo. Retirarle las semillas y picarlo.
2. Sazonar los trozos de conejo y dorarlos en el aceite caliente. Añadirle la cebolla y el ajo. Sofreírlos, agregar los pimientos verdes y dejarlos unos minutos y agregar el tomate.
3. Añadir el caldo, el bouquet, sazonar y dejar cocer unos 10 minutos
4. Agregar el arroz y dejar cocer unos 15 minutos. Revolver al principio de la cocción para que quede suelto y dejarlo hervir lentamente.
5. Al momento de servir retirar el bouquet y rectificar de sazónamiento.

* *El Bouquet garní es una mezcla de hierbas aromáticas (generalmente laurel, perejil y tomillo) envuelta en una hoja de puerro y amarrada con un lazo para poder retirarlo después de la cocción del plato.*

Valor energético . . . 236 Kcal
Alérgenos: ninguno



Arroz con higadillos de pollo

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- 500 g de arroz
- 100 ml de aceite
- 150 g de guisantes
- 100 g de cebolla
- 500 g de higadillos de pollo
- 1 cabeza de ajos
- Perejil picado
- 200 ml de aceite para freír

Preparación:

1. Hacer el arroz de la misma forma que se procede para el arroz pilaw (página 27)
2. Pelar los ajos y filetear.
3. Cortar los higadillos en dados.
4. En una sartén con aceite dorar los ajos, añadir los higadillos y freír, sazonar y reservar.
5. Servir de la siguiente manera. Con una flanera o una taza, hacer un molde de arroz y desmoldar en el centro del plato y con una cuchara repartir un cordón de higadillos alrededor del arroz y espolvorear con perejil picado.



Valor energético . . . 374 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN

Arroz con pollo

de Josefa Pérez Díaz

Ingredientes por persona:

- Un vaso de arroz
- 8 dientes de ajo
- 3 alitas de pollo
- tomate fresco (o de bote)
- Media cebolla
- 1 trozo de pimiento
- Azafrán o colorante
- Laurel

Preparación:

1. Picar la cebolla y el pimiento y preparar un refrito.
2. Añadir el pollo y sofreír en él, añadiendo finalmente el arroz junto con el agua (2 vasos y medio por vaso de arroz).
3. Sazonar y condimentar con laurel, azafrán o colorante.

Es un plato exquisito, además de nutritivo. Si se desea añadir más verduras, puede poner arvejas, zanahoria o incluso hierbas, tipo espinacas o acelgas.



Valor energético . . . 288 Kcal
Alérgenos: ninguno

Arroz con verduras

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- 500 g de arroz
- 200 ml de aceite
- 100 g de cebolla o puerro
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de zanahoria
- 150 g de guisantes
- 100 g de pimiento rojo
- 150 g de tomate maduro
- 100 g de coliflor
- 1 l de caldo o agua

Preparación:

1. Cortar toda la verdura en dados finos, excepto la coliflor que se dejará formando pequeñas ramitas y el tomate rallado.
2. En un caldero plano o paellera con el aceite, rehogar las verduras sin que tomen color, añadiendo el tomate, la coliflor y los guisantes en último lugar. Incorporar el arroz y mezclar bien. Mojar con el caldo o agua caliente. Remover bien y cocinar a fuego vivo los primeros 8 minutos, después bajar el fuego para que no se pegue y terminar de cocinar durante unos 8 minutos más. Retirar del fuego. Incorporar un majado de ajo y perejil con aceite. Remover para que se suelte, dejar reposar unos minutos y servir.



Valor energético . . . 310 Kcal
Alérgenos: ninguno

Arroz pillaw para guarniciones

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- 300 g de arroz
- 120 g de mantequilla
- 60 g de cebolla
- Laurel
- 600 ml de caldo
- Sal

Preparación:

1. En 60g de mantequilla rehogar sin que tome nada de color la cebolla muy fina, añadirle el laurel y el arroz, rehogar hasta que el arroz se empape de grasa.
2. Mojar el arroz con el caldo hirviendo, sazonar y remover para repartirlo. Dejar cocer 8 minutos a fuego fuerte y después terminarlo de cocer al horno o a fuego moderado
3. Al salir repartir los 60g de mantequilla restantes, removerlo y colocarlo suelto en legumbre o moldearlo en fuente.

