

THERMOMIX®

www.thermomixmagazine.com

Índice general de recetas

2011-2019

(n.ºs 27-134)



thermomix

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
A partir de un tomate	48	56	1 h 40 min	463,7 kcal/R
Abajá a la algecireña	41	86	1 h	472,7 kcal/R
Acarayés (Buñuelos de Bahía)	104	52	12 h 45 min	164 kcal/U
Aceite aromático con aceitunas negras	133	22	30 min	441 kcal/T
Aceite de oliva negra de Aragón	72	47	20 min	3.475,4 kcal/T
Aceitunas negras “aliñás”	45	64	24 h	738 kcal/T
Acelgas con almejas	50	6	1 h 30 min	169,9 kcal/R
Acelgas con bechamel	71	36	50 min	379,9 kcal/R
Acelgas con pollo y verduras	45	77	30 min	304,7 kcal/R
Acelgas con tomate	46	33	30 min	184,6 kcal/R
Acelgas en adobillo	81	22	40 min	288,8 kcal/R
Acelgas rojas con piñones	124	32	30 min	315 kcal/R
Acelgas y ajetes con huevos	116	136	40 min	240 kcal/R
Adobo <i>tandoori</i> para marinar carnes para barbacoa	58	34	7 h	319,6 kcal/R
<i>Aelplermagronen</i> con manzana	35	76	1 h 20 min	921,9 kcal/R
Agua con aroma de apio, limón, jengibre y manzana	33	50	5 min	13,7 kcal/R
Agua con aroma de fresa	33	50	5 min	16,2 kcal/R
Agua de lima con semillas de chía	95	32	5 min	96 kcal/R
Agua de pepino con limón y chía	105	13	25 min	107 kcal/R
Agua de Sevilla	35	52	12 h	213,4 kcal/R
Agua de té verde	65	32	15 min	6,7 kcal/R
Agua de Valencia	111	18	5 min	229 kcal/R
Aguachile de gambas	122	116	15 min	293 kcal/R
Aguja de cerdo con piña y naranja	122	39	2 h	552 kcal/R
Aguja de ternera guisada con patatas a las hierbas	95	19	1 h	543 kcal/R
Agujas de ternera	97	23	1 h 40 min	176 kcal/U
<i>Air baguettes</i> de jamón ibérico	90	63	40 min	138 kcal/U
<i>Ají</i> de gallina	106	56	1 h 15 min	339 kcal/R
Ajo “mataero”	124	87	35 min	325 kcal/R
Ajo caliente	45	85	30 min	46 kcal/R
Ajo caliente o campero	121	82	30 min	411 kcal/R
Ajoblanco con harina de habas	62	128	5 min	200,1 kcal/R
Ajoblanco de almendras y altramuces	36	56	10 min	595,7 kcal/R
Ajoblanco de coco con rollitos de salmón ahumado y alga <i>nori</i>	116	117	1 h 10 min	584 kcal/R
Ajoblanco de fresones	118	56	10 min	286 kcal/R
Ajoblanco en dos texturas	67	58	19 h	263,1 kcal/R
Ajos confitados a las hierbas	90	30	45 min	762 kcal/T
Albaricoques al vapor (para dos)	107	39	20 min	94 kcal/R
Albóndigas al vapor con tomate fresco al romero	79	34	40 min	661,4 kcal/R
Albóndigas caseras al <i>curry</i> con cuscús	114	55	1 h 20 min	1.066 kcal/R
Albóndigas con <i>mozzarella</i> y salsa de tomate con berenjenas	88	19	35 min	629 kcal/R
Albóndigas con patatas, verduras y salsa de tomate	53	87	40 min	629 kcal/R
Albóndigas con queso <i>cheddar</i> y salsa barbacoa	120	56	40 min	876 kcal/R
Albóndigas con sepia	63	27	1 h	572,9 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Albóndigas con tomate	30	19	45 min	488,1 kcal/R
Albóndigas de alcachofas	32	22	50 min	284,2 kcal/R
Albóndigas de atún con salsa <i>teriyaki</i>	88	17	30 min	424 kcal/R
Albóndigas de bacalao con reducción de Pedro Ximénez	76	86	55 min	187,7 kcal/R
Albóndigas de berenjena con salsa de tomate	103	8	1 h 10 min	273 kcal/R
Albóndigas de cerdo con chucrut y patatas	88	16	45 min	613 kcal/R
Albóndigas de flamenquín con salmorejo	90	64	40 min	204 kcal/U
Albóndigas de pavo al hinojo con judías blancas	114	53	30 min	390 kcal/R
Albóndigas de pavo con salsa de ciruelas	111	90	45 min	281 kcal/R
Albóndigas de pescado con salsa de limón y huevo	108	89	40 min	295 kcal/R
Albóndigas de pollo con almendras	102	64	40 min	412 kcal/R
Albóndigas de pollo y calabacín sobre juliana de verduras	56	16	15 min	75 kcal/U
Albóndigas de sepia con jamón al horno	133	15	1 h	258 kcal/R
Albóndigas de soja texturizada y jamón serrano	125	44	1 h	245 kcal/R
Albóndigas de ternera en salsa de verduras	40	34	1 h	349,8 kcal/R
Albóndigas de ternera en salsa de verduras	32	38	50 min	656,1 kcal/R
Albóndigas en salsa de almendras	51	33	50 min	518,2 kcal/R
Albóndigas en salsa de champiñones	44	67	32 min	499,1 kcal/R
Albóndigas en salsa de nata	88	18	50 min	859 kcal/R
Albóndigas en salsa española para dos	49	76	20 min	461,9 kcal/R
Albóndigas, pimientos y arroz con salsa de <i>curry</i>	88	15	45 min	640 kcal/R
Alboronía	37	17	40 min	387,5 kcal/R
Alboronía de calabaza y berenjena	102	63	30 min	161 kcal/R
Alcachofas blancas de Tudela con vinagreta al aroma de cítricos	57	85	12 h 30 min	183,8 kcal/R
Alcachofas con beicon y champiñones	53	60	50 min	122,7 kcal/R
Alcachofas con habitas al azafrán	91	41	50 min	136 kcal/R
Alcachofas con jamón	30	10	35 min	271,3 kcal/R
Alcachofas con jamón y huevos rotos	55	86	35 min	293,6 kcal/R
Alcachofas con salsa de chorizos y solomillo con beicon	80	22	40 min	318,1 kcal/R
Alcachofas confitadas con crema de queso Idiazábal	110	28	1 h	265 kcal/R
Alcachofas en salsa verde con almejas	41	17	40 min	176,4 kcal/R
Alcachofas gratinadas	66	32	1 h	227,3 kcal/R
Alcachofas marinadas con gulas y fresas	127	79	8 h 45 min	195 kcal/R
Alcachofas rellenas con salsa de almendras	56	14	1 h	347,8 kcal/R
Alcachofas rellenas de conejo de monte y <i>foie</i>	103	60	2 h 30 min	447 kcal/R
Alcachofas y avellanas	65	56	1 h 30 min	468,2 kcal/R
Aleta de ternera asada con salsa barbacoa	70	26	1 h	220,3 kcal/R
Aleta de ternera con salsa barbacoa	128	15	1 h	220 kcal/R
Aleta de ternera rellena con puré de patatas	90	42	55 min	478 kcal/R
Aleta rellena de nueces con calabaza	97	35	1 h 30 min	574 kcal/R
Alfajores de gofio	72	88	1 h 30 min	136,2 kcal/U
Alfajores de Medina	38	66	1 h	129,3 kcal/U
Alfajores rellenos de dulce de leche	32	75	1 h	143,6 kcal/U
Algas <i>wakame</i> en <i>tempura</i>	98	30	30 min	394 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
<i>Aligot</i>	76	75	40 min	323,6 kcal/R
Aliño de yogur con guindilla, ajo, limón y cilantro	67	76	1 h 5 min	76,9 kcal/T
Aliño del arroz para <i>sushi</i>	58	48	5 min	395 kcal/T
Alioli	31	47	10 min	2.761,9 kcal/T
Alitas adobadas en salsa	77	21	30 min	335,3 kcal/R
Alitas de pollo a la <i>bbq</i>	94	27	35 min	471 kcal/R
Alitas de pollo al ajillo	94	28	40 min	548 kcal/R
Alitas de pollo al vapor con setas chinas	94	33	2 h 30 min	443 kcal/R
Alitas de pollo con cebolleta al <i>curry</i>	33	34	30 min	375 kcal/R
Alitas de pollo con tomate	94	29	50 min	556 kcal/R
Alitas de pollo con tomate, judías verdes y pasta	119	65	1 h	690 kcal/R
Alitas de pollo marinadas con <i>miso</i>	126	44	1 h 20 min	394 kcal/R
Alitas de pollo picantes (<i>Buffalo wings</i>)	84	49	1 h 40 min	268 kcal/R
Alitas de pollo picantes (<i>Buffalo wings</i>)	100	127	1 h 40 min	268 kcal/R
Alitas de pollo picantes con algas <i>wakame</i>	79	42	45 min	250,2 kcal/R
Alitas de pollo picantes con miel	94	30	1 h 10 min	485 kcal/R
Almejas a la sidra	69	21	15 min	168,8 kcal/R
Almejas al vapor con salsa de mantequilla	94	9	1 h	227 kcal/R
Almejas con crema de chalotas	50	38	25 min	15 kcal/U
Almejas con té de algas	43	56	1 h	24,9 kcal/R
Almejas estilo taiwanés	123	77	30 min	56 kcal/R
Almogrote	76	74	1 h	1.361,4 kcal/T
Almoixávena	28	57	30 min	121 kcal/U
<i>Aplermagronen</i> con manzana (Macarrones alpinos)	124	9	1 h 20 min	590 kcal/R
Alubias a la hortelana	36	37	55 min	213,7 kcal/R
Alubias con bacalao	100	16	30 min	506 kcal/R
Alubias con gambas	63	26	20 min	145,2 kcal/R
<i>Amaretti</i>	98	15	1 h 20 min	75 kcal/U
Andrajos de Úbeda con bacalao	56	87	1 h	187,3 kcal/R
<i>Angel food cake</i> con salsa de fresas	103	69	2 h 20 min	362 kcal/R
Aperitivo de bolitas de melón en gelatina de menta	33	66	2 h 30 min	85,7 kcal/U
Aperitivo de queso con arándanos y jamón	98	26	15 min	59 kcal/U
Aperitivo de queso con granada	74	14	30 min	205,8 kcal/R
Aperitivo de sandía	34	10	5 min	103,8 kcal/R
Aperitivo picante con queso <i>feta</i> (<i>Buyurnti</i>)	93	58	15 min	272 kcal/R
Aperitivos de hojaldre	84	68	25 min	143 kcal/U
Aperitivos de salmón con salsa tártara	122	75	45 min	79 kcal/U
Aperitivos fantasmales	37	68	55 min	113 kcal/R
<i>Aperol</i> ® <i>Spritz</i> de arándanos	129	45	5 min	189 kcal/R
<i>Aprikosen-Lebkuchen</i> (Pastas de frutos secos y especias)	120	49	1 h 30 min	322 kcal/U
<i>Arancini</i> con granada y <i>fondue</i> de queso de cabra	111	28	1 h	635 kcal/R
Árbol de <i>choux</i> (<i>Croquembouche</i>)	86	89	2 h	310 kcal/R
Árbol de Navidad con fruta natural	134	98	3 h 20 min	246 kcal/R
Árbol de Navidad de brócoli	110	100	45 min	654 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Árbol de Navidad de chocolate	110	48	1 h 30 min	148 kcal/R
Arepas de huevos pericos (revueltos) (para dos)	116	48	30 min	377 kcal/R
Arepas de pollo y aguacate (Reina pepiada)	92	69	1 h	277 kcal/R
Arnadí	102	70	3 h	392 kcal/R
Aros de cebolla	66	60	20 min	249,9 kcal/R
Aros de cebolla	100	129	20 min	250 kcal/R
Aros de pimiento con huevo y beicon	46	17	30 min	217 kcal/R
Arroz a la cubana	89	36	1 h	622 kcal/R
Arroz a la emperatriz (<i>Riz à l'impératrice</i>)	111	31	5 h 30 min	213 kcal/R
Arroz a la soja con salchichas	55	33	30 min	617,7 kcal/R
Arroz a la zamorana	99	22	45 min	384 kcal/R
Arroz a lo pobre	52	31	40 min	382,8 kcal/R
Arroz al estilo de Alicante	84	89	1 h 20 min	454 kcal/R
Arroz al horno con pulpo y gambones	128	40	1 h	1.625 kcal/R
Arroz amarillo con calamares y carabineros	87	37	35 min	410 kcal/R
Arroz árabe	49	21	40 min	270 kcal/R
Arroz aromatizado al vapor con pollo y salchichas estilo oriental	116	119	1 h 20 min	428 kcal/R
Arroz <i>basmati</i>	48	62	20 min	219 kcal/R
Arroz <i>basmati</i> con sésamo negro y zanahoria	86	77	20 min	90 kcal/R
Arroz <i>basmati</i> con verduras y pollo al <i>curry</i> de mango	111	27	2 h 40 min	524 kcal/R
Arroz caldoso	84	35	1 h 10 min	524 kcal/R
Arroz caldoso con atún fresco	116	11	40 min	403 kcal/R
Arroz caldoso con cardo	27	8	1 h	466,4 kcal/R
Arroz caldoso con especias	29	36	50 min	321,5 kcal/R
Arroz caldoso con mejillones	31	30	50 min	483,4 kcal/R
Arroz caldoso con pez espada	53	32	35 min	509,6 kcal/R
Arroz caldoso con zamburiñas	39	30	45 min	276 kcal/R
Arroz con atún	101	66	25 min	287 kcal/R
Arroz con atún, espinacas y judías rojas	63	67	25 min	334,4 kcal/R
Arroz con bacalao	28	14	45 min	398,5 kcal/R
Arroz con bacalao	81	56	50 min	532,1 kcal/R
Arroz con bacalao, espinacas y judías rojas	89	13	25 min	292 kcal/R
Arroz con borrajas y pollo	112	7	40 min	354 kcal/R
