



Practicooking

Descubre la emoción de cocinar

Fundación **MAPFRE**



Comer es una experiencia sensorial. Los beneficios de una buena comida, rica, equilibrada y sana, no solo afectan a nuestro cuerpo; el bienestar de nuestra mente también aumenta ante un buen plato. **Los sentidos entran en juego dejándose llevar por colores, sabores y olores.** Cocinar, preparar nuevas recetas para nuestra familia o nuestros amigos es compartir salud, pero también es compartir emoción.

Desde nuestra cocina podemos cuidar a los que nos rodean, aumentando su felicidad a través de sus sentidos, e incluso **contribuir al desarrollo sostenible de nuestro planeta realizando una compra responsable** en la que primemos los productos de temporada y de cercanía. Desde el momento que elegimos los ingredientes saludables hasta que presentamos un plato en la mesa, los sentidos, los colores y las texturas potencian nuestra imaginación. El objetivo de **Practicooking** es ayudarnos a llevar esta emoción a nuestros platos cuidando nuestra salud.

Cada receta de Practicooking va acompañada de toda la información sobre ingredientes, alérgenos, nivel de dificultad y edad adecuada de los niños para poder prepararla. **Con los vídeos podrás ponerlas en práctica de forma sencilla.**

Índice

- Pg. 4 **La cocina como espacio de encuentro**
con Dani García
- Pg. 24 **Te llevamos al huerto**
con Ricard Camarena
- Pg. 36 **El sabor de estar juntos**
con Daniel del Toro y su hija Claudia
- Pg. 46 **La nevera de Practicooking**
Buena organización y productos frescos
- Pg. 48 **Información de alérgenos**



La cocina como espacio de encuentro

Dani García convierte tu cocina en un lugar de aprendizaje y diversión







Recupera la cocina como espacio de salud y encuentro familiar. Con las **sencillas recetas y los consejos de alimentación de Dani García** tus hijos descubrirán el fascinante mundo de olores y sabores que se esconde detrás de la preparación de cada plato. Las recetas que nos propone este chef galardonado con tres estrellas Michelin sirven para demostrar que **preparar comidas sanas y sabrosas es más fácil de lo que crees**.

Deja entrar a los más pequeños en la cocina. No sólo se familiarizarán con todo tipo de alimentos sanos, sino que también fortalecerán el desarrollo de su aprendizaje y capacidades.

Pasa tiempo con los tuyos, enséñales a disfrutar del placer de cocinar. **Atrévete. Sorpréndeles.**



Lasaña de verduras

Pg. 8



Empanadillas de atún con tomate

Pg. 9



Crema de guisantes con tofu y hierbabuena

Pg. 10



Arroz de verduras, setas y pollo al parmesano

Pg. 12



Espaguetis boloñesa de verduras

Pg. 14



Crema de champiñón natural

Pg. 15



Guacamole de guisantes y queso fresco

Pg. 16



Ensalada de tomates cherry, coliflor cruda, atún y albahaca fresca

Pg. 17



Pescado a la plancha y pisto de frutas

Pg.18



Piña laminada, yogur de fruta de la pasión y lima

Pg. 19



Garbanzos salteados con espinacas y pringá

Pg. 20



Sopa de picadillo

Pg. 21



Empanada de Carne

Pg. 22

Con Practicooking conseguirás involucrar a tus hijos en lo que comen y hacer de la cocina un **espacio de diversión y salud.**

Esta iniciativa de Fundación MAPFRE y Fundación **Dani García** quiere acercar a tu familia nuevos hábitos de alimentación.



Lasaña de verduras

Hacer una lasaña de verduras que sea del gusto de toda la familia no es fácil, pero con unos sencillos trucos puedes conseguirlo. Construye finas capas e invita a los niños a pintarlas con nata y salsa de tomate. Diversión y salud en este plato que conseguirá que los más pequeños disfruten de las verduras sin rechistar.

Ver vídeo 

 Preparación: 40min

 Comensales: 4

 Dificultad: Media

 Edad: De 8 a 10 años

 Alérgenos:  

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para nuestra salsa:

- 700g de nata
- 800g salsa tomate
- 100g queso gruyere

1. Calentar la nata y dejar reducir a la mitad a fuego suave.
2. Incorporar la salsa de tomate, mezclar, añadir el queso rallado y reservar.

Para el relleno de la lasaña:

- 2 tomates
- 2 calabacines
- 1 berenjena grande

1. Cortar el tomate, la berenjena y el calabacín en láminas finas, podemos ayudarnos con una mandolina (cortador de verduras).
2. Marcar ligeramente en una sartén o plancha la verdura.
3. Reservar.

Para la lasaña:

- Láminas de lasaña que no necesitan cocción en agua
- Relleno de lasaña
- Salsa de nata y tomate
- Queso emmental rallado
- Mantequilla

1. Frotar un poco de mantequilla en una bandeja apta para el horno.
1. Poner un poco de la salsa en la base.
3. A continuación poner una capa de láminas de lasaña, seguidamente una capa de las diferentes verduras y por último un poco de la salsa y queso emmental rallado.
4. Repetir este proceso 3 veces siendo la última capa de láminas de lasaña.
5. Terminar poniendo por encima un poco más de la salsa y tapar con queso rallado.
6. Hornear la lasaña durante 15 minutos a 180 grados y luego terminar 5 minutos más a 200 grados para terminar de gratinar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN


Dejar reposar la lasaña unos 5 minutos, cortar y servir con unas hojas de albahaca fresca.




Empanadillas de atún con tomate


Muchos recuerdan como se hacían las empanadillas en casa cuando eran pequeños, y otros muchos no tenemos ni memoria ni idea de cómo hacerlas. ¡Hasta ahora! Con practicooking. Además, para que sean más saludables, en vez de freírlas, las metemos al horno.






Ver vídeo 

 **Preparación:** 25min

 **Comensales:** 4

 **Dificultad:** Fácil

 **Edad:** De 6 a 8 años *

 **Alérgenos:**    

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para el relleno de las empanadillas:

- 150g de atún de lata escurrido
 - 80g de salsa de tomate
 - 1 huevo cocido picado
 - 4g de hierbabuena picada
1. En un bol agregamos todos los ingredientes y ponemos a punto de sal, mezclar con una cuchara.
 2. Reservamos.