Los moldes que se utilizan para darle forma, se humedecen en agua fría para evitar que se pegue el arroz a ellos.

Es ideal para guarniciones de carnes, pescados en salsa y huevos.

Valor energético . . . 157 Kcal

Alérgenos:



LÁCTEOS



Arroz tres delicias

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 60 g de guisantes
- 4 huevos
- 200 g de arroz
- 80 g de pavo en lonchas
- 1 zanahoria grande
- Sal
- Agua

Preparación:

1. Cortaremos la zanahoria en cuadrados pequeños y la coceremos junto con el arroz y abundante agua, al menos 1 parte de arroz y 5 de agua y un poco de sal. Una vez cocido, lo escurriremos y refrescamos con agua.
2. Elaboraremos la tortilla francesa colocando los huevos batidos en un sartén caliente con un poco de aceite. Removemos para que vaya cuajando y le damos la forma de media luna para que quede un poco más gruesa al cortarla. Seguidamente la cortamos en trozos.
3. En un bol, colocaremos la tortilla, los guisantes previamente cocidos (en lata). Cortaremos el pavo o jamón en trozos pequeños, parecido a la tortilla o zanahoria y lo añadimos en el bol. Añadir un poco de sal al gusto y terminamos por añadir el arroz y el resto de ingredientes como la zanahoria, mezclando bien.
4. Saltear en una sartén con un poco de aceite todo el conjunto y presentar de la manera deseada.

Valor energético . . . 260 Kcal
Alérgenos:



HUEVOS



LÁCTEOS



SULFITOS

Paella valenciana

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- 200 ml de aceite
- 300g de carne magra en dados
- 1 kg de pollo en octavos
- 3 dientes de ajo
- 200 g de tomates triturados
- 750 g de arroz
- 1,5 l de caldo
- 100 g de guisantes
- 250 g de pimientos morrones
- Azafrán
- Sal

Preparación:

1. Hacer la mitad del caldo con los despojos del pollo, y algo de verdura, puerro, cebolla, zanahoria y un tomate maduro.
 2. Calentar en la paellera el aceite. Cuando humee, añadir los dados de carne magra y los trozos de pollo sazonados y dejarlos que se doren.
 3. Añadir el ajo. Una vez dorado se añade el tomate, y se deja sofreír.
 4. Agregar el arroz, rehogar y mojar con el caldo hirviendo. Remover repartiendo bien los ingredientes y nivelar el arroz
 5. Hacer hervir a fuego fuerte unos 8 ó 10 minutos. Durante este tiempo se añade el azafrán pulverizado y disuelto en agua, los guisantes y los pimientos morrones de lata, en tiras.
 6. Meter en el horno otros 8 minutos hasta que resulte cocido y seco. Retirar del horno y dejar reposar unos minutos. Cubrir las asas con unas servilletas y adornar en bordes con unos cuartos de limón.
- Si no se utiliza el horno, bajar el fuego hasta que se termine de cocinar durante unos 9 ó 10 minutos más, retirar del fuego. Añadir un majado de ajo y perejil con un poco de aceite, remover para que se suelte el arroz y dejar reposar 5 minutos.