Arroz con calabaza	36	20	40 min	349,9 kcal/R
Arroz con calabaza para deportistas	124	75	30 min	283 kcal/R
Arroz con calamares en su tinta	64	33	30 min	292,6 kcal/R
Arroz con cangrejos de río	72	35	35 min	319,1 kcal/R
Arroz con cardo y mejillones	88	12	50 min	310 kcal/R
Arroz con carne (Carne guisada para 4 recetas y pan de ajo)	75	47	4 h	308,9 kcal/R
Arroz con cebolla y bacalao	91	50	35 min	653 kcal/R
Arroz con champiñones Portobello	84	15	30 min	299 kcal/R
Arroz con cigalitas y alcachofas	41	16	1 h	544,1 kcal/R
Arroz con conejo, espinacas y ajetes	120	21	40 min	397 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Arroz con cordero	68	19	1 h 10 min	329,3 kcal/R
Arroz con cordero y verduras (<i>Plov</i>)	111	24	50 min	428 kcal/R
Arroz con espinacas	33	20	30 min	355,1 kcal/R
Arroz con gratinado de frutos secos	132	10	1 h	476 kcal/R
Arroz con habichuelas	95	17	1 h	232 kcal/R
Arroz con higaditos de pollo	88	28	1 h 20 min	481 kcal/R
Arroz con hinojo y col	73	10	30 min	378,4 kcal/R
Arroz con judías rojas, huevos <i>poché</i> y patacones pisados	121	44	45 min	716 kcal/R
Arroz con leche de almendra	77	71	50 min	293 kcal/R
Arroz con leche de coco y mango	40	62	45 min	240 kcal/R
Arroz con leche y chocolate	122	29	1 h	308 kcal/R
Arroz con leche y ciruelas con canela	70	58	1 h	388 kcal/R
Arroz con lentejas al estilo egipcio	28	15	50 min	475,5 kcal/R
Arroz con lentejas y cebolla crujiente (<i>Mojardara</i>)	107	65	45 min	410 kcal/R
Arroz con menudillos y cordero	126	25	1 h 20 min	422 kcal/R
Arroz con pimiento rojo y champiñones con sardinas al vapor	35	17	40 min	313,6 kcal/R
Arroz con pimientos y chipirones	78	33	35 min	375,2 kcal/R
Arroz con pimientos y chipirones (para dos)	111	35	25 min	543 kcal/R
Arroz con pollo en adobo y judías verdes	37	38	12 h 45 min	362,8 kcal/R
Arroz con puerro, apio, espinacas y champiñones	69	24	30 min	261,2 kcal/R
Arroz con pulpitos de playa	83	14	1 h 5 min	596,6 kcal/R
Arroz con punta de costilla de cerdo	132	52	1 h	601 kcal/R
Arroz con sepia y cigalas	106	8	1 h	335 kcal/R
Arroz con setas de temporada, pato y trufa	120	74	30 min	649 kcal/R
Arroz con ternasco y borraja	91	88	2 h 45 min	380 kcal/R
Arroz con verduras	59	77	30 min	237,2 kcal/R
Arroz con verduras	131	71	30 min	237 kcal/R
Arroz con verduras, gambas y jamón	92	90	45 min	344 kcal/R
Arroz cremoso con centollo "guisao"	45	58	50 min	418,8 kcal/R
Arroz de matanza	125	87	1 h 10 min	584 kcal/R
Arroz de pato	113	49	1 h 10 min	664 kcal/R
Arroz del abrojo	42	86	40 min	626,4 kcal/R
Arroz empurdanés	80	34	1 h	514,7 kcal/R
Arroz estilo pizza	117	22	50 min	404 kcal/R
Arroz frito al <i>curry</i> con gambas	88	69	40 min	288 kcal/R
Arroz integral con acelgas, habas y setas <i>shiitake</i>	111	30	45 min	276 kcal/R
Arroz integral con algas, verduras y pollo	76	18	55 min	467,8 kcal/R
Arroz integral con espinacas (para dos)	79	78	30 min	337,6 kcal/R
Arroz integral con espinacas frescas	114	85	1 h 45 min	377 kcal/R
Arroz integral con espinacas frescas (para dos)	106	48	1 h 40 min	379 kcal/R
Arroz integral con verduras y pescado	46	74	1 h 35 min	395 kcal/R
Arroz integral, lentejas y verduras al vapor	108	34	2 h 50 min	354 kcal/R
Arroz mediterráneo (para dos)	102	31	30 min	404 kcal/R
Arroz meloso con alcachofas y mandarinas	100	13	40 min	452 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Arroz meloso con carne	57	36	1 h 10 min	257 kcal/R
Arroz meloso con cigalas	84	90	45 min	381 kcal/R
Arroz meloso con codornices	97	13	1 h 10 min	655 kcal/R
Arroz negro con bogavante y sepia	128	39	45 min	627 kcal/R
Arroz negro cremoso con calamares	32	32	30 min	449,3 kcal/R
Arroz para <i>sushi</i>	58	49	40 min	271 kcal/R
Arroz <i>pilaf</i> con frutos rojos	105	7	45 min	189 kcal/R
Arroz <i>thai</i> con setas	111	26	35 min	252 kcal/R
Arroz verde	116	100	1 h	284 kcal/R
Asadillo	89	57	30 min	222 kcal/R
Asadillo de judías verdes	54	20	30 min	181,3 kcal/R
Asadillo manchego	133	32	4 h	187 kcal/R
Asado de cerdo marinado con fideos orientales	91	75	1 d 2 h 30 min	397 kcal/R
Asado de frutos secos (guarnición)	62	68	30 min	107 kcal/R
Áspic de rape, salmón y langostinos	50	48	8 h	149 / 75,5 kcal/R
Áspic de verduras y huevo	43	24	3 h	58,9 kcal/R
Ataditos de jamón y judías verdes	95	47	30 min	157 kcal/R
Ataditos de rosbif con pimientos	80	78	1 d 2 h	66,7 kcal/U
Ataditos de solomillo ibérico con salsa de frambuesas	98	123	40 min	250 kcal/R
Atún a la cereza	48	86	1 h 45 min	303,8 kcal/R
Atún con sabor a Huelva	71	62	1 h	758 kcal/R
Atún con salsa putanesca	109	75	30 min	350 kcal/R
Atún en manteca	85	90	3 h	216 kcal/R
Atún marinado en <i>miso</i>	45	8	30 min	340 kcal/R
Atún mechado	45	11	1 h	380,2 kcal/R
Atún Wellington con salsa de piquillos	122	104	2 h 20 min	565 kcal/R
<i>Autumn lady</i>	100	139	5 min	105 kcal/R
<i>Autumn lady</i> (cóctel de granada)	49	52	5 min	104,9 kcal/R
Azúcar invertido	46	67	20 min	2.001,2 kcal/T
Azúcar invertido	130	35	20 min	1.400 kcal/T
Bacaladillas con picada de hierbas y setas al ajillo	113	11	30 min	444 kcal/R
Bacaladillas rellenas de jamón con salsa de Idiazábal	113	12	30 min	694 kcal/R
Bacalao al ajoarriero con patatas	54	21	30 min	225,6 kcal/R
Bacalao al pilpil	97	69	1 h	360 kcal/R
Bacalao al vapor con verduras y huevos <i>poché</i>	91	72	45 min	446 kcal/R
Bacalao al vapor sobre crema de guisantes y calabacín	67	20	30 min	386,8 kcal/R
Bacalao con ajetes al pilpil	46	24	25 min	262,2 kcal/R
Bacalao con bechamel sobre salsa de pimientos	112	41	50 min	561 kcal/R
Bacalao con calabaza	37	14	1 h	475,8 kcal/R
Bacalao con chirlas	30	14	45 min	385 kcal/R
Bacalao con <i>coulis</i> de tomate fresco y albahaca	85	37	25 min	282 kcal/R
Bacalao con fritada de espárragos, huevos y patatas	101	65	30 min	515 kcal/R
Bacalao con muselina de ajo al caramelo	40	30	45 min	258,2 kcal/R
Bacalao con pesto rojo y crema de laurel	41	70	30 min	545,2 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Bacalao con salsa de almendras	67	43	35 min	213,8 kcal/R
Bacalao con salsa de mango	88	36	30 min	368 kcal/R
Bacalao con salsa de piñones	89	11	1 h 50 min	634 kcal/R
Bacalao con salsa de roquefort	52	10	20 min	246,2 kcal/R
Bacalao con sanfaina	51	85	50 min	275,4 kcal/R
Bacalao con sevillanía	27	58	35 min	887,6 kcal/R
Bacalao con tomate, patatas panadera y guisantes	121	43	1 h	587 kcal/R
Bacalao confitado al ajoarriero	102	45	1 h	297 kcal/R
Bacalao confitado con alioli de ajo negro	98	46	30 min	326 kcal/R
Bacalao confitado con almejas, patatas y <i>boletus</i>	97	88	1 h 15 min	423 kcal/R
Bacalao confitado con patatas y espinacas	42	38	40 min	468,1 kcal/R
Bacalao en salsa ligera de tomate	66	40	25 min	241,5 kcal/R
Bacalao encebollado con judías verdes crujientes	80	11	40 min	461,2 kcal/R
Bacalao espiritual	51	42	35 min	384,6 kcal/R
Bacalao mechado con chorizo y alubias	117	46	30 min	467 kcal/R
Bacalao mozárabe	62	51	50 min	193,7 kcal/R
Bacalao, espinacas y garbanzos en salsa de potaje	126	68	30 min	427 kcal/R
<i>Baek kimchi</i> (<i>Kimchi</i> con fruta o blanco)	114	62	2 d 6 h	412 kcal/R
<i>Bagels</i>	35	62	1 h 30 min	61 kcal/U
<i>Bagels</i> con salmón ahumado y rúcula	127	48	2 h	149 kcal/U
<i>Bagrir</i> (panes planos de Oriente Medio)	45	80	25 min	162,3 kcal/U
<i>Baguetinas</i> para bocadillo	46	30	3 h	189,2 kcal/R
<i>Baharat</i> (mezcla de especias)	61	68	5 min	50,3 kcal/T
<i>Baklavá</i> (pastelitos árabes)	42	80	25 h	117,5 kcal/U
Bambas de nata	47	44	1 h 50 min	447 kcal/U
<i>Bao buns</i> a la catalana	100	33	2 h	340 kcal/U
<i>Bao buns</i> con gambones crujientes	100	34	1 h	385 kcal/U
<i>Bao buns</i> con salmón y espárragos	100	37	1 h	239 kcal/U
<i>Bao buns</i> de secreto ibérico	100	38	2 h 30 min	129 kcal/U
<i>Bao buns</i> negros con calamares	116	99	40 min	814 kcal/U
<i>Bao buns</i> sin gluten con pollo en salsa <i>hoisin</i>	100	41	2 h	220 kcal/U
Barras de pan con semillas (sin gluten)	115	49	1 h 40 min	612 kcal/U
Barritas crujientes de cereales, cacahuets y chocolate	75	78	1 h	135,4 kcal/U
Barritas de 5 cereales	108	37	1 h	208 kcal/U
Barritas de cereales con fruta	79	44	4 h 30 min	115,1 kcal/U
Barritas de <i>muesli</i> saciantes sin gluten	103	29	1 h 15 min	176 kcal/U
Barritas de pan de pipas	55	62	1 h 15 min	37 kcal/U
Barritas de sésamo, miel y cítricos	92	43	30 min	137 kcal/U
Barritas energéticas de avena y plátano	127	15	1 h 10 min	168 kcal/U
Barritas energéticas de frutos secos	124	72	1 h 15 min	229 kcal/U
Barritas multicereales energéticas	71	88	7 h 20 min	159,2 kcal/U
Bartolillos	115	39	2h 30 min	244 kcal/U
Base de pizza provenzal	49	56	9 h 35 min	678,4 kcal/U
Bastoncitos de fiesta multicolores	27	62	2 h	259,1 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Bastones de trigo sarraceno y cebada	105	69	2 h 30 min	58 kcal/U
Batata guisada con conservas	85	52	30 min	165 kcal/R
Batatas en almíbar de tomillo	27	13	1 h	299,2 kcal/R
<i>Batch cooking</i>	124	57	3 h	— — —
Batido caliente de cacao y plátano al aroma de azahar (para dos)	123	73	10 min	211 kcal/R
Batido de berros, piña y apio	125	32	5 min	55 kcal/R
Batido de <i>capuccino</i> exprés	126	32	10 min	122 kcal/R
Batido de chocolate	117	35	10 min	405 kcal/R
Batido de coco y pera sin lactosa	106	91	10 min	240 kcal/R
Batido de fruta y yogur	84	82	5 min	162 kcal/R
Batido de leche merengada bajo en grasas	34	60	3 min	180,3 kcal/R
Batido de mango, naranja y piña	35	22	3 min	159,5 kcal/R
Batido de piña, mango y ciruela	80	16	5 min	73 kcal/R
Batido de plátano	36	36	5 min	282,6 kcal/R
Batido de plátano y anacardos	124	72	5 min	258 kcal/R
Batido de plátano y fresas con semillas de lino	118	39	5 min	90 kcal/R
Batido de remolacha y frambuesa	59	37	5 min	118,2 kcal/R
Batido de remolacha, pepino, acelgas y piña	125	33	5 min	34 kcal/R
Batido de rúcula, espinacas, plátano y cúrcuma	125	34	5 min	97 kcal/R
Batido de sorbete de frambuesas con pétalos de rosa	80	71	10 min	159 kcal/R
Batido de té verde	125	35	20 min	93 kcal/R
Batido de zanahoria, kiwi, naranja y yogur	56	21	5 min	78,7 kcal/R
Batido isotónico	127	14	5 min	42 kcal/R
Batido Selva Negra	128	23	10 min	677 kcal/R
Batido tropical de mango y plátano con leche de coco	57	52	5 min	79,8 kcal/R