Para hacer las empanadillas:

- Masa de empanadillas preparadas
 - 280g de relleno de empanadillas
 - Huevo batido
1. Rellenamos la masa de empanadillas con el relleno.
 2. Pintamos uno de los bordes con un poco de huevo batido.
 3. Cerramos y aplastamos el borde con la ayuda de un tenedor.
 4. Reservamos en frío hasta el momento de su uso.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Tenemos dos opciones de hacer las empanadillas.
2. Podemos freírlas a 180° en una freidora o meterlas en el horno a 180° hasta que adquieran un bonito color dorado (pintar con huevo antes de introducir en el horno).

* La edad recomendada excluye freír las empanadillas.



Crema de guisantes con tofu y hierbabuena

Aunque los guisantes no suelen ser el plato preferido de los niños, este plato, puro color, os sorprenderá a todos.

Ver vídeo 

 Preparación: 3h 30min

 Comensales: 3

 Dificultad: Media

 Edad: De 8 a 10 años

 Alérgenos:  

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para las verduras:

- 100g de aceite de oliva suave
 - 200g de puerro
 - 210g de zanahoria
 - 300g de tomate
 - 1g de romero
 - 1g de tomillo
1. Poner el aceite en un rondón o cazuela baja y pochar la cebolla.
 2. Seguidamente añadir la zanahoria y el puerro cortados en dados y dejar hasta que esté todo bien cocinado.
 3. A continuación incorporar el tomate cortado en dados y cocinar hasta que no haya líquido.
 4. Reservar, obtenemos 400g de verdura cocinada.

Para el caldo de pollo:

- 700g de carcasas
 - 800g de alitas
 - 400g de verdura cocinada
 - 60g de ajo
 - 5 litros de agua
1. Tostar las carcasas y las alitas en un horno a 180° durante 20 minutos.
 2. Poner las carcasas y las alitas en una olla alta al fuego junto con la verdura cocinada y con el agua.
 3. Hervir durante 2 horas, pasado este tiempo colar el conjunto desechando las carcasas y las alitas y reservando el caldo obtenido.
 4. Obtenemos 2,5 litros de caldo de pollo.

Para la crema de guisantes:

- 450g de caldo de pollo
- 225g de guisantes congelados o frescos si es temporada
- 50g de crema agria
- 6g de sal
- 1g de hojas de hierbabuena

1. Triturar los guisantes congelados con el caldo de pollo recién hervido (podríamos hacerlo también con un caldo de verduras) y la hierbabuena. Si se hace con la thermomix, 5 minutos a máxima velocidad.
2. Una vez triturado colar por un chino fino, y ponemos a punto de sal.
3. Reservar.
4. Finalmente añadimos una cucharada o dos de crema agria que nos ayudará a suavizarla y a hacerla más agradable para los niños.
5. Obtenemos 600g de crema de guisantes.

Otros:

- Dados de tofu de 3x3cm
- Brotes de hierbabuena
- Aceite de oliva virgen extra

ACABADO Y PRESENTACIÓN


1. Ponemos en un lateral del fondo del cuenco un poquito de nata agria y pegamos los guisantes para evitar que se resbalen por el cuenco.
2. Vertemos la crema sin llegar a tapar los guisantes.
3. Echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
4. Decoramos con los brotes de hierbabuena y los dados de tofu.




Arroz de verduras, setas y pollo al parmesano


Nuestro truco añadirle parmesano. Prueba un arroz totalmente diferente.




Ver vídeo 

 **Preparación:** 4h

 **Comensales:** 2

 **Dificultad:** Media

 **Edad:** Más de 10 años

 **Alérgenos:**  

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para la verdura:

- 100g de aceite de oliva suave
- 100g de puerro
- 100g de ramas de apio
- 210g de zanahoria
- 300g de tomate
- 1g de romero
- 1g de tomillo

1. Poner el aceite en un rondón o cazuela baja y pochar la cebolla.
2. Seguidamente añadir la zanahoria y el puerro cortados en dados y dejar hasta que esté todo bien cocinado.
3. A continuación incorporar el tomate cortado en dados y cocinar hasta que no haya líquido.
4. Reservar, obtenemos 400g de verdura cocinada.

Para el caldo de pollo:

- 700g de carcasas
- 800g de alitas
- 400g de verdura cocinada
- 60g de ajo
- 5 litros de agua

1. Tostar las carcasas y las alitas en un horno a 180° durante 20 minutos. No deben de coger tanto color como para un jugo.
2. Poner las carcasas y las alitas en una olla alta al fuego junto con la verdura cocinada y con el agua.
3. Poner a hervir por espacio de 2 horas, pasado este tiempo colar el conjunto desechando las carcasas y las alitas y reservando el caldo obtenido.
4. Obtenemos 2,5 litros de caldo de pollo.



Para el arroz:

- 6g de ajo picado
- 50g de cebolla picada finamente
- 30g de aceite de oliva
- 200g de contra muslo de pollo picado en trozos pequeños
- 30g de setas (en este caso shimeji)
- 200g de arroz Bomba
- 600g de caldo de pollo (podría ser de verdura)
- 20g de parmesano rallado
- c.s de sal fina
- c.s de cebollino

1. En una cazuela baja ponemos el aceite de oliva.
2. Cortar las setas, saltearlas y reservar.
3. Ponemos a punto de sal el pollo y lo doramos.
4. Retiramos el pollo. En el mismo aceite doramos el ajo picado, seguidamente echamos la cebolla.
5. Una vez la cebolla este pochada incorporamos el arroz. En ese momento sofreímos el arroz y lo mojamos con el caldo de pollo.
6. Dejamos cocer el arroz por espacio de 15 minutos añadiendo a mitad de cocción el contramuslo de pollo y las setas.
7. Una vez pasado el tiempo echamos el queso para que el arroz deje de cocer.
8. Ponemos a punto de sal y terminar con un poco de cebollino picado.

ACABADO Y PRESENTACIÓN


Disponemos el arroz en los platos una vez está reposado y adornamos con cebollino fresco cortado.





Espaguetis boloñesa de verduras


La pasta con salsa boloñesa está muy presente en los menús infantiles. Aprende a cocinarla como un verdadero chef italiano con esta receta.