Canelones de atún

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 16 láminas de pasta para canelones o lasaña
- 2 latas de atún
- 2 tazas de salsa de tomate
- 100 g de champiñones
- 2 huevos cocidos
- 1 ó 2 cucharas soperas de Aceite
- 1 cebolla
- 4 cucharas de queso en polvo o rallado
- Sal

Preparación:

1. En una olla, colocar agua con sal y cuando rompa a hervir, introducir de cuatro en cuatro las láminas de pasta para cocinarlas. Dejar cocinar un minuto, retirar y enfriarlas con agua fría.
2. En una sartén, colocar el aceite y calentarla, agregar la cebolla picada hasta que esté pochada, agregar dos cucharadas de salsa de tomate, el atún escurrido, los huevos previamente cocidos y los champiñones cortados. Remover y sazonar al gusto.
3. En una placa de horno, rellenar los canelones con el relleno anterior de atún, cubrirlos con el resto de salsa de tomate, espolvorear con queso rallado y llevar al horno a 180 grados hasta que gratine. También puede preparar una bechamel con harina y leche en vez de salsa de tomate.

Valor energético . . . 455 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



HUEVOS



LÁCTEOS



PESCADO



SULFITOS

Espaguetis a la carbonara

de Josefa Pérez Díaz

Ingredientes para cuatro personas:

- 500 g de espaguetis
- 8 dientes de ajo
- 200 g de bacon
- 200 ml de nata
- Especias: pimienta si se desea

Preparación:

1. Cocer la pasta con agua y sal.
2. Cortar el bacon en trocitos muy pequeños.
3. Se sofrien en un cazo aparte los ajos en aceite, y luego ponemos el bacon. Cuando los ajos estén dorados, entonces agregar la nata y parar el fuego.
4. Añadir a la pasta escurrida del agua de cocción.

Es la variante simple y sencilla, sin añadir huevo, que también admite un huevo crudo en la salsa o un huevo duro picado por encima, así como queso rallado.

En el caso de no tener nata, se puede hacer una salsa bechamel, a base de harina o maizena, leche y mantequilla.

U otra solución sería la de añadir leche y queso rallado.

Valor energético . . . 665 Kcal

Alérgenos:



CON GLUTEN



LÁCTEOS



Espaguetis con huevo al horno

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 8 huevos
- 400 g de espaguetis
- 10 champiñones
- Aceite de oliva
- 250 g de espinacas
- 200 ml de nata
- 2 dientes de ajo
- 100 g de queso rallado
- Sal
- Pimienta
- Orégano

Preparación:

1. Cocer los espaguetis como exponga el proveedor de pasta.
2. Precalentar el horno a 180°C.
3. Picar los champiñones, el ajo y las espinacas y rehogarlas con un poco de aceite hasta que se doren un poco. Condimentar con sal, pimienta y orégano. Agregar la nata y poner la pasta previamente cocida.
4. Colocar en una cazuela de horno y añadir 2 huevos crudos y sin cáscara por plato y hornear durante 8 ó 10 minutos hasta que el huevo esté cuajado al gusto.
5. Servir con un poco de queso por encima o gratinado.



Valor energético . . . 430 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



HUEVOS



LÁCTEOS

Espaguetis con verduras

de Juan Benlliure

Ingredientes para tres personas:

- 250g de espaguetis o tallarines
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- ¼ de col blanca
- 100 ml de aceite
- Sal
- Pimienta

Preparación:

1. Cocer los espaguetis como exponga el proveedor de pasta.
2. Cortar por separado toda la verdura en juliana.
3. En una sartén amplia con el aceite saltear la cebolla y la zanahoria. Al minuto siguiente añadir la col y por último el calabacín. Saltear todo junto un minuto más y se incorporan los espaguetis cocidos y enfriados. Saltear todo junto un minuto y servir.

Se puede acompañar con queso rallado.

Valor energético . . . 310 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



Lasaña de lentejas

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 12-18 placas de lasaña
- 200 g de lentejas cocidas
- 2 tomates o salsa de tomate
- Aceite
- 100 g de mozzarella o queso rallado
- 1 cebolla
- 1 pimienta roja

- Sal
- Pimienta blanca molida

Para la bechamel:

- 1/2 l de leche
- 2 cucharadas de harina
- 30 gr de mantequilla
- Sal
- Nuez moscada

Preparación:

1. Hacer un sofrito con todos los ingredientes, menos las lentejas que las añadiremos al final, y el queso que lo utilizaremos para gratinar y entre las capas. Cocer la pasta o poner en remojo según indique el fabricante de las pastas de lasaña
2. Hacer la bechamel. Para ello primero derretimos la mantequilla, incorporamos la harina y poco a poco le vamos añadiendo la leche a temperatura ambiente o caliente, condimentamos y reservamos.
3. Colocamos la lasaña en una fuente de horno, poniendo las capas de pasta, y el relleno de sofrito con lentejas, así hasta gastar todos los ingredientes, terminando con pasta y bechamel, espolvoreamos de queso y la horneamos durante 10 min a 200°.