Batido valenciano	31	42	1 min	441,5 kcal/R
<i>Baumkuchen</i> con cobertura de chocolate	100	117	3 h	467 kcal/R
<i>Bavarois</i> de papaya	44	14	2 h 30 min	209,3 kcal/R
<i>Bavaroise</i> bicolor de vainilla y fresa	114	23	4 h 15 min	453 kcal/R
<i>Bavaroise</i> de castañas	61	14	6 h 30 min	301,4 kcal/R
<i>Bavaroise</i> de chirimoya con pepitas de chocolate	61	44	6 h	380,9 kcal/R
<i>Bavaroise</i> de ciruelas	57	14	8 h 15 min	252,6 kcal/R
<i>Bavaroise</i> de lichis y frambuesas	81	44	4 h 50 min	454,6 kcal/R
<i>Bavaroise</i> de naranja	113	21	5 h 15 min	213 kcal/R
<i>Bavaroise</i> de roquefort y uvas	109	15	2 h 50 min	297 kcal/R
<i>Bavaroise</i> de sandía	69	17	4 h 25 min	286,7 kcal/R
Bebida de albaricoques secos	44	36	10 min	82 kcal/R
Bebida de almendras	76	10	15 min	182,6 kcal/R
Bebida de arroz <i>basmati</i> al limón	107	68	6 h 15 min	917 kcal/T
Bebida de avena con dátiles	93	25	20 min	48 kcal/R
Bebida de avena con dátiles	107	69	20 min	718 kcal/T
Bebida de lechuga, uva y kiwi	90	7	5 min	167 kcal/R
Bebida de limón y perejil	111	39	5 min	68 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Bebida de zanahoria, nectarinas y orejones	92	35	5 min	61 kcal/R
Bebida energética	36	17	2 min	77,5 kcal/R
Bebida Nescafé® <i>frappé</i> al limón	130	45	5 min	253 kcal/R
Bebida revitalizante	127	77	10 min	61 kcal/R
Bebida vegetal con cúrcuma (<i>Golden milk</i>)	107	51	15 min	78 kcal/R
Belén de galletas de jengibre	86	111	4 h	4.253 kcal/T
<i>Bento tonkatsu</i> (Cerdo empanado)	105	57	1 h	687 kcal/R
Berberechos al ajillo	54	10	15 min	179,4 kcal/R
Berberechos al natural con limón	91	55	2 h 15 min	66 kcal/R
Berberechos en salsa verde	114	13	1 h	148 kcal/R
Berenjena a la <i>pizzaiola</i>	129	68	1 h	75 kcal/U
Berenjenas a la crema	94	41	1 h	309 kcal/R
Berenjenas a la parmesana	131	65	1 h	168 kcal/R
Berenjenas <i>caprese</i> en <i>caponata</i>	96	59	50 min	321 kcal/R
Berenjenas <i>caprese</i> en <i>caponata</i>	132	32	50 min	321 kcal/R
Berenjenas confitadas	48	45	35 min	93,6 kcal/R
Berenjenas de Almagro encurtidas	70	28	4 d 20 min	56,7 kcal/U
Berenjenas rellenas a la griega (<i>Paputsákia</i>)	93	68	1 h 20 min	294 kcal/R
Berenjenas rellenas con cuscús y queso <i>feta</i>	109	34	50 min	265 kcal/R
Berenjenas rellenas con huevo	39	48	1 h	209,2 kcal/R
Berenjenas rellenas con pollo	57	22	45 min	299,2 kcal/R
Berenjenas rellenas de atún	34	30	30 min	283 kcal/R
Berenjenas rellenas de bacalao	78	14	45 min	282,1 kcal/R
Berenjenas rellenas de espinacas y atún	71	22	50 min	325,4 kcal/R
Berenjenas rellenas <i>imam bayildi</i>	123	83	1 h	159 kcal/R
Berenjenas rellenas mallorquinas	99	16	2 h 10 min	411 kcal/R
Berlinesas rellenas de chocolate a la canela	88	50	1 h 30 min	300 kcal/U
Berza malagueña	39	32	50 min	265,1 kcal/R
Berzas de matanza	121	40	1 h	723 kcal/R
Besos de dama	29	64	1 h	157,3 kcal/U
Besugo a la espalda	110	37	30 min	309 kcal/R
<i>Bindaetteok Jeon</i> (Tortitas de habas de soja)	114	77	8 h 30 min	97 kcal/U
Biscotes de pan con pasas y nueces	110	91	4 h 45 min	18 kcal/U
<i>Biscuit</i> con almendras	94	63	5 h 5 min	560 kcal/R
<i>Biscuit</i> de café y dátiles	94	60	5 h	383 kcal/R
<i>Biscuit</i> de ciruelas	27	22	4 h 15 min	468,4 kcal/R
<i>Biscuit</i> de higos con sirope de cacao	81	78	6 h 30 min	636,9 kcal/R
<i>Biscuit</i> de turrón	110	84	6 h 15 min	299 kcal/R
<i>Biscuit glacé</i>	71	87	4 h 15 min	523,5 kcal/R
Bizcochitos de chocolate rellenos	112	89	1 h 15 min	438 kcal/U
Bizcochitos jugosos de cacao	49	82	1 h 15 min	180 kcal/U
Bizcocho almendrado con cobertura de chocolate blanco	88	85	2 h 50 min	469 kcal/R
Bizcocho con cobertura de almendras	114	49	1 h 10 min	372 kcal/R
Bizcocho con fresas y nata	92	91	2 h	362 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Bizcocho con glaseado de mantequilla (<i>Kentucky butter cake</i>)	87	77	2 h	495 kcal/R
Bizcocho con glaseado de orujo	95	91	2 h 10 min	469 kcal/R
Bizcocho con manzana y crema pastelera	91	91	1 h 15 min	272 kcal/R
Bizcocho con melocotón y dulce de leche	116	44	1 h 20 min	469 kcal/R
Bizcocho con mermelada de cerezas (sin huevo)	97	62	4 h 30 min	279 kcal/R
Bizcocho con pera	131	81	1 h 50 min	242 kcal/R
Bizcocho de cacahuets	31	43	1 h	350,3 kcal/R
Bizcocho de calabaza y harina de espelta	63	24	50 min	343,8 kcal/R
Bizcocho de calabaza y nueces sin azúcar	127	26	1 h 15 min	333 kcal/R
Bizcocho de chocolate con corazón fluido de avellana y cristales de oro	62	112	9 h	700 kcal/R
Bizcocho de chufa con crema inglesa de horchata	109	91	12 h 45 min	250 kcal/R
Bizcocho de espelta y té <i>matcha</i> con fruta	134	100	3 h	245 kcal/R
Bizcocho de frutas secas	47	60	1 h	468,7 kcal/R
Bizcocho de galletas y chocolate	36	80	30 min	379 kcal/R
Bizcocho de garbanzos y chocolate con nueces	54	42	40 min	235 kcal/R
Bizcocho de licor de huevo	127	89	1 h	206 kcal/R
Bizcocho de naranja (sin huevo)	97	64	1 h 30 min	209 kcal/R
Bizcocho de naranja con merengue	77	88	1 h	407,8 kcal/R
Bizcocho de naranja sanguina y miel	123	47	3 h	342 kcal/R
Bizcocho de nectarinas al oporto con perlas de chocolate	59	40	1 h	338,7 kcal/R
Bizcocho de nuez con cobertura de queso y chocolate blanco	121	79	3 h 10 min	466 kcal/R
Bizcocho de piña	52	17	50 min	320,8 kcal/R
Bizcocho de piña con crema de queso, chocolate y frutos secos	120	33	3 h 30 min	559 kcal/R
Bizcocho de plátano, nueces y chocolate	29	23	1 h	304,4 kcal/U
Bizcocho de quesitos al vapor	39	80	1 h 10 min	239,3 kcal/R
Bizcocho de quinoa y cacao al vapor	94	25	3 h 15 min	221 kcal/R
Bizcocho de remolacha con crema de queso	64	8	12 h 45 min	470,8 kcal/R
Bizcocho de zanahoria	36	14	45 min	406,3 kcal/R
Bizcocho esponjoso con cobertura de queso	96	49	3 h 15 min	383 kcal/R
Bizcocho húmedo de mandarina y coco	99	13	1 h 40 min	357 kcal/R
Bizcocho invertido con ciruelas rojas	71	80	1 h	534,3 kcal/R
Bizcocho jugoso de chocolate	122	95	1 h	714 kcal/R
Bizcocho marmolado	30	64	1 h	210 kcal/R
Bizcocho o coca de cuarto	133	16	1 h	118 kcal/R
Bizcocho panadero con huevos de corral	125	70	15 h	253 kcal/R
Bizcocho rico en fibra	44	44	1 h	254,3 kcal/R
Bizcocho salado de queso de Valdeón, pera y nueces	114	90	1 h 20 min	288 kcal/R
Bizcocho sin huevo al aceite de oliva	124	81	1 h 20 min	455 kcal/R
Bizcocho tarta de brevas	106	11	1 h 45 min	408 kcal/R
Bizcocho triple de chocolate	100	109	2 h 20 min	523 kcal/R
Bizcocho veteados con melocotones y crema de requesón	122	26	4 h 20 min	304 kcal/R
Bizcochos con frutos rojos y chocolate en papillote	101	79	50 min	439 kcal/U
Bizcochos de naranja y avellanas con chocolate (para dos)	101	42	35 min	373 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Bizcochos de quinua a la naranja	79	43	1 h 30 min	50,1 kcal/U
Blanco y negro de requesón	30	46	1 h 8 min	291,6 kcal/R
Blanqueta de salmón con judías blancas al aroma de <i>lemon grass</i>	87	9	30 min	431 kcal/R
<i>Blinis</i> con bacalao ahumado y huevas de salmón	110	10	40 min	109 kcal/U
<i>Blinis</i> con <i>crème fraîche</i> , salmón ahumado y caviar	62	16	30 min	117 kcal/U
<i>Blinis</i> con <i>tartar</i> de salmón	134	129	1 h	226 kcal/R
<i>Bloody Mary</i>	100	140	5 min	56 kcal/R
<i>Bloody Mary</i> de remolacha	134	131	5 min	68 kcal/R
Bocadillo de entraña trenzada con verduras encurtidas	115	74	45 min	588 kcal/U
Bocadillo de ostras fritas y ensalada fresca de repollo	71	72	2 h 5 min	869,4 kcal/U
Bocadillo de pan de mar con chuletón a la parrilla y salsa de Idiazábal	81	49	18 h	798 kcal/R
Bocadillo de queso cremoso con roquefort, nueces, rúcula y jamón	115	76	10 min	506 kcal/R
Bocaditos con relleno de rúcula, roquefort y nueces	100	82	10 min	42 kcal/U
Bocaditos de batata con especias	133	48	30 min	87 kcal/U
Bocaditos de limón	38	99	24 h 25 min	63,6 kcal/U
Bocaditos de maíz, queso y jamón york	51	70	40 min	79,2 kcal/U
Bocaditos de mejillones <i>à la Villeroi</i>	32	14	1 h 30 min	220,4 kcal/U
Bocaditos de pizza y <i>pepperoni</i>	75	34	1 h 15 min	381,7 kcal/R
Bocaditos de pizza y <i>pepperoni</i>	100	78	1 h 15 min	382 kcal/R
Bocaditos de torrija con corazón de chocolate	102	50	30 min	171 kcal/U
Bocaditos de turrón	84	91	1 h 40 min	75 kcal/U
Bocaditos de zanahoria con crema de <i>mozzarella</i>	110	14	2 h	19 kcal/U
Bocata de calamares, todo un clásico renovado	80	56	3 h	216,3 kcal/U
Bocata de seitán con <i>tzatziki</i>	115	72	30 min	535 kcal/U
Bocatas con pan rápido a la plancha	131	21	20 min	235 kcal/U
Bogavante en salsa Newburg	110	26	1 h	440 kcal/R
<i>Bok choy doenjam muchim</i> (<i>Pak choi</i> coreano)	114	78	20 min	109 kcal/R
Bol de arroz rojo, verduras y naranja con vinagreta	103	49	50 min	399 kcal/R
Bol de ensalada <i>niçoise</i> con entrecot	103	48	45 min	338 kcal/R
Bol de quinoa con garbanzos y salsa <i>tahini</i>	103	53	40 min	580 kcal/R
Bol de <i>smoothie</i> verde	116	111	10 min	216 kcal/R
Bol de trigo tierno, verduras y <i>hummus</i> de remolacha	103	52	40 min	359 kcal/R
Bol japonés de caballa en ensalada con <i>noodles</i>	103	50	40 min	370 kcal/R
Bol <i>tex-mex</i> vegetariano	103	55	50 min	490 kcal/R
Bol vegetariano de tofu, verduras y soja	103	46	30 min	220 kcal/R
Bolas de frutas secas con chocolate y palomitas	98	116	40 min	129 kcal/U
Bolas de garbanzos y jamón con calabaza frita	61	33	20 min	59,7 kcal/U
<i>Boletus</i> a la bordelesa	61	34	20 min	264,3 kcal/R
<i>Boletus</i> al moscatel	95	26	30 min	105 kcal/R
<i>Boletus</i> con <i>foie</i> en papillote	62	38	30 min	250,7 kcal/R
<i>Boletus</i> confitados	120	78	30 min	196 kcal/R
<i>Boletus</i> frescos en escabeche	72	12	1 d 30 min	282,7 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Bolitas de jamón con pistachos	132	62	1 h 30 min	83 kcal/U
Bolitas de patata y queso	35	67	40 min	523,9 kcal/R
Bolitas de queso cremoso de yogur con aliño de especias	47	16	1 h 10 min	90,7 kcal/U
Bolitas de queso y aceitunas	38	12	25 min	81,7 kcal/U
<i>Bollitori</i>	121	89	40 min	235 kcal/R
Bollo maimón	69	89	1 h 50 min	204,9 kcal/R
Bollo rápido de jamón	37	80	35 min	503,8 kcal/R
Bollos de azúcar y canela (<i>Franzbrötchen</i>)	63	50	2 h 15 min	208,3 kcal/U
Bollos de la moraña	42	85	1 h	105,1 kcal/U
Bollos de leche rellenos de chocolate	77	80	2 h 30 min	363,9 kcal/U