Ver vídeo 

 **Preparación:** 4h

 **Comensales:** 2

 **Dificultad:** Media

 **Edad:** Más de 10 años

 **Alérgenos:**   

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para la bolognesa de carne picada:

- 100g de zanahoria
- 270g de cebolla
- 100g calabacín
- 100g apiobola
- 24g de ajo picado finamente
- 60g de aceite de oliva suave
- 12g de sal fina
- 6g de pimentón dulce
- 2 hojas de laurel
- 1,5g de pimienta negra molida
- 2 botes de tomate (660g)
- 500g de pollo picado
- 500g de carne de cerdo picada

1. En un rondón o cazuela baja poner a calentar el aceite y sofreír ligeramente el ajo muy picado sin que llegue a quemarse.
2. Incorporar la cebolla y poco después la zanahoria, el calabacín y el apiobola (rallando toda la verdura). Añadir el laurel y sofreír el conjunto hasta que quede cocinado.
3. Por otro lado sal pimentar la carne y dorar en una sartén. Una vez dorada incorporar a la cazuela con la verdura.
4. Echar el pimentón y dar unas vueltas para que pierda crudeza.
5. Incorporar la salsa de tomate y dejar cocinar el conjunto a fuego medio durante 5 minutos.
6. Una vez listo enfriar y guardar en cámara hasta el momento de su uso.

Para la pasta:

- 180g de espaguetis
- 240g de bolognesa
- 20g de queso parmesano rallado

1. Poner agua a hervir con un poco de sal.
2. Una vez el agua hierva incorporar la pasta y dejar cocer durante 8 minutos aproximadamente.
3. Una vez los espaguetis estén cocinados, escurrirlos bien y mezclar con la boloñesa.
4. Precalentar el horno a 180 grados y poner la pasta en un recipiente apto para el horno, agregar por encima el queso parmesano rallado y gratinar por espacio de 3-5 minutos hasta que los macarrones queden bien gratinados.


ACABADO Y PRESENTACIÓN


Disponer en platos hondos y decorar con hojitas de albahaca.




Crema de champiñón natural

Los champiñones son deliciosos. Y si no prueba de nuevo con esta receta y verás. Esta crema es fácil y os encantará a todos.

Ver vídeo 

 **Preparación:** 20min

 **Comensales:** 3

 **Dificultad:** Fácil

 **Edad:** De 8 a 10 años

 **Alérgenos:** 

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para la crema de champiñón:

- 400g de champiñón portobello
 - 200g de nata líquida de cocinar
 - 7g de sal fina
1. Hervimos la nata, reservar.
 2. Cortamos un poco el tallo del champiñón y los pelamos.
 3. Cortar de manera fina los champiñones.
 4. Agregar el champiñón cortado a la nata hervida y triturar el conjunto.
 5. Poner a punto de sal.

ACABADO Y PRESENTACIÓN


Servimos en platos hondos. Sacar laminas finas de champiñón con la ayuda de un cuchillo o una mandolina y colocar por encima de la crema.



Guacamole de guisantes y queso fresco

A la mayoría de los niños les gusta comer nachos o chips, les gusta "dipear". Además, el aguacate, su principal ingrediente, es un fruto lleno de nutrientes. Pero esta receta va más allá, ¿por qué no añadirle judías y guisantes?

Ver vídeo 

 **Preparación:** 20min

 **Comensales:** 3

 **Dificultad:** Fácil

 **Edad:** De 6 a 8 años

 **Alérgenos:** 

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para el puré de guisantes y judías:

- 150g de guisantes congelados
 - 75g de judías verdes
1. Poner a hervir agua en una olla con un poco de sal.
 2. Una vez hierva el agua añadimos los guisantes y cocemos por espacio de 10 segundos. Enfriar y reservar.
 3. En ese mismo agua cocer las judías verdes y junto con los guisantes y un poco del agua de su cocción. Triturar el conjunto. Debe de quedar un puré espeso.
 4. Pasar por un chino fino y reservar.

Para la pasta:

- 250g de aguacate limpio
 - 100g de puré de guisantes y judías
 - 40g queso fresco
 - 2g de tabasco
 - 4g sal fina
 - 0,5g pimienta negra
 - 15g aceite de oliva virgen extra arbequina
 - 3g de eneldo
 - 40g de tomate picado
 - 30g zumo de lima
1. En un mortero poner el aguacate, el queso fresco, el puré de guisantes y judías y la sal e ir aplastando el conjunto para hacer nuestro guacamole.
 2. Añadir la pimienta negra recién molida, el tabasco, el aceite y el zumo de lima y mezclar.
 3. Por último incorporar el tomate picado en trozos pequeños y el eneldo finamente picado.

ACABADO Y PRESENTACIÓN


Presentar nuestro guacamole en el mortero, acompañarlo con unos nachos o unas patatas chips y adornar con unas hojas de eneldo.




Ensalada de tomates cherry, coliflor cruda y albahaca fresca

Con esta sencilla y fresca ensalada, podrás disfrutar del placer de cocinar con tus hijos, recuperando tu cocina como espacio de juego y salud. Y es que las verduras también se pueden preparar de manera que a los niños les gusten.

Ver vídeo 

 Preparación: 15min

 Comensales: 3

 Dificultad: Fácil

 Edad: De 6 a 8 años

 Alérgenos:    

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para la vinagreta de miel y mostaza:

- 60g de aceite de oliva virgen extra
 - 20g de vinagre de jerez de 25 años
 - 3g de sal fina
 - 15g de miel
 - 10g de mostaza a la antigua
1. Disolver la sal, la miel y la mostaza en el vinagre y emulsionar el conjunto con el aceite utilizando una varilla de batir.
 2. Guardar en un recipiente hasta el momento de su uso.

Para aliñar la ensalada:

- 400g de tomates cherry
 - 100g de dados de queso fresco
 - 100g de atún de lata escurrido
 - 50g de vinagreta de miel y mostaza
 - 3g de sal fina
 - 8g de albahaca fresca picada
1. En un bol ponemos el tomate cherry, los dados de queso y el atún de lata.
 2. Ponemos a punto de sal.
 3. Aliñamos con la vinagreta de miel y mostaza.

Otros:

- Coliflor cruda limpia
- Rayador microplane
- Hojas de perifollo

ACABADO Y PRESENTACIÓN


1. Disponemos la ensalada en los platos y terminamos rayando la coliflor cruda.
2. Decoramos con las hojas de perifollo.



Pescado a la plancha y pisto de frutas

Todos conocemos la importancia de comer tanto fruta como pescado, pero es verdad que los niños no suelen amar ninguno de estos dos alimentos. Por eso, este plato es una doble victoria, los comerán y los disfrutarán.