Es muy sencillo, y muy original, y los niños disfrutaban mucho comiéndola, ¡¡Pruébalo!!

Valor energético . . . 340 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



LÁCTEOS

Macarrones amatriciana

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- 500 g de macarrones
- ½ k de tomates maduros
- 2 terrinas de beicon en dados
- 1 cebolla mediana

Preparación:

1. Cocer la pasta como exponga el fabricante.
2. Escaldar, pelar los tomates, picar en dados y reservar.
3. Picar la cebolla muy fina y dorar con un poco de aceite en una sartén, incorporar el beicon y por último el tomate (no tiene que freír mucho).
4. Se añaden los macarrones, sal y pimienta y servir.

Valor energético . . . 260 Kcal

Alérgenos:



CON GLUTEN



LÁCTEOS

Macarrones con atún y tomate

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- 500 g de macarrones
- 1 cebolla
- 100 ml de aceite (o el del atún)
- 1 bote de 300/400g de tomate
- 1 lata mediana de atún

Preparación:

1. Cocer la pasta como exponga el fabricante.
2. En una sartén con un poco de aceite rehogar un poco de cebolla picada fina, cuando tome un poco de color (sin que se queme) añadir los macarrones y saltear, añadir un poco de sal y pimienta blanca, incorporar el tomate frito y ya fuera del fuego el atún desmigado.

Valor energético . . . 350 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



PESCADO



SULFITOS

Albóndigas en pepitoria

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- ½ kg de carne de vaca limpia
- ½ kg de Carne de cerdo limpia
- 2 huevos
- Ajos
- Perejil
- Vino blanco
- Pan rallado
- Sal, pimienta y nuez moscada

Para la salsa:

- Cebolla picada
- Almendra tostada
- 2 yemas de huevo cocidas
- 2 rodajas de pan frito
- Caldo de carne.

Preparación:

1. Moler la carne y amasar junto con los demás ingredientes.
2. Formar las bolitas enharinar ligeramente y freír.
3. Pochar la cebolla con el ajo, incorporar las albóndigas, un poco de vino blanco y el caldo.
4. Dejar cocer un poco, mientras preparar el majado de ajos, la almendra, el pan y la yema de huevo e incorporar a las albóndigas dejando cocer hasta que estén hechas. Se les puede añadir un poco de azafrán.



Valor energético . . . 392 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



HUEVOS



FRUTOS CON CÁSCARA



SULFITOS



Berenjenas rellenas de carne

de Josefa Pérez Díaz

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 berenjena
- Carne de lata, molida o picada fina
- 200 ml de tomate de bote o dos naturales picados
- Media cebolla picada
- Orégano
- Queso rallado

Preparación:

1. Las berenjenas se cortan a lo largo y se hacen dos mitades, que rellenamos con la carne y cebolla picadas.
2. Si se dispone de horno, ponemos en una fuente las piezas cortadas con el relleno. Si no se dispone de horno, envolvemos cada pieza en papel de aluminio y lo ponemos en la sartén a fuego lento. El papel de aluminio hace el efecto de asado.
3. Dar el último toque con queso rallado.

Es un plato muy económico cuando las berenjenas están de temporada (verano) y se pueden rellenar solamente de verduras o cualquier carne que haya en casa.