Bollos de manteca	70	86	1 h 10 min	200,7 kcal/U
Bollos de mantequilla	64	34	1 h 40 min	237 kcal/U
Bollos preñaos	100	133	2 h 30 min	205 kcal/U
Boloñesa de pavo	84	27	30 min	3.402 kcal/T
Boloñesa vegetariana con soja texturizada	91	80	35 min	1.021 kcal/T
Bolos de chorizo	29	16	45 min	247,1 kcal/U
Bombón almendrado con crema helada de turrón	84	41	7 h	656 kcal/R
Bombón de manchego, cobertura de oporto, anchoa y pimiento rojo	74	8	5 h 10 min	85,6 kcal/U
Bombón helado de chocolate	46	71	4 h 30 min	477,2 kcal/U
Bombón salado de <i>panna cotta</i> de queso Stilton y pera	122	91	1 h 20 min	88 kcal/U
Bombones de chocolate blanco y negro con cacahuetes	122	45	2 h 50 min	196 kcal/U
Bombones de chocolate con leche rellenos de <i>toffee</i>	112	61	3 h 15 min	89 kcal/U
Bombones de fresa	42	67	1 h	200,1 kcal/U
Bombones de la abuela Ramona	41	43	30 min	233,5 kcal/U
Bombones de mazapán	110	94	1 h	76 kcal/U
Bombones de morcilla con puré de manzana	74	6	30 min	90,3 kcal/U
Bombones de salmón ahumado con salsa de yogur picante	37	44	30 min	304,5 kcal/R
Bombones rellenos de crema de maracuyá	88	53	2 h	128 kcal/U
Bombones rellenos de plátano, dátiles y nuez	75	40	50 min	130,6 kcal/U
Bonito con crema de cebolla	34	17	40 min	318 kcal/R
Bonito con salsa de tomate, alcaparras y aceitunas	80	23	25 min	553,3 kcal/R
Bonito con tomate, cebolla y pimiento	54	70	50 min	371,2 kcal/R
Bonito en escabeche	80	63	1 d 25 min	317 kcal/R
Bonito en salsa de limón	55	28	40 min	431,3 kcal/R
Bonito en salsa de sobrasada y tomatitos	83	29	30 min	387,1 kcal/R
Bonito encebollado	33	89	1 h	541,5 kcal/R
Bonito marinado en soja y vinagre de arroz, espuma de gazpacho de piparras y puré de tomate deshidratado	28	59	13 h	859,2 kcal/R
Boquerones al aroma de cítricos	40	21	20 min	233,9 kcal/R
Boquerones marinados con sorbete de <i>Bloody Mary</i>	110	8	4 h 30 min	502 kcal/R
Boroña con compango	87	12	2 h 15 min	267 kcal/R
Borrachitos sorpresa	35	70	45 min	171,4 kcal/U
Borrajitas con almendras y jamón	125	29	45 min	336 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Borrajás con gambas	112	8	40 min	213 kcal/R
Borrajás con patata	55	22	45 min	230,8 kcal/R
<i>Boudin blanc</i> con salsa de mostaza	122	23	3 h	225 kcal/R
<i>Bourride</i> de rape a la <i>sétoise</i>	73	47	1 h	882,7 kcal/R
<i>Bowl</i> de pasta multicereales con atún fresco y salsa de aguacate	113	41	30 min	489 kcal/R
<i>Bowl</i> de pasta multivegetales con salmón y salsa de cacahuètes	115	66	35 min	414 kcal/R
<i>Bowl</i> de yogur, aguacate y frutos rojos	126	41	5 min	374 kcal/R
Brandada de bacalao, pan rústico y aceite de perejil	74	18	1 h 10 min	262,8 kcal/U
Brandada de sardinas	93	46	10 min	774 kcal/T
Brandaja de judías blancas	32	36	10 min	211,5 kcal/R
Brazo de bacalao	113	50	1 h 30 min	329 kcal/R
Brazo de gitano con nata y naranja confitada	41	44	1 h	405,9 kcal/R
Brazo de gitano nevado con frambuesas	98	17	1 d 1 h 40 min	560 kcal/R
Brazo helado de chocolate	94	57	7 h	470 kcal/R
Brazo tibio de crema y manzana	80	88	4 h 50 min	213,8 kcal/R
<i>Bretzel</i>	120	50	1 h 15 min	239 kcal/U
Brevas al vapor de naranja	96	63	25 min	139 kcal/R
<i>Brigadeiros</i>	104	56	1 h 20 min	95 kcal/U
<i>Brioche</i>	57	87	3 h	183,9 kcal/R
<i>Brioche</i> con frutas y pasas	50	112	3 h 10 min	302,3 kcal/R
<i>Brioche</i> danés (<i>Brunsviger</i>)	110	117	2 h	451 kcal/R
<i>Brioche</i> de pimiento rojo y aceitunas	39	38	2 h	269,7 kcal/R
<i>Broccolini</i> crujiente con salsa de ajos	108	43	15 min	153 kcal/R
<i>Broccolini</i> en <i>tempura</i>	108	42	15 min	262 kcal/R
Brocheta crujiente de gambón con salsa de mango	64	68	20 min	226 kcal/R
Brocheta de albóndigas de pollo y arroz con calabacín	58	74	1 h 30 min	691,2 kcal/R
Brochetas de bonito con salsa de ñora	122	133	1 h	289 kcal/R
Brochetas de carne picada y aliño de tomate	114	54	30 min	411 kcal/U
Brochetas de cerdo marinado	107	59	6 h 45 min	176 kcal/R
Brochetas de emperador con gambas	49	34	20 min	155,8 kcal/R
Brochetas de fruta con salsa de <i>toffee</i>	116	93	15 min	184 kcal/U
Brochetas de frutas con minigofres crujientes	102	23	40 min	164 kcal/U
Brochetas de palometa adobada	112	18	1 h 25 min	140 kcal/U
Brochetas de palometa en adobo	29	19	1 h 15 min	77,3 kcal/U
Brochetas de pavo con zanahorias especiadas	92	32	40 min	240 kcal/R
Brochetas de pez espada a la mantequilla negra con cerveza	126	75	25 min	89 kcal/U
Brochetas de pollo con puré de batatas	120	18	1 h 30 min	371 kcal/R
Brochetas de pollo y piña con cuscús	102	21	1 h 35 min	409 kcal/R
Brochetas de pulpo y brócoli con salsa <i>kimchi</i> (al vacío)	134	14	4 h 30 min	247 kcal/U
Brochetas de pulpo y langostino con salsa de <i>ají</i> amarillo	102	16	50 min	95 kcal/R
Brochetas de rape con vinagreta de pimientos y almendras	41	37	25 min	283,5 kcal/R
Brochetas de renos	110	104	45 min	82 kcal/U
Brochetas de solomillo de ternera con salsa de queso	102	22	30 min	216 kcal/U
Brochetas de ternera y verduras con salsa de mostaza	37	72	30 min	494,2 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Brochetas de tortitas y frutas	80	72	40 min	138,8 kcal/U
Brochetas de verduras con salsa vierge	102	18	30 min	142 kcal/U
Brochetas picantes de pavo	33	74	1 h	22,9 kcal/U
Brócoli al <i>gorgonzola</i> con huevos en molde	55	17	35 min	368 kcal/R
Brócoli al vapor sobre crema de puerros al aroma de berberechos	33	30	45 min	110,7 kcal/R
Brócoli con cebolla	55	16	30 min	260,6 kcal/R
Brócoli con pasta, atún y mayonesa	32	21	25 min	462,1 kcal/R
Brócoli con salsa de garbanzos	37	70	35 min	131,9 kcal/R
<i>Bronx</i>	132	66	10 min	120 kcal/R
<i>Brownie</i> con <i>cheesecake</i> de frambuesa	125	55	2 h	372 kcal/R
<i>Brownie</i> con <i>cheesecake</i> de frambuesa	105	9	2 h	370 kcal/R
<i>Brownie</i> con <i>toffee</i> de <i>tahini</i> y miel	121	48	45 min	481 kcal/R
<i>Brownie</i> de cerezas y nueces pacanas	91	10	30 min	530 kcal/R
<i>Brownie</i> de coco	48	17	30 min	255,4 kcal/R
<i>Brownie</i> marmolado	51	75	40 min	270,4 kcal/R
<i>Brownie</i> marmolado con queso y frambuesa	118	90	1 h 30 min	497 kcal/R
<i>Brownies</i> de chocolate blanco y pistachos	35	80	30 min	331,4 kcal/R
<i>Bruschetta</i> a la plancha con huevo	115	71	2 h	527 kcal/R
<i>Bruschetta</i> de tomate y <i>mozzarella</i> con pesto de cilantro y almendra	129	8	30 min	271 kcal/U
Buey a la borgoñona	54	62	1 h 30 min	377 kcal/R
Buey con cebolla y mostaza	27	41	30 min	542,5 kcal/R
Buey de mar relleno a la provenzal	88	76	2 h	288 kcal/R
<i>Bullit de peix</i>	125	89	1 h 15 min	477 kcal/R
<i>Bundt cake</i>	74	104	2 h	303,2 kcal/R
<i>Bundt cake</i> de chocolate	98	101	2 h	399 kcal/R
<i>Bundt cake</i> de nata y cítricos	109	39	1 h 25 min	241 kcal/R
<i>Bundt cake</i> de plátano y nueces con salsa de chocolate blanco	98	127	2 h 30 min	490 kcal/R
Buñuelos con crema de azafrán	104	91	40 min	53 kcal/U
Buñuelos de bacalao y patatas	115	37	30 min	233 kcal/R
Buñuelos de calabacín, queso <i>feta</i> y menta	77	30	25 min	97,9 kcal/U
Buñuelos de coliflor	43	68	1 h	64,1 kcal/U
Buñuelos de hojas de remolacha	104	27	50 min	81 kcal/U
Buñuelos de <i>kale</i> y <i>gorgonzola</i>	101	67	20 min	78 kcal/U
Buñuelos de manzana	28	44	35 min	294,5 kcal/R
Buñuelos de requesón (Almojábanas)	102	67	1 h 15 min	74 kcal/U
Buñuelos de viento rellenos de dulce de leche	120	66	3 h 30 min	66 kcal/U
Buñuelos de viento valencianos	53	62	45 min	48 kcal/U
Buñuelos de yogur	80	43	15 min	38,3 kcal/U
Buñuelos venecianos	40	76	2 h 30 min	99,8 kcal/U
Buñuelos vieneses sin gluten y sin lactosa	88	82	1 h	58 kcal/U
<i>Burek</i> bosnio	61	70	1 h	370,7 kcal/R
Burger de pavo con verduras encurtidas	133	85	40 min	527 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Burritos de calabacín	115	9	30 min	519 kcal/R
Caballa al vapor agripicante, boniato, aguacate y limón	76	60	1 d 30 min	515,8 kcal/R
Caballa con pisto de calabacín	77	11	30 min	357,2 kcal/R
Caballa en aceite	77	8	1 d 50 min	2.300,7 kcal/U
Caballa en escabeche de verdura y fresas	89	34	1 d 2 h 10 min	775 kcal/R
Cabello de ángel o dulce de cidra	75	80	2 h	1.754,8 kcal/T
Cabezada de cerdo con manzanas especiadas	96	13	1 h 40 min	569 kcal/R
Cabrito al ajillo	105	87	1 h	350 kcal/R
Cabrito al pimentón de la Vera con salsa de cerezas	79	86	50 min	834,7 kcal/R
Cabrito en adobo	110	126	1 h 10 min	317 kcal/R
Cabrito en salsa	39	36	50 min	311,4 kcal/R
Cabrito lechal a la miel con batatas y puré de coliflor	122	103	1 h	767 kcal/R
Cacahuets tostados con miel	122	78	35 min	253 kcal/R
Cachitos de jamón venezolanos	70	66	1 h 45 min	355,8 kcal/U
Cachuela extremeña	89	87	4 h 20 min	4.265 kcal/T
Café irlandés (<i>Irish coffee</i>)	71	52	15 min	175,9 kcal/R
Café irlandés (<i>Irish coffee</i>)	123	71	15 min	176 kcal/R
<i>Caipirinha</i>	100	138	5 min	186 kcal/R
Caja de pan de molde con sándwiches	50	86	1 día	127,2 kcal/U
<i>Cake</i> chocolate Ocumare, frambuesa y cacao	126	48	4 h	438 kcal/R
<i>Cake</i> de arándanos	74	84	1 h 30 min	348,5 kcal/R
<i>Cake</i> de avellanas y galletas María	83	8	1 h 30 min	397,2 kcal/R
<i>Cake</i> de jamón york, queso y nueces	54	86	1 h 20 min	241,8 kcal/R
<i>Cake</i> de limón	64	43	1 h 15 min	346 kcal/R
<i>Cake</i> de manzana y especias	96	44	1 h 15 min	312 kcal/R
<i>Cake</i> de pasas al ron	107	43	10 h	394 kcal/R
<i>Cake</i> especiado de melón	117	19	1 h 25 min	162 kcal/R
<i>Cake</i> mixto	98	91	50 min	430 kcal/R
<i>Cake pops</i>	50	66	2 h 15 min	143,1 kcal/U
<i>Cake pops</i> muñeco de nieve	110	102	2 h	450 kcal/U
<i>Cake</i> sorpresa	74	120	4 h 30 min	478,3 kcal/R
Calabacín a la hierbabuena	96	6	25 min	135 kcal/R
Calabacín con ajetes, pollo y anacardos	68	10	35 min	204,1 kcal/R
Calabacín confitado	77	85	40 min	1.348,7 kcal/T
Calabacín encurtido	125	78	1 h 30 min	618 kcal/T
Calabacín encurtido en aceite	106	73	3 h 20 min	675 kcal/U
Calabacines gratinados a la provenzal	36	76	20 min	97,8 kcal/R
Calabacines rellenos de arroz y carne	87	20	1 h	448 kcal/U
Calabacines rellenos de pavo	56	34	40 min	324,8 kcal/R
Calabacines rellenos vegetarianos	123	52	1 h	243 kcal/R
Calabaza en ajillo con longaniza y huevo <i>poché</i>	77	28	30 min	562,3 kcal/R
Calabaza rellena a la provenzal	85	7	1 h 10 min	367 kcal/R
Calabaza rellena de langostinos y queso	73	58	2 h	810,6 kcal/R