Ver vídeo 

 Preparación: 40min

 Comensales: 4

 Dificultad: Media

 Edad: Más de 10 años

 Alérgenos: 

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para el pisto:

- 300g de calabacín
 - 300g berenjena
 - 250g salsa de tomate
 - 100g de mango (no maduro)
 - 100g de manzana (no madura)
 - 45g de aceite de oliva suave
 - c.s de sal
1. Cortar el calabacín en trozos de 1x1cm y cocinar a fuego medio en una sartén con un poco de aceite de oliva suave, no pasarnos de cocción. Apartar y reservar.
 2. Hacer el mismo proceso con la berenjena, añadir la salsa de tomate y el calabacín cocinado y calentar el conjunto.
 3. En ese momento añadir la fruta cortada de la misma forma que la verdura, poner a punto de sal y reservar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN


1. Racionar el lomo de lubina en raciones de 140 gramos y poner a punto de sal.
2. Marcar en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva suave por la parte de la piel primero para que quede crujiente. Terminar de cocinar por la otra parte del pescado a fuego medio.
3. Calentar el pisto, si se quiere se puede añadir un par de yemas fuera del fuego.
4. Disponer en un plato llano una ración de pescado y como guarnición nuestro pisto de frutas.



Piña laminada, yogur de fruta de la pasión y lima

El color de la piña y la textura de la fruta de la pasión se unen en esta exótica receta que introduce frutas menos habituales para que los niños puedan experimentar con las mezclas.

Ver vídeo 

 Preparación: 20min

 Comensales: 6

 Dificultad: Fácil

 Edad: De 6 a 8 años

 Alérgenos: 

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para limpiar y laminar la piña:

- 1 unidad de piña de 1.940g
1. Pelar la piña, quedándonos solo con la parte central.
 2. Una vez limpia la piña la laminamos. (produce 980g de piña limpia laminada).

Para el yogur de fruta de la pasión:

- 150g de pulpa de fruta de la pasión
 - 225g de yogurt griego azucarado
1. Mezclar el yogurt griego y la pulpa de fruta de la pasión con la ayuda de una varilla de batir (produce 375g de yogur de fruta de la pasión).
 2. Reservar

Otros:

- Rayadura de lima
- Fruta de la pasión fresca

ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Disponer la piña laminada en la base del plato bien colocada.
2. Salsear con el yogur de fruta de la pasión.
3. Terminar el plato con la lima rayada al momento y fruta de la pasión fresca.



Garbanzos salteados con espinacas y pringá

No pueden faltar los platos de cuchara, los de las abuelas, los que nos traen olores y sabores de cuando éramos pequeños. Queremos que tus hijos también conozcan lo que es un buen puchero, con el toque especial de Practicooking, añadiendo un poquito de canela.


Ver vídeo 

 Preparación: 6h

 Comensales: 2

 Dificultad: Fácil

 Edad: De 8 a 10 años

 Sin alérgenos

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para el puchero:

- 1,5kg de gallina
- 1kg de jarrete
- 1kg de codillo de cerdo
- 300g de jamón serrano
- 300g de garbanzos
- 60g de hueso añejo
- 60g de corteza salada
- 100g de puerro
- 200g de zanahoria
- 150g de patatas
- 8 litros de agua

1. Limpiar la gallina de vísceras.
2. Escaldar los huesos añejos y reservar.
3. Poner en remojo los garbanzos el día antes de hacer el caldo.
4. Introducir los ingredientes en una olla previamente limpios y verter el agua.
5. Dejaremos cocer durante 4 horas aproximadamente.
6. Colar el puchero, el caldo lo guardaremos para otras elaboraciones y la carne para la pringá que va a acompañar a nuestros garbanzos salteados.

Para el puchero:

- 200g de garbanzos cocidos
- 100g de espinacas
- 100g de pringá
- 30g de cebolla picada fina
- 2g de ajo picado
- 0,1g de canela en polvo
- 8g de piñones
- Sal
- 20g aceite de oliva suave

1. Previamente cortar en trozos muy pequeños nuestra pringá: el jamón, el codillo, la gallina y el jarrete.
2. Saltear en una sartén con un poco de aceite la pringá.
3. Incorporar el ajo y la cebolla picada y dejar cocinar el conjunto por espacio de unos 5 minutos sin dejar de remover, hasta que la cebolla esté bien pochada.
4. Agregar las espinacas (previamente lavadas si hiciese falta), meter los piñones y saltearlos ligeramente.
5. Incorporar los garbanzos y saltearlos, meter la canela y poner a punto de sal.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Presentar en un plato y terminar con un poco de perejil picado por encima.


Sopa de picadillo


Un caldo de puchero, el tradicional con carne, verdura y legumbre, siempre nos devuelve la alegría al cuerpo en forma de pura energía. Pero si además quieres darle un aire especial, te proponemos transformar la clásica sopa de picadillo: añade unas hojas de hierbabuena y sorpréndete con el resultado.

Ver vídeo 

 **Preparación:** 5h

 **Comensales:** 3

 **Dificultad:** Media

 **Edad:** Más de 10 años

 **Alérgenos:**  

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para el puchero:

- 1,5kg de gallina
- 1kg de jarrete
- 1kg de codillo de cerdo
- 300g de jamón serrano
- 300g de garbanzos
- 60g de hueso añejo
- 60g de corteza salada
- 100g de puerro
- 200g de zanahoria
- 150g de patatas
- 8 litros de agua

1. Limpiar la gallina de vísceras.
2. Escaldar los huesos añejos y reservar.
3. Poner en remojo los garbanzos el día antes de hacer el caldo.
4. Introducir los ingredientes en una olla previamente limpios y verter el agua.
5. Dejaremos cocer durante 4 horas aproximadamente.
6. Colar el caldo y reservar la pringá (toda la carne) y los garbanzos para otras elaboraciones.

Para la sopa de picadillo:

- 500g de puchero
- 100g de fideos nº0
- 1 huevo cocido
- 70g del jamón del puchero

1. Poner a calentar el caldo.
2. Una vez hierva el puchero añadir los fideos junto con el huevo picado y el jamón cortado en pequeños taquitos, en 2 minutos estarán los fideos listos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir la sopa en un plato hondo con unas hojas de hierbabuena fresca que le darán un toque especial y andaluz a nuestra sopa.