Valor energético . . . 410 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



LÁCTEOS



SULFITOS

Costillas con piña

de Josefa Pérez Díaz

Ingredientes por persona:

- 3 piezas de costilla salada
- 1 piña envasada
- 2 papas
- Mojo verde

Preparación:

1. Las costillas, al ser saladas, han de ponerse en remojo unas horas, cambiando el agua muy a menudo para que suelten la sal.
2. A la hora de cocinarlo se ha de poner las costillas, las piñas y las papas a la vez. Retirar el cazo del fuego cuando las papas estén hechas.
3. Servir seco, sin el agua de cocción con el mojo verde por encima.

Es un sabroso plato de la gastronomía canaria. Anímese a probarlo. También se preparan con costillas frescas o congeladas, sin ser saladas.

Valor energético . . . 280 Kcal
Alérgenos:



SULFITOS



Filetes de tilapia en salsa verde

de Juan Benlliure

Ingredientes:

- Filetes de pescado
- Sal
- Harina
- Cebolla
- Ajo picado
- Perejil
- ½ pastilla de caldo de pescado
- Guisantes cocidos
- Vino blanco (optativo)
- Agua caliente para la salsa

Preparación:

1. Salpimentar y enharinar un poco el pescado, freír ligeramente y reservar.
2. En otra sartén con un poco de aceite pochar el ajo y la cebolla picados sin que lleguen a tomar color, añadir media cucharada de harina, remover y mojar con el agua $\frac{1}{4}$ L para tres filetes, incorporar media pastilla de caldo de pescado y los guisantes.
3. Colocar los filetes sobre la salsa y cocinar durante 3 ó 4 minutos más y por último añadir el perejil picado.



Valor energético . . . 335 Kcal

Alérgenos:



CON GLUTEN



APIO



PESCADO



SULFITOS

Hamburguesas de atún

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro hamburguesas:

- 600 gramos de atún en lata escurrido
- 2 huevos
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de mostaza
- Aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Perejil fresco
- 1 limón
- Sal
- Pimienta negra molida
- Papas fritas o ensalada de tomate de guarnición

Preparación:

1. En un bol grande, mezclaremos el atún enlatado sin el aceite y bien desmenuzado con la cebolla y el ajo pelado y picado lo más pequeño posible. Le agregamos un poco de perejil picado, el limón, la mostaza, el huevo y el pan rallado. Salpimentamos al gusto y comenzamos a remover bien todos los ingredientes hasta que consigamos una mezcla homogénea.
2. Separamos en porciones iguales y formamos unas bolas grandes que después aplastaremos para dejarlas con el grosor que queramos hacer las hamburguesas.
3. Cocinaremos en una plancha o sartén con poco aceite hasta que esté dorado por ambos lados. Ten en cuenta que estas hamburguesas no necesitan demasiado tiempo en la sartén ya que, el atún ya está cocinado por lo que con un par de minutos o tres por cada cara a fuego medio será suficiente.
4. Puedes acompañar estas hamburguesas con unas papas fritas, con ensalada o como si una hamburguesa con pan se tratara.

Valor energético . . . 300 Kcal

Alérgenos:



HUEVOS



MOSTAZA



PESCADO

Papillote de pescado

de Josefa Pérez Díaz

Ingredientes para cuatro personas:

- 3 filetes de pescado
- 5 a 8 cm de puerros
- Media zanahoria mediana
- Pimienta

Preparación:

El papillote es una manera de envolver los alimentos, en esta ocasión se ha pensado de la manera más sencilla, para su conocimiento, y pensado para aquellas dietas ligeras.

1. El puerro se corta en rodajas y luego a mitad de la misma. Las zanahorias muy picaditas, que se pasará por la sartén con algo de aceite para sofreirla y que una vez se queden blandas se retiran para que se enfríen.
2. Con todos los alimentos crudos, menos la zanahoria, se colocarán en un film transparente añadiéndole sal y pimienta.
3. Finalizamos con el envoltorio de papel de aluminio para colocarlo con mucho cuidado en un recipiente con agua a calentar.
4. Como no se puede abrir el paquetito, pongamos unos veinte minutos para la cantidad que se ha dispuesto.