Calamares a la mallorquina	117	53	1 h	377 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Calamares a la romana	92	15	20 min	479 kcal/R
Calamares al limón	63	30	40 min	249,2 kcal/R
Calamares al whisky	30	42	45 min	335 kcal/R
Calamares con pisto	92	20	45 min	401 kcal/R
Calamares con salsa de almendras	65	21	45 min	350,8 kcal/R
Calamares con tomate, alcaparras, aceitunas y albahaca	92	19	30 min	247 kcal/R
Calamares con tomates <i>cherry</i>	97	74	30 min	190 kcal/R
Calamares en ensalada	72	74	1 d 25 min	358,9 kcal/R
Calamares en escabeche rojo	69	10	55 min	226 kcal/R
Calamares en salsa de pimientos con atún	69	11	1 h 5 min	424 kcal/R
Calamares rellenos de gambas y huevo con arroz	69	8	1 h 20 min	432,2 kcal/R
Calandrajós	60	24	1 h	363,3 kcal/R
<i>Calçots</i> al Pedro Ximénez	68	35	30 min	166,7 kcal/R
<i>Caldeirada de peixe</i>	105	21	40 min	276 kcal/R
Caldereta de cordero al ajillo	42	11	1 h	346 kcal/R
Caldero cartagenero	31	89	1 h	662,1 kcal/R
Caldero de carabineros	64	30	45 min	550,2 kcal/R
Caldero de marisco santapolero	54	27	40 min	346,5 kcal/R
Caldero de rape	59	86	1 h 15 min	559,6 kcal/R
Caldillo extremeño	60	40	4 h 30 min	185,3 kcal/R
Caldo con ternera y verduras	100	24	1 h 10 min	39 kcal/R
Caldo de camarón	62	32	45 min	82,4 kcal/R
Caldo de carne y ave	50	90	5 h 40 min	49,7 kcal/R
Caldo de gallina	100	22	1 h 10 min	34 kcal/R
Caldo de gallina (<i>Canja de galinha</i>)	113	48	1 h 30 min	227 kcal/R
Caldo de <i>millo</i>	72	85	50 min	336,3 kcal/R
Caldo de panceta con judías, guisantes y pera	100	23	1 h 30 min	243 kcal/R
Caldo de patata y zanahoria	28	64	30 min	262,3 kcal/R
Caldo de pescado	109	23	40 min	112 kcal/R
Caldo de pollo con jengibre	109	26	1 h 45 min	23 kcal/R
Caldo de puchero	90	46	1 h 10 min	56 kcal/R
Caldo doble de cazón con huevo escalfado, puntas de trigueros y guisantes	30	59	1 h	358,1 kcal/R
Caldo escocés (<i>Scotch broth</i>)	108	68	1 h	278 kcal/R
Caldo gallego de nabizas	64	14	2 h 40 min	595,4 kcal/R
Caldo gallego exprés	39	10	30 min	313,8 kcal/R
Caldo ibérico	109	24	1 h 10 min	18 kcal/R
Caldo oscuro de ternera	109	24	2 h 10 min	31 kcal/R
Caldo verde	125	41	35 min	283 kcal/R
Calendario de Adviento de galletas	86	114	1 h 20 min	128 kcal/U
<i>California roll</i>	98	29	1 h	50 kcal/U
<i>Calissons</i> (Mazapán con fruta glaseado)	134	48	1 d	51 kcal/U
Callos a la asturiana	87	11	1 h 20 min	563 kcal/R
Callos a la madrileña	115	34	1 h 50 min	562 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Calzone	37	62	2 h 40 min	697,9 kcal/R
Calzone con pimientos y chorizo	107	33	2 h	337 kcal/R
Calzone de champiñones y queso (para dos)	119	51	1 h 35 min	128 kcal/R
Calzone de sobrasada y queso de Mahón	49	60	1 h	753,3 kcal/R
Calzone napolitano	129	88	1 h 25 min	764 kcal/R
Canelón de calamar en su tinta con leche de almendras y huevas de <i>tobiko</i>	124	42	9 h	335 kcal/R
Canelón de presa ibérica marinada y arroz con hongos	64	58	40 min	500,6 kcal/R
Canelones con setas	36	60	1 h 25 min	579,7 kcal/R
Canelones de calabacín y salmón con salsa al <i>curry</i>	52	72	15 min	31,7 2 kcal/U
Canelones de carne, jamón y <i>boletus</i>	115	87	1 h 30 min	1.204 kcal/R
Canelones de carrilladas con colmenillas	110	39	2 h	648 kcal/R
Canelones de espinacas	113	90	4 h	734 kcal/R
Canelones de <i>mozzarella</i> y jamón de York	129	21	1 h 20 min	628 kcal/R
Canelones de pato con bechamel de queso <i>comté</i>	39	56	15 h 20 min	687,8 kcal/R
Canelones de pescado y marisco con bechamel trufada	98	21	1 h 45 min	741 kcal/R
Canelones de pollo con salsa de piquillo	72	76	2 h	585,9 kcal/R
Canelones de puerro rellenos de calamares	28	8	1 h	272,4 kcal/R
Canelones de san Esteban con pularada y pollo	86	12	40 min	805 kcal/R
Canelones de setas y trufa	38	24	2 h	304 kcal/R
Canelones de verdura y <i>mascarpone</i>	39	34	1 h	137,4 kcal/U
Canelones fríos de cangrejo y jamón	118	59	40 min	109 kcal/U
Canelones rellenos de <i>perretxicos</i>	60	86	1 h	618,5 kcal/R
<i>Cannelés</i> de chorizo y queso	105	36	1 h	152 kcal/U
<i>Cannoli</i> al cacao con crema de café	124	17	1 h	239 kcal/U
<i>Cannoli</i> de dulce de leche, chocolate y nuez	124	24	40 min	162 kcal/U
<i>Cannoli</i> salados	124	20	50 min	175 kcal/U
Canutillos de crema	48	72	1 h	158,2 kcal/U
Canutillos de hojaldre con crema de melón	58	14	1 h 5 min	111 kcal/U
Caña de frambuesa	70	78	5 min	101,4 kcal/R
<i>Caponata</i> siciliana	55	76	2 h 30 min	64 kcal/R
Caprichos de pasas y nueces	56	86	1 h 20 min	564,1 kcal/U
<i>Capuccino</i> de batata y zanahoria a la naranja	86	43	40 min	199 kcal/R
<i>Capuccino</i> de champiñones y avellanas	120	73	30 min	248 kcal/R
Capuchino de morcilla artesana de Matapozuelos y espuma de pan	77	54	35 min	376,2 kcal/R
Carabineros a la sal	134	11	20 min	86 kcal/U
Caracolas con champiñones y garbanzos	54	26	20 min	263,6 kcal/R
Caracolas de canela (<i>Kanelsnegle</i>)	45	78	2 h 30 min	158 kcal/U
Caracolas de hojaldre con <i>gorgonzola</i>	57	42	40 min	65,4 kcal/U
Caracolas de merluza y langostinos	68	38	35 min	145,8 kcal/U
Caracolas de pizza con pollo a la barbacoa	91	57	1 h 30 min	127 kcal/U
Caracolas de pizza con pollo a la barbacoa	100	82	1 h 30 min	127 kcal/U
Caracolas de pollo, col y queso	49	28	2 h 35 min	353,3 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Caracoles en salsa de choricerros	99	90	35 min	163 kcal/R
Caracoles en sofrito de cebolla y beicon	80	85	1 h	277,2 kcal/R
Caramelo líquido oscuro	132	24	35 min	1.200 kcal/T
Caramelos crujientes de morcilla	65	80	45 min	301,3 kcal/R
Caramelos de sésamo y miel	122	47	30 min	40 kcal/U
Caramelos de verdura y queso	83	22	1 h 40 min	64,8 kcal/U
Caramelos <i>fudge</i> de frambuesa y chocolate	73	70	45 min	66,4 kcal/U
Carbayones	53	48	1 h	335,8 kcal/R
Carbón de azúcar	134	54	10 min	1.342 kcal/T
Carbonara de espárragos y macarrones	42	26	30 min	482,4 kcal/R
Carbonara vegetariana	57	27	15 min	307,9 kcal/R
Cardo a la cerveza	75	16	20 min	197,5 kcal/R
Cardo con carabineros	86	19	20 min	272 kcal/R
Cardo con salsa <i>bagna cauda</i>	75	17	45 min	197,3 kcal/R
Cardo con sofrito de ajo y jamón	88	11	40 min	105 kcal/R
Cardo en conserva	75	14	2 h 15 min	73,7 kcal/T
Carmelitas	45	86	1 h 25 min	279,7 kcal/U
Carne de cabra	72	86	1 h 40 min	592,6 kcal/R
Carne de cerdo con trigo (<i>Kiskéki</i>)	93	63	45 min	341 kcal/R
Carne en ajillo	62	129	50 min	518,2 kcal/R
Carne gobernada (ternera guisada al vapor)	68	26	1 h 35 min	265,3 kcal/R
Carne guisada con patatas (Carne guisada para 4 recetas y pan de ajo)	75	47	4 h	211,2 kcal/R
Carne guisada con patatas al vapor	55	37	45 min	276,4 kcal/R
Carne <i>ó caldeiro</i>	29	70	1 h	561,5 kcal/R
Carne <i>ó caldeiro</i>	95	14	1 h	314 kcal/R
Carnitas de atún	106	37	45 min	300 kcal/R
Carolinas	53	78	30 min	335,8 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de calabacín con pipirrana y huevo duro	125	25	10 min	134 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de frutas al azafrán	53	36	40 min	129,8 kcal/U
<i>Carpaccio</i> de gambas con mojo verde	33	17	24 h	272,2 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de gambón con <i>kumquats</i> caramelizados	68	70	50 min	275,7 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de melón con <i>sabayón</i> de moscatel	48	34	15 min	161,5 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de pasta de piquillos e ibéricos con setas y parmesano	38	84	2 h	423,1 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de pepino y piña con vinagreta de miel	118	22	10 min	146 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de pez espada marinado con ensalada de rabanitos y pepino	118	25	2 d	242 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de piña al azafrán con helado de vainilla	122	27	12 h 30 min	292 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de pulpo	86	55	3 h 10 min	239 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de ternera con salsa de piñones	36	70	5 min	184 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de ternera con verduras y caldo	55	68	2 h	409,3 kcal/R
<i>Carpaccio</i> de vieiras con aceite a la vainilla	62	50	1 h 10 min	254,4 kcal/R
<i>Carré</i> de cerdo a la parrilla con cebolla caramelizada y manzanas	116	33	3 h	794 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Carrillada al tomillo con menestra de verduras	77	86	1 h 10 min	481,5 kcal/R
Carrilladas de cerdo con ciruelas y setas	27	23	1 h	546,6 kcal/R
Carrilleras al pimentón con verduras	28	17	1 h 16 min	748,1 kcal/R
Carrilleras al pimentón con verduras	107	71	1 h 20 min	748 kcal/R
Carrilleras con arroz al aroma de jerez	112	91	1 h	458 kcal/R
Carrilleras de cerdo con champiñones, alcachofas y cuscús	123	19	50 min	239 kcal/R
Carrilleras de cerdo ibérico con pasas al vino de Pedro Ximénez	30	40	1 h 10 min	1.013 kcal/R
Carrilleras de cerdo ibérico con salsa de vino oloroso y <i>chips</i> de plátano macho	62	72	1 h 5 min	499,8 kcal/R
Carrilleras de ibérico en adobo de cerveza negra	90	39	4 h 20 min	412 kcal/R
Carrilleras en salsa con pimientos rojos	88	29	1 h	491 kcal/R
Carrilleras en salsa de castañas y <i>risotto</i> de naranja	84	11	1 h 40 min	810 kcal/R
Carrilleras estofadas al whisky con higos	98	45	1 h 5 min	405 kcal/R
Carrilleras estofadas con salsa de arándanos	116	15	1 h	457 kcal/R
Casadielles de dulce de manzana con avellanas	134	47	10 h 15 min	174 kcal/U
Cascaflote de Marmolejo	128	85	4 h 10 min	312 kcal/R
Casita de Navidad	86	99	3 h	9.023 kcal/T
Castañas pilongas confitadas	62	97	1 d 1 h 20 min	308 kcal/R
Causa limeña	57	48	1 h 10 min	510,3 kcal/R
Causa limeña de atún	106	58	1 h 20 min	416 kcal/R
Causa limeña de verduras	130	61	1 h 20 min	547 kcal/R
Cazón con patatas	37	27	40 min	374,4 kcal/R
Cazón en amarillo	105	19	45 min	262 kcal/R
Cazuela de alubias con atún fresco	90	36	40 min	330 kcal/R
Cazuela de butifarra, champiñones y patatas	113	74	20 min	720 kcal/R
Cazuela de cordero y arroz con berenjenas	42	10	50 min	452,6 kcal/R
Cazuela de espárragos	31	17	1 h	273,9 kcal/R
Cazuela de espárragos	126	70	1 h	268 kcal/R
Cazuela de fideos	53	24	45 min	245,8 kcal/R
Cazuela de manzanas y almendras	29	44	35 min	306,5 kcal/R