Empanada de carne

De un buen caldo de puchero salen muchas recetas. Una de ellas es esta empanada de carne que va a requerir que le dediques un poco de tiempo y tranquilidad. Deja las prisas fuera de la cocina, tómate el sábado por la mañana para cocinar, únete con esta receta al slow cooking.

Ver vídeo 

 Preparación: 6h

 Comensales: 4

 Dificultad: Media

 Edad: Más de 10 años

 Alérgenos:  

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para el puchero:

- 1,5kg de gallina
- 1kg de jarrete
- 1kg de codillo de cerdo
- 300g de jamón serrano
- 300g de garbanzos
- 60g de hueso añejo
- 60g de corteza salada
- 100g de puerro
- 200g de zanahoria
- 150g de patatas
- 8 litros de agua

1. Limpiar la gallina de vísceras.
2. Escaldar los huesos añejos y reservar.
3. Poner en remojo los garbanzos el día antes de hacer el caldo.
4. Introducir los ingredientes en una olla previamente limpios y verter el agua.
5. Dejaremos cocer durante 4 horas aproximadamente.
6. Colar el caldo y reservar, vamos a utilizar la pringá (carne cocida) para nuestra empanada.

Para la masa de la empanada:

- 300g harina floja
- 100g agua
- 100g aceite girasol
- 1 huevo fresco
- 3g sal

1. Picar todos los ingredientes y mezclar.
2. Poner a punto de sal y reservar.

Para el relleno de la empanada:

- 200g de gallina cocinada del puchero
 - 150g de jarrete del puchero
 - 100g de jamón del puchero
 - 200g pisto (lo podemos comprar hecho)
 - 3g sal
1. Poner en un bol la harina tamizada y la sal.
 2. Agregar el agua, el aceite y el huevo fresco e ir mezclando hasta obtener una masa homogénea.
 3. Dejar reposar la masa al menos 1 hora en el refrigerador.

Para la empanada:

- Masa de empanada
 - Relleno de empanada
 - 35g de yema de huevo
1. Dividir la masa en dos y estirar cada una dándole forma circular y con un grosor de unos 0,2 cm.
 2. Poner el relleno sobre una de las masas estirada, poner la otra masa estirada encima y sellarla por los bordes.
 3. Pintar la empanada con yema de huevo con la ayuda de un pincel, hacerle unos pequeños agujeros para que pueda respirar.
 4. Hornear nuestra empanada a 200 grados durante 35 minutos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Una vez halla reposado y atemperado la empanada la cortaremos en 8 porciones.



Te llevamos al huerto

Las recetas de Ricard Camarena,
una experiencia para nuestros sentidos







Cocinar se convierte en una explosión de estímulos para nuestros sentidos. Déjate seducir, **Ricard Camarena te lleva al huerto**. Descubre de su mano la esencia de los alimentos que la tierra nos ofrece.

Inunda tu cocina con el olor fresco de las verduras, descubre lo que esconden. Procura consumir productos de cercanía y de temporada. **Prepara platos saludables**, eres responsable del cuidado de tus seres queridos y del medioambiente.

Empieza por elegir el mejor producto, déjate atraer por su forma y sus colores. Ya en la cocina saca todo su sabor, mezcla lo imposible, siente la emoción de cocinar. Y la de compartir. **En la mesa los sabores y los olores se mezclan**. Todos los sentidos están alerta. Nos sentimos conectados con los demás. **Empieza la magia**.





Crema de "bollit": hervido valenciano con judías y zanahorias

Pg. 28



Ensalada de cintas de calabacín, sésamo y parmesano

Pg. 29



Arroz margarita

Pg. 30



Melón, anís y limón

Pg. 31



Coca de caballa con tomates secos y vinagreta de piñones

Pg. 32



Ensaladilla Rusa

Pg. 33



Berenjena a la llama, pico de gallo, piñones y queso feta

Pg. 34

Con las recetas de **Ricard Camarena** harás de cada comida una experiencia única.


Deja que te llevemos al huerto.




Crema de "bollit": hervido valenciano con judías y zanahorias


Déjate seducir por este plato de verduras divertido, sabroso y apetecible, comparte con tus hijos una nueva experiencia para los sentidos.

Ver vídeo 

 **Preparación:** 50min

 **Comensales:** 4

 **Dificultad:** Media

 **Edad:** Más de 10 años

 **Alérgenos:** 

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para la crema de "bollit":

- 300g de patata pelada
- 150 gr cebolla tierna
- 50 gr aceite de oliva virgen extra
- c/s vinagre
- c/s agua
- c/s sal

1. Corta la patata en trozos grandes chascándola directamente dentro del agua fría, añade la cebolla tierna también cortada en trozos grandes.
2. Sala el agua y añade el aceite.
3. Hierve todo junto hasta que las verduras estén bien cocidas.
4. Tritura la patata y la cebolla cocida y ve añadiendo el agua de la cocción para darle la textura deseada. Rectifica con vinagre y sal si fuera necesario.

Para la judía verde:

- 150 gr judía verde fina "boby"
- c/s agua
- c/s sal

Escalda las judías verdes 3 minutos en agua con sal y refresca en agua fría con hielo.

Para la zanahoria:

- 500 gr zanahorias peladas
- 1 Licuadora


Pasa las zanahorias por la licuadora y reserva el caldo en un recipiente ancho.


ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Saltea las judías en una sartén caliente y reserva para emplatar.
2. Crea un "aire" de zanahoria con ayuda de la túrmix.
3. Sirve la crema de "bollit" en el recipiente en el que lo vayas a servir.
4. Añade las judías verdes salteadas.
5. Acaba con una cucharada del "aire" de zanahoria.


Ensalada de cintas de calabacín, sésamo y parmesano


Si eres de los que piensa que comer calabacín es un aburrimiento, te vas a sorprender. Con esta receta transformarás esta verdura en unas divertidas y apetecibles cintas de colores.







Ver vídeo 

 Preparación: 15min

 Comensales: 4

 Dificultad: Fácil

 Edad: Más de 6 años

 Alérgenos:     

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para la ensalada:

- 2 calabacines verdes grandes
 - 1 mango verde
 - 1 mandolina o pelador de cintas
1. Lavar el calabacín bien, cortarlo con la mandolina en tamaño cintas, o en su defecto con un pelador de cintas.
 2. Reservar.
 3. Pelar el mango verde y cortar en cintas.