Valor energético . . . 202 Kcal
Alérgenos:



PESCADO

Pechuga de pollo con melocotón y curry

de Josefa Pérez Díaz

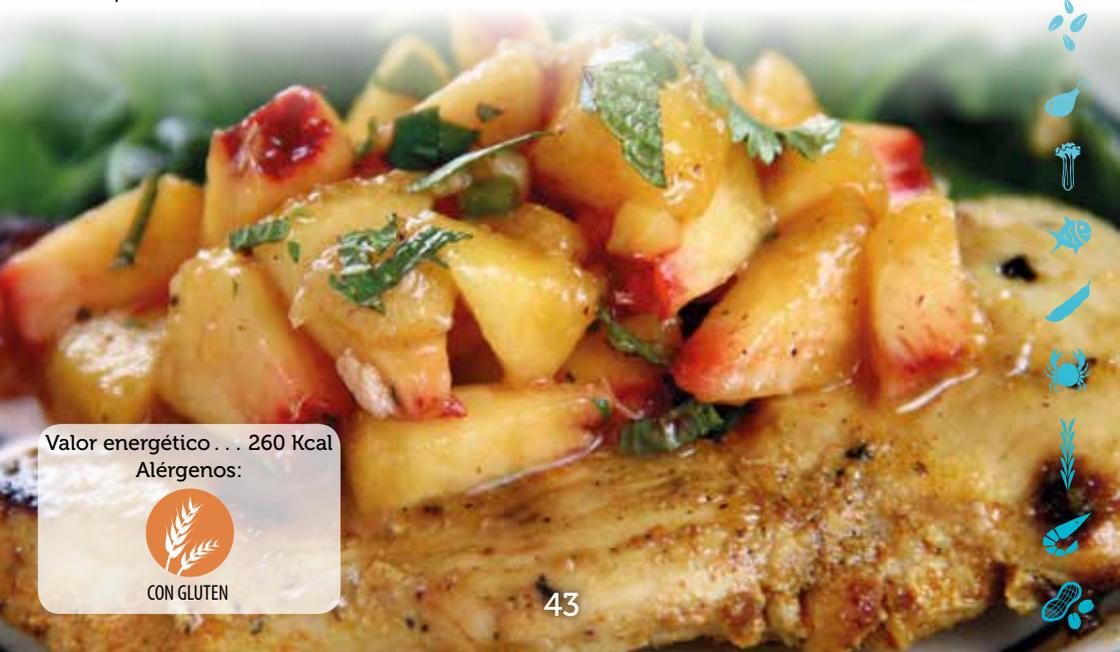
Ingredientes para cuatro personas:

- 1 pechuga de pollo troceada
- 1 Melocotón en almíbar
- Media cebolla picada fina
- Nata líquida
- Pimiento verde o rojo picado
- Pimienta cayena (opcional)
- Curry

Preparación:

El curry es una especia asiática de cierto aroma característico y de agradable sabor. La particularidad de esta receta es el sentido exótico que le damos a un producto sencillo como es la pechuga de pollo.

1. Se trocean bastante los pimientos y las cebollas, se disponen en una cacerola con algo de aceite, retirar y con el aceite restante sofreír la pechuga cortada, removiendo continuamente.
2. Cuando hayan pasado unos minutos se deja en la cacerola y en ella se añade además de los pimientos, la cebolla un chorrito del jugo de la lata de melocotón, curry, una unidad de pimienta cayena, sal y la nata.
3. La dejaremos cerrada a fuego lento hasta su completa cocción.
4. Justo antes de servir, se añadirán los melocotones que ya habríamos picado anteriormente.



Valor energético . . . 260 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN

Pescado encebollado

de Josefa Pérez Díaz

Ingredientes para cuatro personas:

- Pescado Fresco o congelado. Entero, rodajas o filetes
- 1 cebolla cortada en rodajas
- Medio vaso de vino blanco
- Media cucharada de zumo de limón
- Pimienta
- Laurel

Preparación:

1. En una sartén se ponen las cebollas a dorar, y seguidamente el limón, laurel y el vino. Cuando haya evaporado el vino, se coloca el pescado para hacer. Tener en cuenta que cuanto más fino, menos tiempo para cocer.
2. Sazonar y salpimentar.