Cazuela de patatas con pollo	96	38	45 min	475 kcal/R
Cazuela ligera de requesón (<i>Greixonera de brosat</i>)	67	42	4 h	118,4 kcal/R
Cazuelas de huevo con <i>mozzarella</i> (para dos)	102	30	20 min	333 kcal/R
Cebolla caramelizada para base de pizza	129	60	45 min	1.115 kcal/T
Cebolla en escabeche	89	33	1 d	27 kcal/R
Cebollas rellenas de atún	51	37	55 min	226,1 kcal/U
Cebollas rellenas de beicon y queso	87	24	1 h 15 min	315 kcal/U
Cebollas rellenas de boloñesa	109	38	1 h	315 kcal/R
Cebollitas a la crema con jamón	74	55	45 min	289,8 kcal/R
Centollos con cabrales y sidra	68	78	1 h	566,9 kcal/U
Cerdo salteado al chimichurri con patatas fritas (para dos)	119	52	20 min	567 kcal/R
Cerezas gratinadas	128	61	45 min	126 kcal/R
Cestas de lentejas con butifarra	98	53	1 h 20 min	146 kcal/U
Cestas de parmesano con tomate y calamar	129	16	1 h 15 min	221 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Cestitas de delicias de mar	37	74	15 min	94,3 kcal/U
Ceviche de corvina	118	30	2 h 40 min	163 kcal/R
Ceviche de corvina con maíz	82	28	2 h 40 min	176,7 kcal/R
Ceviche de dorada a los cítricos	62	54	1 h 10 min	242,5 kcal/R
Ceviche de lubina y langostinos con maíz y batata	106	57	1 h 15 min	216 kcal/R
Ceviche de mero con aguacate	44	8	1 h 50 min	144,8 kcal/R
Ceviche de navajas con <i>vichyssoise</i> negra	68	66	1 h 20 min	176,2 kcal/R
Champiñones a la <i>bourguignonne</i>	81	32	35 min	284 kcal/R
Champiñones al romero	36	21	15 min	172,8 kcal/R
Champiñones al romero (para dos)	108	27	15 min	173 kcal/R
Champiñones con chorizo	49	16	25 min	178,8 kcal/R
Champiñones con jamón y gambas	34	37	20 min	327,1 kcal/R
Champiñones con jamón y gambas	96	83	20 min	327 kcal/R
Champiñones con jamón y huevo de codorniz	43	28	35 min	206,8 kcal/R
Champiñones empanados con salsa de cabrales	122	79	30 min	390 kcal/R
Champiñones en salsa	79	22	20 min	147,6 kcal/R
Champiñones en vinagre	62	12	35 min	133,5 kcal/R
Champiñones rellenos	31	28	40 min	280 kcal/R
Champiñones rellenos de verdura y gambas	97	39	30 min	467 kcal/R
Charlota de albaricoques con crema de limón	58	76	13 h	550,5 kcal/R
Charlota de frutas	28	48	1 h	552,3 kcal/R
Charlota de mandarinas	85	15	6 h 30 min	337 kcal/R
Charlota de mango con bizcocho de chocolate y tejas de almendra	68	46	9 h 30 min	472,6 kcal/R
<i>Charlotte</i> de chocolate con fresas y frutos rojos	104	64	5 h	489 kcal/R
<i>Cheesecake</i> con albaricoques y frambuesas	116	57	5 h 30 min	579 kcal/R
<i>Cheesecake</i> con lima	116	58	6 h	546 kcal/R
<i>Cheesecake</i> de arándanos azules	116	56	4 h	623 kcal/R
<i>Cheesecake</i> de coco sin horno	116	60	4 h 15 min	486 kcal/R
<i>Cheesecake</i> de dulce de leche	116	55	4 h	445 kcal/R
<i>Cheesecake</i> de <i>mousse</i> de chocolate	116	61	1 h 30 min	344 kcal/R
<i>Cheesecake</i> de ricota con naranjas en almíbar de tomillo	97	19	1 h	526 kcal/R
<i>Cheesecake</i> de roquefort y beicon en tarritos	106	81	15 min	307 kcal/U
<i>Cheesecake</i> ligero	36	71	2 h 50 min	223,4 kcal/R
<i>Cheesecake</i> ligero con frutos rojos	114	35	6 h 15 min	346 kcal/R
<i>Cheesecake</i> ligero con yogur griego	132	38	4 h 30 min	257 kcal/R
<i>Cheesecake</i> marmolado	31	76	4 h 30 min	751,1 kcal/R
<i>Cheesecake</i> neoyorkino	66	46	5 h 10 min	469,7 kcal/R
<i>Cheesecake</i> salado con tomates <i>cherry</i>	82	74	3 h 40 min	483,3 kcal/R
<i>Cheesecake</i> telaraña (sin horno)	37	69	6 h 15 min	479,5 kcal/R
<i>Cheesecake</i> tricolor	100	31	4 h 30 min	617 kcal/R
Chicha morada (refresco peruano)	104	25	1 h 30 min	104 kcal/R
Chicharrones de atún	123	89	12 h 25 min	5.250 kcal/T
<i>Chiffon</i> de chocolate y <i>buttercream</i>	87	45	2 h 30 min	584 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Chilaquiles verdes con pollo y flan de postre	91	27	45 min	822 kcal/R
Chimichangas	29	62	1 h	373,2 kcal/U
Chimos de tomate y atún con verduras	55	87	1 h	309,3 kcal/U
Chipá de queso manchego	86	70	1 h	94 kcal/U
Chipirones “afogaos”	117	52	30 min	254 kcal/R
Chipirones al vino tinto con cremoso de patata	107	81	50 min	341 kcal/R
Chipirones en su tinta con judías pintas	39	8	30 min	297,6 kcal/R
Chipirones, morcilla y manzana	122	106	1 h	208 kcal/R
<i>Chips</i> con puerro y gambas	132	63	25 min	99 kcal/U
<i>Chips</i> de batata con paté de calabacín	105	71	40 min	78 kcal/R
<i>Chips</i> de calabacín al parmesano	95	58	40 min	151 kcal/R
<i>Chips</i> de chía y quinua	79	23	30 min	14,9 kcal/U
<i>Chips</i> de fabada y sus <i>dips</i>	60	48	3 h 50 min	337,6 kcal/R
<i>Chips</i> de gambas	69	64	35 min	70 kcal/U
<i>Chips</i> de semillas	67	62	1 h 20 min	18,9 kcal/U
Chirlas con salsa picante	119	7	30 min	106 kcal/R
Chirlas en salsa verde de cilantro	79	17	25 min	119,5 kcal/R
Chistorrillos	29	17	45 min	48,4 kcal/U
<i>Choco king</i>	74	88	3 h 45 min	251,4 kcal/R
<i>Chocolate dripping cake</i> (Tarta de goteo)	100	92	5 h	609 kcal/R
<i>Chocolate fudge cake</i>	88	49	5 h 45 min	681 kcal/R
Chocolate vienés	87	73	20 min	401 kcal/R
<i>Chocolate whoopie pies</i> con crema de avellana	69	80	40 min	77,6 kcal/U
<i>Chop suey</i> vegetariano	53	72	30 min	139,8 kcal/R
Chopa con salsa de tomates <i>cherry</i>	37	26	35 min	546 kcal/R
<i>Chouquettes</i>	50	60	40 min	30 kcal/U
<i>Chouquettes</i> sin gluten	109	61	1 h 10 min	65 kcal/U
<i>Choux</i> con crujiente de avellanas y parmesano	109	54	1 h 30 min	119 kcal/U
<i>Choux</i> de bacalao	67	34	1 h	84,7 kcal/U
<i>Choux</i> de queso rellenos de duxelles de champiñones	109	59	1 h 30 min	74 kcal/U
<i>Choux</i> de trucha ahumada	74	16	1 h 20 min	105,2 kcal/U
<i>Choux</i> integrales y sin lactosa	109	56	2 h	36 kcal/U
<i>Christmas trifle</i>	50	58	2 h 30 min	834,8 kcal/R
Chucrut marinero	122	15	1 h	735 kcal/R
Chuletas de cerdo con cebolla agri dulce y mayonesa de berberechos	81	80	30 min	954,8 kcal/R
Chuletas de cerdo con puré de remolacha	116	101	1 h	602 kcal/R
Chuletas de cerdo con salsa de albaricoques, puré de patatas y espinacas	56	8	40 min	554 kcal/R
Chuletas de cerdo con salsa de champiñones al Marsala	124	50	45 min	336 kcal/R
Chuletas de cerdo con salsa de ciruelas	104	11	25 min	326 kcal/R
Chuletas de Sajonia con piña, patatas y chucrut	111	59	45 min	377 kcal/R
Chuletitas de cordero con picada de avellanas y nueces	122	24	30 min	562 kcal/R
Chuletón a la brasa con salsa de oporto y pimientos con <i>provoleta</i>	116	34	1 h 10 min	709 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Chuletón con papas, mojo picón y <i>coleslaw</i> de brócoli y mango (Meater®)	134	25	2 h 30 min	369 kcal/R
Chupe de mariscos	60	76	45 min	290,6 kcal/R
Chupito de chocolate blanco con frutos rojos	52	42	3 h 10 min	101,8 kcal/R
Chupitos de crema de langostinos	100	65	50 min	119 kcal/R
Chupitos de tiramisú	42	40	6 h 15 min	238,3 kcal/R
Chupitos de yogur griego y tomate	91	63	1 h 15 min	131 kcal/R
Churrasco marinado en piña y soja con setas <i>shiitake</i>	116	29	3 h	651 kcal/R
Churros de masa <i>choux</i> con chocolate a la taza	109	62	1 h	750 kcal/R
<i>Chutney</i> de arándanos	116	103	1 h	821 kcal/T
<i>Chutney</i> de corteza de sandía	95	66	1 d 1 h	47 kcal/R
<i>Chutney</i> de fresas	42	17	24 h	732,4 kcal/T
<i>Chutney</i> de higos y bastones de ibérico	84	43	1 h 30 min	175 kcal/R
<i>Chutney</i> de higos y manzanas	59	11	1 h	784,4 kcal/T
<i>Chutney</i> de pera y jengibre	73	41	1 h	1.087,1 kcal/T
Cigalas al ajillo	86	16	20 min	182 kcal/R
Cigalas de Palamós, jugo de su coral, ajoblanco y trufa de verano	46	56	30 min	447,6 kcal/R
Cigarros de pasta <i>filo</i> rellenos de queso y especias árabes	110	62	35 min	244 kcal/U
Cilindros de brandada de bacalao	62	110	14 h 10 min	512,9 kcal/R
Cinta de lomo a la miel con pasas	113	27	25 min	386 kcal/R
Cinta de lomo a la mostaza	111	54	1 h 40 min	544 kcal/R
Cinta de lomo rellena de jamón y queso	60	28	1 h 30 min	509,1 kcal/R
Cintas con salsa de pepino y gambones	82	60	40 min	695,3 kcal/R
Cintas de espinacas con trigueros y salsa de yogur	33	24	45 min	351,1 kcal/R
Cintas de judías verdes con pesto de tomate	116	9	25 min	316 kcal/R
Cintas de pasta con puerros y beicon	68	30	50 min	679,7 kcal/R
Ciruelas al armañac con crema inglesa	50	30	2 días 30 min	292,6 kcal/R
<i>Clafouti</i> de ciruelas	49	43	1 h	336,4 kcal/R
<i>Clafouti</i> de uvas	109	19	2 h	251 kcal/R
<i>Clafoutis</i> de fresa	113	39	30 min	450 kcal/U
Clamachela (clara al estilo mexicano)	85	82	10 min	105 kcal/R
<i>Cobbler</i> de pera y chocolate	124	51	45 min	218 kcal/R
Coca boba al vapor	121	91	2 h 10 min	209 kcal/R
Coca con cabello de ángel y nueces	113	91	1 h 20 min	248 kcal/R
Coca de chipirones y <i>boletus</i> al ajillo	101	69	40 min	404 kcal/R
Coca de endibias	63	8	45 min	368,6 kcal/R
Coca de hojaldre con crema catalana y gelatina de moscatel	76	88	3 h 50 min	337,8 kcal/R
Coca de <i>llardons d'Olot</i>	102	88	1 h 30 min	392 kcal/R
Coca de Llavaneras	60	78	1 h 10 min	502,6 kcal/R
Coca de morcilla	49	17	1 h 15 min	216,5 kcal/R
Coca de nectarinas con franchipán de avellana	81	8	50 min	289,3 kcal/R
Coca de pimientos	118	12	40 min	433 kcal/R
Coca de pimientos verdes y patatas	47	34	1 h	372,8 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Coca de <i>recapte</i>	80	86	1 h 15 min	753,6 kcal/U
Coca de <i>trempe</i> de verano	94	88	1 h	346 kcal/R
Coca de verduras	59	78	50 min	1.296 kcal/U
Coca de verduras	131	73	50 min	1.296 kcal/T
Coca de verduras laminadas	54	85	45 min	97,5 kcal/R
Coca de <i>vidre</i> con almendra	92	49	2 h	268 kcal/R
Coca mallorquina de espinacas con sardinas	114	10	30 min	354 kcal/R
Coca rápida de verduras	44	24	30 min	330,3 kcal/R
Coca tovada de albaricoques	115	16	8 h 50 min	615 kcal/R
Cocarros mallorquines de repollo y coliflor	111	12	1 h 30 min	304 kcal/U
Cocas de membrillo (<i>Coc de Fraga</i>)	85	64	1 h 35 min	199 kcal/R
Cocas de Valldemossa	75	42	1 h 50 min	288 kcal/U
Cochinillo con chucrut y salsa de mandarina	134	26	1 d 3 h 30 min	785 kcal/R
Cocido extremeño	89	89	13 h	605 kcal/R
Cocido francés (<i>Pot-au-feu</i>)	80	33	1 h 15 min	323,6 kcal/R
Cocido montañés	99	18	14 h 20 min	567 kcal/R
Cocochas con almejas	68	85	20 min	284,2 kcal/R
Cocochas de bacalao con berberechos	54	11	30 min	491,1 kcal/R
Cocochas guisadas con patatas	40	27	40 min	395,5 kcal/R