Para el aliño de sésamo:

- Sésamo blanco
 - Vinagre de arroz
 - Salsa de soja
 - Azúcar moreno
 - Aceite de sésamo
1. Mezclar todo y servir.

Para el garrapiñado de sésamo:

- 50gr de agua
 - 150gr de azúcar
1. Ponemos en un cazo el agua y el azúcar.
 2. Cuando comience a burbujear quitamos del fuego y añadimos el sésamo y removemos.
 3. Volvemos a poner al fuego y sin dejar de remover cocinamos hasta que comience a tostar.

Para el acabado:

- Parmesano en lascas
- c/s sal, pimienta y aceite virgen extra

ACABADO Y PRESENTACIÓN


1. Mezclar las cintas de calabacín con el aliño, sal, pimienta y aceite.
2. Emplatar el calabacín y encima el mango verde en cintas.
3. Acabar con lascas de parmesano, semillas de sésamo y aceite y pimienta negra.



Arroz margarita

Entre las propuestas de un chef valenciano no podía faltar un arroz, con este plato tan especial en el que sustituye la masa de pizza por un arroz blanco. Un plato fresco y fácil de preparar con el que sorprenderás a toda la familia.

Ver vídeo 

 Preparación: 25min

 Comensales: 4

 Dificultad: Fácil

 Edad: Más de 6 años

 Alérgenos:  

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para el arroz:

- 400 gr arroz bomba
- 2 L caldo de pollo
- c/s sal
- c/s aceite de oliva virgen extra
- c/s albahaca, rúcula, tomillo
- 1 bote de pesto de albahaca

1. Cocer el arroz en el caldo de pollo y cuando esté seco, añadir el aceite y las hierbas fuera del fuego y mezclar enérgicamente con el pesto.

Para el acabado:

- 10 ud tomates cherry
- Tomate seco en polvo
- Tomate concentrado
- Limón para ralladura
- Costrones de pan
- Queso rallado
- Hojas de rúcula y albahaca fresca


ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Cortar los tomates cherry por la mitad y preparar todos los ingredientes.
2. Mezclar el arroz cocido con las hierbas picadas, un poco de queso y la ralladura de limón.
3. Emplatar y espolvorear el resto de ingredientes por encima del arroz como si de una pizza se tratara, incluidos los tomates cherry cortados.
4. Servir.


Melón, anís y limón


Para el chef hablar de postres es hablar de frutas. Y por eso nos propone un delicioso y sencillo plato para el que basta con tener unos buenos ingredientes y saber mezclarlos. Con un buen melón de los de toda la vida, un almíbar muy azucarado y el toque de unas tortitas de anís, vas a conseguir sorprender a tus invitados.

Ver vídeo 

 **Preparación:** 10min *

 **Comensales:** 4

 **Dificultad:** Fácil

 **Edad:** Más de 6 años

 **Alérgenos:**  

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para el almíbar del melón:

- 1/4 de melón piel de sapo
 - 1 L agua
 - 125 gr azúcar
 - 2 gr semillas de anís
1. Pelar y cortar el melón en la forma deseada. Triturar los recortes del melón y colar el agua.
 2. Hacer un almíbar con el agua, las semillas y el azúcar y hervir.
 3. Dejar enfriar y mezclar con el “zumo” del melón.
 4. Meter los trozos de melón dentro del almíbar.

* Dejar infusionar en nevera 1 noche.

Para el acabado:

- 1 limón para la ralladura
- Polvo de semillas de anís
- Hierbabuena
- Tortas de aceite y anís

ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Poner en el plato el melón, espolvorear las semillas de anís y rallar el limón por encima.
2. Esparcir la hierbabuena picada.
3. Romper las tortas de aceite y anís y ponerlas por encima.



Coca de caballa con tomates secos y vinagreta de piñones

La coca, conocida como la antepasada de la pizza, se mezcla con la caballa, un pescado sabroso y jugoso y con la frescura del tomate. El aceite de frutos secos y aceitunas da un toque especial a esta receta que nos trae los sabores de la cocina valenciana.

Ver vídeo 



Preparación: 15min



Comensales: 4



Dificultad: Fácil



Edad: Más de 6 años



Alérgenos:  

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para la caballa:

- 4 caballas limpias
1. Pedir al pescadero de confianza que limpie las caballas.

Para los tomates secos:

- 10 gr ajo escaldado
 - 4 tomates de pera
 - c/s hierbas (romero y tomillo)
 - c/s sal y azúcar
 - Aceite de oliva virgen extra
1. Pelar y despepitar los tomates.
 2. Extender los tomates en una bandeja y espolvorearlos con el azúcar, sal, ajo picado y hierbas.
 3. Rociar con el aceite y secar al horno suave, 130° una media hora más o menos, depende del tamaño de los tomates.

Para los tomates secos:

- Piñones tostados
 - Polvo de aceitunas
 - Polvo de tomates secos
 - Aceite de oliva virgen extra
1. Picar y juntar todos los ingredientes.


ACABADO Y PRESENTACIÓN


1. Montar encima de la coca de aceite los tomates confitados.
2. Colocar encima las caballas limpias.
3. Poner aceite y cocer en el horno unos minutos a 180°.
4. Sacar del horno y poner la coca en el plato.
5. Acabar con la vinagreta de piñones.
6. Servir.


Ensaladilla rusa


Si hay una tapa que se puede disfrutar por toda la geografía española, esa es la ensaladilla rusa. Preparamos esta rica receta con el toque personal del chef.





Ver vídeo 

 **Preparación:** 1h 30min

 **Comensales:** 4

 **Dificultad:** Fácil

 **Edad:** Más de 6 años

 **Alérgenos:**   

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para las verduras de la ensaladilla:

- 500g de patata
 - 250 g de zanahorias
 - 125 g de judías verdes
 - c/s agua
1. Cocer las verduras en el agua hasta que estén hechas, con cuidado de que no se sobrecuezan, sacar del agua y dejar escurrir.
 2. Dejar que enfríen y pelar las patatas y las zanahorias.
 3. Pasar por un rallador la patata y la zanahoria.
 4. Cortar la judía a cuchillo y juntar con la patata y zanahoria.