El encebollado es una técnica muy sencilla y que se adapta a cualquier pescado (azul o blanco), y puede ser filete, rodaja o pescado entero (limpio).



Valor energético . . . 320 Kcal
Alérgenos:



PESCADO



SULFITOS

Arroz con leche

de Juan Benlliure

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 l de leche
- Canela en rama
- Cáscara de limón
- 120g de arroz redondo
- 100 g de azúcar
- 50 g de mantequilla

Preparación:

1. En un cazo con agua hirviendo escaldar el arroz y escurrir.
2. En una cazuela poner a cocer la leche con la canela y la piel de limón
3. Cuando arranque a hervir incorporar el arroz escaldado, cocinar durante 20 minutos a fuego moderado removiendo para que no se pegue.
4. Tras los 20 minutos de cocción añadir el azúcar, cocer durante tres minutos más y retirar del fuego.
5. Antes de que se enfríe repartir en cazuelas o moldes adecuados,
6. Dejar enfriar y guardar en nevera hasta su consumo
7. Al servir se puede espolvorear con canela molida mezclada con azúcar.



Valor energético . . . 145 Kcal
Alérgenos:



LÁCTEOS

Bizcochón de gofio

de Josefa Pérez Díaz

Ingredientes para cuatro personas:

- 3 vasos de gofio
- 4 huevos
- 2 vasos de azúcar
- 1 vaso de aceite de oliva
- 1 yogur de turrón, coco o natural
- 1 sobre de levadura

Preparación:

Para hacer en un recipiente para bizcochos al fuego, o bien al horno en molde.

1. Se batan bien las claras y seguidamente se añaden todos los ingredientes, finalizando con el gofio.
2. Colocar en el horno o fuego, y estará listo cuando haya subido la masa y se haya dorado.

Queda resultón si le añadimos coco rallado espolvoreado



Valor energético . . . 340 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



HUEVOS



FRUTOS CON CÁSCARA

Cóctel de frutas multivitamínico

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 2 latas de fruta en almíbar
- 3 naranjas de para zumo
- 2 manzanas
- 2 peras
- Hierba huerto o menta

Preparación:

1. Hacer zumo de naranja y trocear las frutas al gusto, preferiblemente con piel.
2. Mezclar con la fruta enlatada escurrida sin el almíbar y servir.

Puedes añadir la fruta de temporada. En verano utiliza melón o sandía.

En otoño puedes utilizar kakis, ciruelas. En invierno papaya, kiwi y en primavera fresas, melocotón o las disponibles en el hogar.

Trucos: Se puede añadir otros zumos de frutas o añadir algo de azúcar moreno o normal si ha quedado muy ácido. Si utilizamos frutas de temporadas, ahorraremos dinero y además las frutas estarán con todas sus vitaminas y nutrientes.



Valor energético . . . 140 Kcal
Alérgenos: ninguno



Galletas caseras

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 350 g de harina
- 150 g de azúcar
- 150 g de mantequilla
- 1 huevo
- 50 ml de leche
- Azúcar glass

Preparación:

1. En una amasadora o en un bol mezclamos la mantequilla en pomada –blanda pero no derretida– junto con el azúcar, hasta que adquiera un color blanquecino.
2. Incorporar a la mezcla anterior la leche y el huevo poco a poco.
3. Añadir la harina poco a poco, amasar todo muy bien hasta que quede una pasta homogénea sin grumos.
4. Estirar del grosor de 1 cm con la ayuda de un rodillo y cortar de la forma deseada.
5. En una placa que anteriormente habremos forrado con un papel especial de horno, colocaremos las galletas, guardando una separación entre ellas.
6. Meter en el horno precalentado a 200°C hasta que estén dorados los bordes.
7. Sacar del horno y dejar enfriar y espolvorear con azúcar glass si lo deseamos.