Cóctel Bellini	129	42	5 min	70 kcal/R
Cóctel <i>Black Velvet</i>	69	54	6 h 10 min	303,7 kcal/R
Cóctel <i>Christmas</i>	86	65	1 h 10 min	146 kcal/R
Cóctel con pétalos de rosa	115	57	10 min	99 kcal/R
Cóctel <i>Cosmopolitan</i> ligero	50	13	5 min	346 kcal/R
Cóctel de arándano y naranja sin alcohol	83	52	5 min	93 kcal/R
Cóctel de arándanos con vodka	116	16	5 min	195 kcal/R
Cóctel de cava con sorpresa	62	123	4 h 10 min	125 kcal/R
Cóctel de cava de media tarde	102	87	8 h	136 kcal/R
Cóctel de cava y frutas tropicales	110	19	10 min	116 kcal/R
Cóctel de cava y mandarinas	61	52	4 h 10 min	175 kcal/R
Cóctel de cava y pacharán	38	78	5 min	138,1 kcal/R
Cóctel de cerezas y naranja	68	50	55 min	103,6 kcal/R
Cóctel de champán con frambuesas y zumo de arándanos	62	119	5 min	184,1 kcal/R
Cóctel de fresas y mango	38	79	5 min	227,2 kcal/R
Cóctel de ginebra con pepino a la menta	79	52	5 min	59,7 kcal/R
Cóctel de mariscos tropical	86	130	15 min	148 kcal/R
Cóctel de martini con <i>rooibos</i> especiado	129	44	1 h 30 min	410 kcal/R
Cóctel de melón y naranja	48	52	5 min	141 kcal/R
Cóctel de Nochevieja	74	112	5 min	153 kcal/R
Cóctel de piña, uvas y kiwi	73	50	10 min	145,5 kcal/R
Cóctel de sidra, manzana y ron (<i>Mabel's treacle</i>)	110	18	40 min	171 kcal/R
Cóctel de vino blanco	32	50	12 h	230 kcal/R
Cóctel Eclipse de amor	150	65	10 min	184 kcal/R
Cóctel Florida	37	52	5 min	200,9 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Cóctel Galápagos	104	57	10 min	293 kcal/R
Cóctel Habana	103	41	10 min	168 kcal/R
Cóctel la montaña mágica	70	80	4 h 5 min	129,8 kcal/R
Cóctel mimosa	80	52	5 min	169 kcal/R
Cóctel nevado	36	52	2 min	422,5 kcal/R
Cóctel ocaso	70	79	5 min	159,5 kcal/R
Cóctel <i>Passion for coffee</i>	101	43	5 min	252 kcal/R
Cóctel <i>red winter</i>	38	80	5 min	214,8 kcal/R
Cóctel Rossini	89	45	1 h	126 kcal/R
Codillo de cerdo con patatas	51	74	14 h 10 min	419,5 kcal/R
Codillo fresco a la sidra con manzanas	51	43	2 h 30 min	568,7 kcal/R
Coditos con acelgas y aceitunas	91	41	30 min	424 kcal/R
Coditos con guisantes, beicon y menta	65	20	30 min	442,5 kcal/R
Coditos con tomates <i>cherry</i> y albahaca	96	18	20 min	433 kcal/R
Codornices al limón	67	36	45 min	210,8 kcal/R
Codornices en escabeche de <i>boletus</i>	74	44	1 d 1 h	455 kcal/R
Codornices en pétalos de rosa	126	26	1 h 30 min	580 kcal/R
Codornices en salsa de cítricos	133	39	40 min	353 kcal/R
Codornices estofadas	97	11	1 h	409 kcal/R
Codos de pasta con diablillos y calabacín	37	32	40 min	586,3 kcal/R
Cogollos con vinagreta de menta	46	32	15 min	150,7 kcal/R
Cogollos de Tudela con anchoas y sofrito de ajos	42	75	15 min	218,1 kcal/R
Cogollos de Tudela con carne	35	24	40 min	393,2 kcal/R
Cogote de merluza con pimientos morrones y picada de encurtidos	74	42	40 min	451,8 kcal/R
Col china rehogada con beicon, apio y zanahorias	119	12	20 min	393 kcal/R
Coles de Bruselas a la mostaza	88	9	20 min	159 kcal/R
Coles de Bruselas agridulces	60	70	30 min	110,6 kcal/R
Coles de Bruselas al Pedro Ximénez	74	57	30 min	243,6 kcal/R
Coles de Bruselas con almejas en salsa verde	133	11	30 min	154 kcal/R
Coles de Bruselas con castañas	39	60	30 min	264 kcal/R
Coles de Bruselas con manzana y ciruelas pasas	88	9	30 min	220 kcal/R
Coles de Bruselas con queso <i>gouda</i>	36	27	30 min	223,7 kcal/R
Coliflor agridulce	121	8	50 min	363 kcal/R
Coliflor al vapor con bechamel de calabacín	34	26	40 min	137,3 kcal/R
Coliflor al vapor con gulas en vinagreta de pimientos	132	8	1 h	247 kcal/R
Coliflor al vapor con salsa de mantequilla y alcaparras	46	20	50 min	154,3 kcal/R
Coliflor blanca y langostinos	70	52	1 h 30 min	381,4 kcal/R
Coliflor con almejas al azafrán	102	66	45 min	295 kcal/R
Coliflor con <i>bagna cauda</i> y ajo negro	125	24	30 min	248 kcal/R
Coliflor con salsa de queso <i>gorgonzola</i>	51	8	50 min	448,5 kcal/R
Coliflor gratinada	128	28	50 min	341 kcal/R
Coliflor rebozada con salsa de tomate	51	11	50 min	244,4 kcal/R
Coliflor salteada	133	7	25 min	337 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Coliflor templada con vinagreta de maíz, pimiento y encurtidos	35	26	30 min	249,7 kcal/R
Coliflor trufada con germinados de lentejas de Puy	114	69	2 d 8 h	278 kcal/R
Colines al aceite de oliva	122	80	1 h 45 min	57 kcal/U
Colines de cerveza con semillas	59	32	30 min	108 kcal/U
Compota de albaricoque	56	10	45 min	103,3 kcal/R
Compota de berenjenas	59	42	35 min	68,5 kcal/R
Compota de ciruelas	80	17	1 h 40 min	157,2 kcal/R
Compota de ciruelas con mandarinas y helado de queso	61	28	4 h 40 min	281,5 kcal/R
Compota de manzana con cobertura de bizcocho	103	66	50 min	357 kcal/R
Compota de membrillo	108	7	30 min	243 kcal/R
Compota de peras con orejones y avellanas	36	41	30 min	317,4 kcal/R
Compota de ruibarbo con yogur	91	34	20 min	238 kcal/R
Compota de tomate para pizza	129	63	50 min	390 kcal/T
Concentrado de arándanos con miel y jengibre	127	90	5 min	51 kcal/R
Concentrado de caldo de pescado casero	85	33	45 min	562 kcal/T
Concentrado de chorizos o ñoras	61	67	20 min	24 kcal/T
Conchas de pasta con marisco y <i>tapenade</i>	94	77	1 h 10 min	475 kcal/R
Conejo a la huertana	113	38	45 min	578 kcal/R
Conejo a la huertana	88	77	45 min	195 kcal/R
Conejo a la mostaza	53	70	50 min	424,5 kcal/R
Conejo a la sidra	29	38	1 h	611,4 kcal/R
Conejo a las finas hierbas	59	62	50 min	364 kcal/R
Conejo al ajillo con setas	90	35	40 min	277 kcal/R
Conejo al cava	93	91	1 h	219 kcal/R
Conejo al chilindrón	52	21	1 h	340 kcal/R
Conejo al hinojo	33	35	1 h	474,5 kcal/R
Conejo al limón con alcachofas	120	23	40 min	321 kcal/R
Conejo al tomillo	75	21	45 min	455,4 kcal/R
Conejo al vapor con zanahoria, guisantes y crema de remolacha	67	14	40 min	332,7 kcal/R
Conejo con aceitunas negras y alcaparras	79	27	50 min	424,2 kcal/R
Conejo con beicon y zanahorias en dos cocciones	125	67	1 h 10 min	420 kcal/R
Conejo con chocolate a las finas hierbas	74	50	50 min	404 kcal/R
Conejo con ciruelas	86	34	45 min	494 kcal/R
Conejo con hierbas y cúrcuma	67	16	50 min	352,8 kcal/R
Conejo con mojo picón	71	26	20 min	346,5 kcal/R
Conejo con <i>romesco</i> y piñones	41	30	1 h	398 kcal/R
Conejo con salsa de almendras y patatas al vapor	35	89	1 h	488,9 kcal/R
Conejo con salsa especiada	103	17	30 min	268 kcal/R
Conejo con tomate y pimientos	91	49	50 min	522 kcal/R
Conejo con uvas	109	18	4 h	297 kcal/R
Conejo en doble cerveza	67	17	5 h	468,1 kcal/R
Conejo en escabeche	89	35	2 d 50 min	383 kcal/R
Conejo en papillote al <i>lemon grass</i>	125	37	1 h 30 min	235 kcal/R
Conejo en pepitoria	120	22	45 min	408 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Conejo en salmorejo con su menestra	131	28	8 h 15 min	630 kcal/R
Conejo estofado al vino tinto	103	16	40 min	557 kcal/R
Conejo guisado	127	23	30 min	451 kcal/R
Conejo guisado con puré de patatas	47	37	5 min	524,4 kcal/R
Conejo picante con cebolla roja y cerveza	73	31	35 min	426,3 kcal/R
Confitura de frutas (baja en azúcar)	46	27	15 min	472,2 kcal/T
Confitura de melocotón	107	8	3 h 20 min	719 kcal/U
Congrio con guisantes y mejillones	70	32	35 min	336,7 kcal/R
Congrio y patatas al vapor con tomate rústico	33	8	45 min	321,2 kcal/R
Conserva de bonito en aceite	34	14	2 h	2.831,8 kcal/T
Conserva de tomates <i>cherry</i>	106	72	1 h 30 min	46 kcal/U
Consomé cremoso	122	12	1 h	135 kcal/R
Consomé de ternera	98	40	1 h 40 min	64 kcal/R
<i>Cookie cheesecakes</i>	110	52	1 h 40 min	342 kcal/U
<i>Cookies brownie</i> de chocolate	98	117	1 h 15 min	75 kcal/U
<i>Cookies</i> con lacasitos®	95	59	45 min	102 kcal/U
<i>Cookies</i> de avena con harina integral y miel	78	43	45 min	61,2 kcal/U
<i>Cookies</i> de avena, plátano y cacao	132	53	1 h	54 kcal/U
<i>Cookies</i> de chocolate blanco y arándanos	84	83	1 h	91 kcal/U
<i>Cookies</i> de dátiles, café y nueces	100	42	50 min	96 kcal/U
<i>Cookies</i> de leche condensada y dos chocolates (sin huevo)	97	57	30 min	100 kcal/U
<i>Cookies</i> tres chocolates	42	43	1h 10 min	153,1 kcal/U
<i>Cookies XXL</i> con arándanos, chocolate blanco y coco	99	47	1 h	222 kcal/U
Copa ácida de manzana y dulce de leche	35	11	2 h 20 min	295,4 kcal/R
Copa de crema caprichosa	27	42	2 h 2 min	677,7 kcal/R
Copa de fruta con espuma de arroz con leche a la canela	30	44	2 h 15 min	282,6 kcal/R
Copa de mango con <i>agar-agar</i> y aire de yogur	41	34	1 h 20 min	149,6 kcal/R
Copa de paraguayas y helado de yogur	92	11	4 h 15 min	262 kcal/R
Copa helada de pera y plátano con frutos rojos	52	27	5 min	113 kcal/R
Coquinas con tomate	55	72	1 h	113,3 kcal/R
Corazones de caviar	33	68	30 min	143,8 kcal/U
Cordero al vino tinto	104	9	45 min	565 kcal/R
Cordero con aceitunas negras	27	51	13 h	458,9 kcal/R
Cordero con aromas del bosque	28	72	45 min	582,8 kcal/R
Cordero con costra de hierbas y verduras asadas	122	16	5 h	509 kcal/R
Cordero con manzanas	42	8	1 h 30 min	370,6 kcal/R
Cordero con patatas	53	27	40 min	412,3 kcal/R
Cordero especiado con frutos secos (cocción lenta)	134	23	2 h 10 min	922 kcal/R
Cordero guisado con uvas blancas	84	62	1 h	563 kcal/R
Cordero marinado con uvas negras	71	14	5 h	426,8 kcal/R
Cordero relleno de alcachofas, ciruelas, queso y cecina	57	11	1 h	578,7 kcal/R
<i>Corn dogs</i>	88	81	15 min	205 kcal/U
Corona de avellanas	62	102	50 min	411 kcal/R
Corona de la Almudena	48	78	3 h	454,8 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Coronel	100	139	5 min	92 kcal/R
Cortadillos de cidra	75	82	1 h	205,8 kcal/U
Corte de semifrío de chocolate	94	73	4 h 10 min	459 kcal/U
Corte helado de parmesano	100	47	2 d 1 h 30 min	177 kcal/R
Cortezas de pollo	104	26	1 h 10 min	186 kcal/R
Corvina a la roteña	94	45	45 min	407 kcal/R
Corvina al vapor con almejas y salsa de almendra	134	18	30 min	308 kcal/R
Corvina al vapor con caldo de mar y leche de almendras	67	50	1 h 15 min	486,3 kcal/R
Corvina con <i>ratatouille</i>	53	30	45 min	217,8 kcal/R
<i>Cosmopolitan</i>	100	137	5 min	242 kcal/R
Costillas al vino con arroz	75	29	1 h	369,1 kcal/R
Costillas con miel y mostaza en papillote	93	35	1 h	506 kcal/R
Costillas con salsa de miel y <i>bourbon</i>	96	30	2 h 30 min	671 kcal/R
Costillas de cerdo agridulces	132	9	45 min	683 kcal/R
Costillas de cerdo al ajillo con guarnición de arroz y verduras	119	64	55 min	690 kcal/R