Para las verduras de la ensaladilla:

- 150 gr de mayonesa
 - 2 huevos duros
 - 45 gr de pimiento rojo asado
 - 150 gr de atún en aceite
 - 75 gr de aceitunas verdes
1. Cortar todos los ingredientes y mezclar con las verduras.
 2. Mezclar bien con la mayonesa y el aceite del atún.

ACABADO Y PRESENTACIÓN


1. Escudillar la ensaladilla en el plato elegido.
2. Acabar con un picadillo de las aceitunas, el atún por encima y decorar con cebollino picado.
3. Servir con tostas de pan crujiente y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.





Berenjena a la llama, pico de gallo, piñones y queso feta


Divertidísima ensalada llena de matices mediterráneos. La melosidad de la berenjena se une con el sabor del tomate en pico de gallo y el toque del queso feta. El resultado es una receta fresca y jugosa que gustará a toda la familia. ¿Te atreves a prepararla?

Ver vídeo 

 **Preparación:** 20min

 **Comensales:** 4

 **Dificultad:** Fácil

 **Edad:** Más de 8 años

 **Alérgenos:** 

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para las berenjenas:

- 4 berenjenas ralladas
- c/s sal
- c/s pimienta negra

1. Asar las berenjenas envueltas en papel de aluminio, directamente a la llama, 7 minutos por cada lado. Si no se dispone de fogones, se pueden asar las berenjenas directamente en el horno colocándolas en una bandeja con unas gotas de aceite para que no se peguen durante unos 40 minutos a 200°, es recomendable pinchar con un tenedor las berenjenas unas seis veces. También se pueden asar en el microondas cortando la berenjena por la mitad y haciéndole unos pequeños cortes, después hay que cubrir bien la berenjena con film transparente y ya se puede meter en el microondas durante unos 10 minutos a máxima potencia.
2. Dejar enfriar y pelar, salpimentar y dejar escurrir el exceso de agua.
3. Racionar y reservar.

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

Para el pico de gallo:

- 100 gr tomate sin piel ni pepitas
- 25 gr cebolla roja
- 5 gr cebollino
- c/s sal
- c/s pimienta
- c/s aceite de oliva

1. Picar todos los ingredientes y mezclarlos con el aceite.

Para el montaje:

- Piñones tostados
- Queso feta
- Perejil brotes
- Sal y pimienta

1. Picar todos los ingredientes y prepararlos para espolvorear.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Poner la berenjena cortada en el plato.
2. Aliñar y poner encima el pico de gallo.
3. Acabar con el queso y los piñones.
4. Decorar con el perejil en brotes.





El sabor de estar juntos

Daniel del Toro y su hija Claudia comparten
con Practicooking su pasión por la cocina







El placer de cocinar se transmite en la familia, pasando de generación en generación el amor por los fogones. Este es el caso de **Daniel del Toro**, quien heredó de su madre y de su abuela la pasión por la cocina, que hoy, a su vez, transmite a su hija Claudia.

La cocina es fuente de bienestar y de salud, pero, además, es un lugar para experimentar, **vivir aventuras gastronómicas con los más pequeños de la casa** y disfrutar en familia.

En esta tercera edición de Practicooking vamos a compartir contigo las recetas que nos presentan **Daniel del Toro y su hija Claudia**.

Descubre el sabor de estar juntos.





Mousse de queso fresco con piña caramelizada

Pg. 40



Ensalada de quinoa con frutos rojos

Pg. 41



Calabacines rellenos de gambas

Pg. 42



Gaspacho de aguacate

Pg. 43



Lentejas con verduras

Pg. 44




Papas con chocos


Pg. 45




Mousse de queso fresco con piña caramelizada

Este es un postre perfecto con el que triunfarás con tus invitados: una mousse de queso a la que la piña le aporta un toque tropical.

Ver vídeo 

 Preparación: 15min

 Comensales: 4

 Dificultad: Fácil

 Edad: De 6 a 8 años

 Alérgenos: 

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

- 250 gr queso fresco
- 300 ml de nata líquida
- 1 piña
- 50 gr azúcar
- Limón
- Azúcar moreno

1. Cortar la piña en bastones de unos 4 cm de lados, pasar por azúcar moreno y poner a la plancha.
2. Poner en el vaso de la batidora la nata, el queso, el azúcar y un poco de limón. Triturar todo y reservar.


ACABADO Y PRESENTACIÓN


Servir la piña caramelizada junto con la mousse de queso fresco.


Ensalada de quinoa con frutos rojos


La comida no solo debe ser un placer para el gusto, sino también para la vista. Esta colorida ensalada es un buen ejemplo. Átrévete a prepararla, disfrutarás tanto haciéndola como degustándola.

Ver vídeo 

 **Preparación:** 15min

 **Comensales:** 4

 **Dificultad:** Fácil

 **Edad:** De 6 a 8 años

 **Alérgenos:** 

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

- 250 gr de quinoa
- 100 gr de frutos rojos
- 1 aguacate
- 10 tomates cherrys
- 10 aceitunas Manzanilla
- Melva en aceite
- 1 cebolla morada
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

1. Cocer la quinoa y reservar.
2. Picar los frutos rojos, el aguacate, los tomates cherrys, las aceitunas y mezclar con la quinoa. Añadir la cebolla morada cortada en juliana.
3. Preparar una vinagreta con el zumo del limón, aceite de oliva virgen extra y sal.
4. Añadir y mezclar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN


Decorar con cebolla morada cortada y la melva canutera.




Calabacines rellenos de gambas

Para Daniel del Toro esta es una receta muy especial, que aprendió cuando tenía la misma edad que hoy tiene su hija Claudia.






Ver vídeo 

 **Preparación:** 30min

 **Comensales:** 4

 **Dificultad:** Media

 **Edad:** Más de 10 años

 **Alérgenos:**    

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

- 4 calabacines
- 250 gr gambas
- 1 cebolla mediana picada
- 1 cucharada de salsa de tomate
- Queso curado
- 1/2 vaso vino blanco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil picado
- Salsa bechamel

1. Cortar los calabacines por la mitad a lo largo, vaciarlos y escaldar en agua hirviendo. Sacar y reservar.
2. En una cazuela, sofreír la cebolla picada y el relleno del calabacín. Cuando esté pochado, salpimentar y añadir las gambas, el perejil, y un poco de vino blanco. Dejar que evapore el alcohol y poner un poco de salsa de tomate.
3. Dejar cocinar unos 10 min.
4. Rellenar los calabacines, salsear con bechamel y un poco de queso rallado.
5. Gratinar en el horno y ¡listo!