Valor energético . . . 130 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



HUEVOS



LÁCTEOS

Tortitas de arroz

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 200 ml aceite de oliva
- 500 g de arroz
- 2 claras de huevo
- 50 gramos de nueces
- Sal
- Pimienta blanca molida
- 1 cebolla mediana

Preparación:

1. Comenzar pelando y cortando la cebolla en trozos muy pequeños. En una sartén con aceite de oliva, rehogamos la cebolla, y condimentamos con sal y pimienta a nuestro gusto. Por último agregamos las nueces picadas y lo reservamos.
2. Por otro lado en un bol, vamos a mezclar el arroz cocido previamente y frío, salpimentado, con la clara de huevo semi-batida, y luego agregaremos la preparación anterior. Mezclar bien hasta integrar completamente los ingredientes.
3. En una placa de horno cubierta con papel graso y con la ayuda de aros de metal, vamos a formar las tortitas de arroz, colocando y presionando dentro de los mismos la preparación anterior con una cuchara. Llevar a horno precalentado a 200°C aproximadamente y cocinar hasta que estén doradas.

Las tortitas de arroz pueden ser el acompañante de ensaladas, o presentar junto a carnes, pescados y así obtener un plato delicioso o bien como tentempié entre comidas.

Valor energético 70 Kcal

Alérgenos:



HUEVOS



FRUTOS CON CÁSCARA



Turrón de gofio

de Arham Marrero Santana

Ingredientes para cuatro personas:

- 1 paquete de galletas con fibra
- 150 g de gofio
- 30 g de mantequilla
- 50 gr de miel
- ½ naranja
- 3 plátanos

Preparación:

1. Debemos rallar o triturar todas las galletas, hasta que queden bien finas.
2. Derretiremos la mantequilla con 10 segundos en el microondas.
3. Sacar un poco de ralladura de la piel de naranja y el zumo de la ½ naranja.
4. En un bol, machacaremos los plátanos, con la ralladura de naranja, el zumo, la miel y la mantequilla, hasta que se forme una pasta homogénea, a la que poco a poco añadiremos el gofio y la galleta hasta que adquiera una fuerte consistencia pero debemos reservar algunas cucharadas para el siguiente paso.
5. En un recipiente pondremos en el fondo un poco de la galleta que hemos guardado, encima pondremos el turrón, lo prensaremos con una espátula y cubriremos con más galleta.
6. Desmoldar y cortar en porciones.



Valor energético . . . 365 Kcal
Alérgenos:



CON GLUTEN



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA

No son sobras... Son obras

por Josefa Pérez Díaz

“No son sobras...son Obras”, título que da sentido a este recetario y para señalar la importancia del alimento, del talento para hacer un buen menú, o de la obra de buena voluntad que tienen aquellas personas que se preocupan por los demás.

Es un recetario sencillo, lejos de preparaciones ostentosas y que puede realizar cualquier persona en su casa, pues no está marcado por las cantidades típicas de las recetas, sino en un lenguaje fácil (puñados, vasos, cucharadas..). Además de elegir aquellas que se pueden elaborar en calderos o sartenes, morteros.... nada de electrodomésticos modernos o inusuales.

Se ha querido resaltar en este muestrario que la cantidad no importa, pero sí la calidad. Un buen menú debe contener todos aquellos nutrientes para tener una vida sana, y debemos consumirlos, de ahí que se aporta una receta de cada categoría o alimento diario. Y la mayoría de los ingredientes están a mano, o se pueden reponer por un similar.

Se espera de ustedes esas obras de la cocina, esa voluntad y que se animen a colocarse el delantal con una actitud positiva , porque según dice el refrán:

“Las penas con pan, son menos penas”.





Dirección: Nave en parcela 12,4 de Mercalaspalmas, cerca de la gasolinera

web: <http://www.bancoalimentoslpa.org>

e-mail: info@bancoalimentoslpa.org

Tif.: 928709997