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Presentar en un plato varios calabacines rellenos, servidos con un poco de salsa.

Gazpacho de aguacate

Seguro que has preparado un rico gazpacho en muchas ocasiones, pero si te atreves a preparar esta receta de Daniel del Toro, el resultado te sorprenderá. Añadiendo aguacate cambiarás el sabor y la textura, consiguiendo un plato delicioso, sano, fresco y muy nutritivo.

Ver vídeo 

 Preparación: 10 min

 Comensales: 4

 Dificultad: Fácil

 Edad: De 6 a 8 años

 Sin alérgenos

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

- 4 tomates (300 gr aprox.)
 - 2 aguacates
 - 1 diente de ajo
 - 70 g de pepino
 - 50 g de pimiento verde
 - 15 gr de zumo de limón
 - 1 cucharadita de sal
 - 300 gr de agua muy fría o hielo
 - 50-100 gr de aceite de oliva virgen extra
 - Cilantro (opcional)
1. Pelar las verduras y trocear.
 2. Poner todos los ingredientes en una batidora.
 3. Añadir el aceite, el ajo, el zumo de limón, el vinagre, la sal, el hielo y unas hojas de cilantro.
 4. Triturar.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

1. Una vez quede bien triturado, presentar en un bol.
2. Añadir por encima unas gotas de aceite de oliva batidora.



Lentejas con verduras

Prepara un rico sofrito, añade las verduras y espécialo. Siguiendo estos pasos, añadiendo mucho cariño y una cocción lenta, seguro que el resultado será espectacular.

Ver vídeo 

 Preparación: 60-90min

 Comensales: 4

 Dificultad: Fácil

 Edad: De 6 a 8 años

 Sin alérgenos

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

- 300 gr de lentejas
- 1 cebolla roja
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- ½ calabacín
- ½ berenjena
- Pimentón
- Pimienta
- Comino
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil
- Laurel

1. Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla, el puerro, el pimiento y una hoja de laurel.
2. Una vez pochado, añadir las especias, y el tomate y la zanahoria troceada.
3. Saltear con el sofrito.
4. A continuación, echar las lentejas y cubrir de agua.
5. Añadir el calabacín y la berenjena cortados en cuadraditos de un centímetro.
6. Remover y dejar cocer hasta que las lentejas estén tiernas, entre 60 y 90 minutos.

ACABADO Y PRESENTACIÓN


Servir en un bol y espolvorear por encima con un poco de perejil picado.




Papas con chocos


Si eres amante de los guisos, seguro que esta receta de la abuela Carmen te va a encantar. Un plato típico de Huelva: papas con chocos. Cocina tradicional con el toque de actualidad.




Ver vídeo 

 **Preparación:** 15min

 **Comensales:** 4

 **Dificultad:** Fácil

 **Edad:** De 6 a 8 años

 **Alérgenos:**  

INGREDIENTES Y PREPARACIÓN

- 1 choco de Huelva sucio grande
 - 3 patatas grandes
 - 2 cebollas pequeñas
 - Laurel
 - 1 vaso de vino blanco
 - AOVE
 - Sal
 - Cúrcuma
 - Comino
 - Pimienta
1. Es muy importante limpiar bien el choco y reservar el hígado.
 2. Poner a pochar la cebolla picada y cuando esté lista, añadir el laurel, la pimienta y el choco cortado a trozos.
 3. Añadir un poco de vino blanco y dejamos reducir.
 4. Mientras se pelan las patatas y se chascan en el guiso del choco, añadir un poco de cúrcuma y comino.
 5. Cubrir de agua y dejar cocinar unos 15 min. hasta que la patata esté tierna.

ACABADO Y PRESENTACIÓN

Servir en un plato hondo y ¡a disfrutar!



Practicooking



¿Qué hay en nuestra nevera?

A la hora de cocinar, sobretodo en una casa con niños, un poco de **organización previa y una despensa bien provista** nos puede sacar de más de un apuro. Todos tenemos nuestros trucos y sabemos de qué tirar para las comidas y cenas semanales pero ¿realmente estamos dando una alimentación equilibrada a nuestros hijos?

Sabemos que las conservas y los platos precocinados nos pueden salvar en alguna ocasión pero la base de nuestra dieta deben ser los alimentos frescos. Y además, **ir al mercado o supermercado también es una actividad divertida para los niños.**

En **Practicooking** seguimos las indicaciones de los **chefs Dani García, Ricard Camarena y Daniel del Toro** y estos son los básicos que nunca faltan en la nuestra:

- Jamón de pavo
- Queso fresco
- Queso en láminas havarti
- Jamón ibérico o de cebo
- Nata fresca
- Leche
- Huevos de gallina
- Huevos de codorniz
- Tomates rama
- Tomates cherry
- Calabacín
- Berenjena
- Calabaza
- Apio bola
- Patata para microondas pequeña
- Espárragos verdes
- Setas
- Lechuga larga
- Lechuga trocadero



Si además en tu despensa siempre hay algo de:

- Bocas de mar
- Sour cream /crema agria
(ayuda mucho para cremas, sopas, incluso a la pasta le añade un toque muy agradable)
- Masa de empanadillas
- Mozzarella en bolitas para ensalada
- Pasta seca preferiblemente integral
(macarrones, spaghetti y láminas de hacer lasaña de cocción rápida)
- Cereales y legumbres
(lentejas, garbanzos, arroz bomba, arroz tipo basmati para saltear)
- Guisantes
- Y alguna conserva
(tomate natural entero, salsa de tomate, palmitos, espárragos blancos, maíz, pimientos del piquillo, pimiento morrón y atún)

Podrás elaborar **comidas que encantarán a tus hijos** y enseñarles a descubrir y viajar a través de los sabores, las texturas y los olores. Cuídate, disfruta comiendo bien.

**Ahora ya sabes lo que hay en nuestra nevera.
Pero, ¿has mirado lo qué hay en la tuya?**

Practica salud. Únete a #Practicooking.



Información de alérgenos



Apio



Cacahuetes



Crustáceos



Frutos secos



Gluten



Guisantes



Huevos



Lácteos



Moluscos



Mostaza



Nueces



Pescado



Sésamo



Soja



Sulfitos