Costillas de cerdo con <i>curry</i> y miel	52	34	50 min	439,6 kcal/R
Costillas de cerdo con glaseado balsámico al chocolate	112	50	2 h	420 kcal/R
Costillas de cerdo con miel y mostaza	63	16	40 min	435,3 kcal/R
Costillas de cerdo con salsa barbacoa	114	38	35 min	390 kcal/R
Costillas de cerdo ibérico con salsa barbacoa	81	42	2 h 10 min	429 kcal/R
Costillas de cordero con salsa de castañas y oporto y asado de frutos secos	62	66	45 min	565,4 kcal/R
Costillas de ternera y patatitas al whisky	117	34	1 h	548 kcal/R
Costrada de espinacas y queso <i>feta</i>	71	82	1 h	407,9 kcal/R
Costrada griega	87	28	50 min	499 kcal/U
Costrada mixta	59	22	50 min	573,5 kcal/R
<i>Coulant</i> de pulpo con aceite de pimentón	61	38	35 min	434,4 kcal/R
<i>Coulant</i> de turrón	38	58	15 min	196 kcal/U
<i>Coxinhas</i> (Croquetas brasileñas de pollo)	124	21	1 h 30 min	120 kcal/U
<i>Crackers</i> de queso	80	40	2 h 45 min	39 kcal/U
<i>Crackers</i> de salvado de avena	33	72	30 min	29,8 kcal/U
Crema cántabra	33	87	2 h 20 min	467,6 kcal/R
Crema catalana (para dos)	116	51	20 min	436 kcal/R
Crema catalana al chocolate	62	82	40 min	527 kcal/R
Crema catalana de coco	119	91	35 min	246 kcal/R
Crema cuajada de queso con <i>coulis</i> de frutos rojos	105	8	4 h 50 min	409 kcal/R
Crema de aguacate con piriñaca y marisco	65	60	10 min	296 kcal/R
Crema de aguacate y coco	48	14	5 min	115,4 kcal/R
Crema de aguacate, manzana y lima a la menta	116	112	1 h 10 min	247 kcal/R
Crema de ajo (Skordaliá)	93	60	5 min	1.321 kcal/T
Crema de alcachofas	111	41	45 min	192 kcal/R
Crema de andaricas	39	88	50 min	148,2 kcal/R
Crema de apio	68	18	40 min	94,7 kcal/R
Crema de apio nabo con perlas de plancton y erizos	117	42	1 h 15 min	136 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Crema de apio, patata y espinacas con moringa	103	20	30 min	314 kcal/R
Crema de arroz con leche con <i>sabayón</i> y <i>coulis</i> de cereza	50	116	2 h 30 min	419,3 kcal/R
Crema de batatas y garbanzos	77	34	30 min	202,6 kcal/R
Crema de berza con berberechos al limón	88	41	45 min	284 kcal/R
Crema de brócoli	53	26	30 min	400,4 kcal/R
Crema de calabacín y aguacate	76	22	30 min	216,2 kcal/R
Crema de calabacín y anacardos crudivegana	115	7	10 min	433 kcal/R
Crema de calabaza asada con naranja	75	32	45 min	194,1 kcal/R
Crema de calabaza con carabineros	110	80	40 min	180 kcal/R
Crema de calabaza con leche de coco	69	34	40 min	404,6 kcal/R
Crema de calabaza y gambones	121	12	55 min	246 kcal/R
Crema de calabaza y manzana	101	87	30 min	96 kcal/R
Crema de cebolla con cerveza	42	60	1 h 10 min	185,7 kcal/R
Crema de cebolla con pan de queso, huevo y jamón	88	31	1 h 50 min	593 kcal/R
Crema de cebolla de Fuentes con trufa	132	86	1 h 30 min	396 kcal/R
Crema de champiñones y Pescado con arroz y verduras	87	70	45 min	598 kcal/R
Crema de chirivía y manzana	134	128	30 min	149 kcal/R
Crema de chocolate con nueces	36	11	2 h 10 min	397,3 kcal/R
Crema de chocolate doble avellana	54	80	15 min	4.971,6 kcal/T
Crema de coliflor al <i>curry</i>	85	29	35 min	186 kcal/R
Crema de coliflor con sorpresa	97	54	45 min	212 kcal/R
Crema de coliflor y brócoli	43	32	40 min	107,8 kcal/R
Crema de escarola con queso <i>feta</i>	40	8	30 min	257,8 kcal/R
Crema de espárragos al <i>parmentier</i> y Pan de carne con espárragos	41	74	1 h	236,3 kcal/R
Crema de espárragos bicolor	103	11	1 h	151 kcal/R
Crema de espárragos silvestres	65	22	40 min	183,7 kcal/R
Crema de espárragos verdes	54	16	40 min	140,9 kcal/R
Crema de espárragos verdes y pistachos	67	10	40 min	178,6 kcal/R
Crema de espárragos y gambas	38	90	30 min	159,9 kcal/R
Crema de frambuesas	50	93	4 h	260,7 kcal/R
Crema de fresón de Aranjuez	30	20	2 h 15 min	311,9 kcal/R
Crema de gambón	110	24	45 min	239 kcal/R
Crema de garbanzos con lascas de bacalao	133	29	30 min	307 kcal/R
Crema de garbanzos con puerro y setas	108	77	35 min	345 kcal/R
Crema de garbanzos con puerro y <i>shiitake</i>	50	46	30 min	138,4 kcal/R
Crema de grelos y tosta de lacón	103	87	1 h	588 kcal/R
Crema de guacamole	118	45	15 min	262 kcal/R
Crema de guisantes al jengibre con bocaditos de parmesano	54	22	50 min	84,7 kcal/R
Crema de guisantes con navajas al vapor	110	22	50 min	234 kcal/R
Crema de hinojo	73	11	30 min	114,8 kcal/R
Crema de hinojo y mandarina	110	70	1 h	99 kcal/R
Crema de hortalizas con queso <i>gruyère</i> , setas y castañas	42	30	45 min	155,1 kcal/R
Crema de <i>hummus</i>	52	28	9 h	195,9 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Crema de invierno	49	37	30 min	129,9 kcal/R
Crema de judías blancas y verduras	83	25	30 min	139,9 kcal/R
Crema de judías pintas y espinacas	63	70	30 min	167,4 kcal/R
Crema de judías verdes	48	74	35 min	121,5 kcal/R
Crema de langosta	74	30	1 h 20 min	193 kcal/R
Crema de lechuga y leche de coco	90	10	35 min	377 kcal/R
Crema de lentejas y castañas	61	16	40 min	141,4 kcal/R
Crema de limón	28	46	2 h 10 min	259,1 kcal/R
Crema de limón con fresones	56	42	10 min	305,3 kcal/R
Crema de lombarda	122	38	45 min	175 kcal/R
Crema de maíz con guisantes frescos	43	20	35 min	138,6 kcal/R
Crema de manzana	74	102	1 h 30 min	733 (tarro)
Crema de manzanas	65	38	3 h	157,9 kcal/R
Crema de mariscos con cuscús de verduras	122	18	30 min	536 kcal/R
Crema de mejillones	47	63	1 h	256 kcal/R
Crema de merluza y zanahorias con pan al ajo	37	21	50 min	233,9 kcal/R
Crema de nécora	29	32	1 h	284,6 kcal/R
Crema de ostras	86	57	20 min	188 kcal/R
Crema de patata y lechuga y Lubina con patatas al vapor con salsa de berros	41	68	30 min	472,5 kcal/R
Crema de pepino y aguacate	91	37	5 min	96 kcal/R
Crema de pera a la menta	39	73	25 min	134,3 kcal/R
Crema de pimientos rojos asados	87	49	30 min	136 kcal/R
Crema de porrusalda con bacalao y huevas de trucha	126	76	35 min	54 kcal/R
Crema de praliné de piñones	42	87	1 h	437,5 kcal/R
Crema de puerros y pera con jamón	63	32	40 min	162,1 kcal/R
Crema de queso manchego con tomatitos y aceituna negra	122	83	30 min	126 kcal/R
Crema de raíces con caviar de sagú	51	54	1 h 15 min	353,6 kcal/R
Crema de rebozuelos	38	16	40 min	113,1 kcal/R
Crema de remolacha y queso fresco	34	20	5 min	153,7 kcal/R
Crema de tomates asados con manzana	93	16	1 h 10 min	113 kcal/R
Crema de trufa	50	76	12 h	—
Crema de vainilla con frambuesas estofadas y galleta crujiente	36	85	1 h 35 min	653,1 kcal/R
Crema de vainilla con pera al azafrán	122	110	2 h 30 min	270 kcal/R
Crema de verduras y brócoli al vapor (para dos)	115	45	50 min	56 kcal/R
Crema de verduras y pollo al vapor con salsa suprema	39	62	30 min	302 kcal/R
Crema de verduras, menestra de verduras con huevos <i>poché</i> y pechuga de pollo en papillote	55	48	40 min	562,1 kcal/R
Crema de verduras, pescado con arroz y <i>crumble</i> de manzana y pera	54	72	50 min	773,3 kcal/R
Crema de verduras. Merluza con pimientos y brócoli	90	71	40 min	187 kcal/R
Crema de zanahoria al <i>curry</i>	52	35	40 min	150,4 kcal/R
Crema de zanahoria al romero	71	32	45 min	146,3 kcal/R
Crema de zanahoria y naranja	32	20	40 min	143 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Crema de zanahoria, patata y puerro	78	22	35 min	106,7 kcal/R
Crema de zanahorias y apio	36	16	30 min	117,1 kcal/R
Crema fina de guisantes a la menta con chirlas	79	16	55 min	191,5 kcal/R
Crema florentina	63	28	45 min	177,7 kcal/R
Crema fría de aguacate	52	64	5 min	74 kcal/R
Crema fría de aguacate y manzana con ensalada de pollo	130	22	15 min	322 kcal/R
Crema fría de albahaca y piñones	34	28	5 min	246,2 kcal/R
Crema fría de alubias	118	46	15 min	92 kcal/R
Crema fría de bacalao	68	60	3 h 10 min	227 kcal/R
Crema fría de manzana al <i>curry</i>	94	17	5 h 40 min	153 kcal/R
Crema fría de melón y manzana al aroma de limón y menta	34	27	6 min	69,4 kcal/R
Crema fría de zanahorias al aroma de jengibre	46	38	1 h	50,9 kcal/R
Crema helada de limón	66	88	10 min	588,6 kcal/R
Crema helada de naranja	130	27	1 h 10 min	485 kcal/R
Crema ligera de cebolla con <i>sabayón</i> de limón	64	80	40 min	430,1 kcal/R
Crema <i>parmentier</i> al ajo con mejillones a la naranja	57	20	30 min	161,4 kcal/R
Crema <i>parmentier</i> de setas <i>shiitake</i>	84	13	35 min	199 kcal/R
Crema reina de almendras	74	22	35 min	505,6 kcal/R
Crema templada de melocotón con crujiente de cecina	70	11	40 min	143 kcal/R
Crema <i>thai</i> de langostinos y coco	98	10	30 min	316 kcal/R
Crema tibia de espárragos con berberechos	98	63	5 min	168 kcal/R
Crema untable de aceitunas y almendras con ajo negro	120	31	5 min	689 kcal/T
Crema verde con brócoli, puerro y patata	59	27	30 min	251,4 kcal/R
Cremadillos (reellenos de cabello de ángel)	72	51	3 h 50 min	447,7 kcal/U
Cremadillos (reellenos de crema y cabello de ángel)	72	51	3 h 50 min	798,7 kcal/U
Cremadillos (reellenos de crema)	72	51	3 h 50 min	433,7 kcal/U
Cremadillos (reellenos de sobrasada)	72	51	3 h 50 min	460,3 kcal/U
<i>Crème Brûlée</i>	36	40	6 h 30 min	215,2 kcal/R
<i>Crème Brûlée</i> de <i>foie gras</i>	38	14	4 h 10 min	188,8 kcal/R
Creroso de ibérico	52	80	5 min	1.560,8 kcal/T
Creroso de melocotón	47	10	12 h 15 min	204,3 kcal/R
Creroso de pescadilla	39	22	45 min	291,1 kcal/R
<i>Crêpe</i> del emperador con cerezas (para dos)	115	47	15 min	206 kcal/R
<i>Crêpes</i> al <i>curry</i> con <i>chutney</i>	33	71	1 h	98,4 kcal/U
<i>Crêpes</i> con pera y chocolate	111	82	1 h 30 min	333 kcal/U
<i>Crêpes</i> con salsa de albaricoques y menta	115	19	50 min	186 kcal/U
<i>Crêpes</i> de borraja con salsa de setas <i>eryngii</i>	126	88	1 h 15 min	493 kcal/R
<i>Crêpes</i> de espinacas, beicon y requesón	69	44	1 h 30 min	415,3 kcal/U
<i>Crêpes</i> de harina de castañas con compota de manzana, nueces y miel	111	80	40 min	335 kcal/U
<i>Crêpes</i> de harina de garbanzos reellenas de ensalada de berenjenas	111	75	1 h 15 min	218 kcal/U
<i>Crêpes</i> de maíz dulce reellenas de pescado con champiñones	111	72	1 h 15 min	281 kcal/U
<i>Crêpes</i> de morcilla y pera	50	103	4 h	283,9 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Crêpes de piña colada	87	15	40 min	256 kcal/U
Crêpes de pollo y champiñones	69	40	1 h	389,1 kcal/U
Crêpes de trigo sarraceno con chía y leche de almendras (Galette bretonne)	111	79	30 min	417 kcal/U
Crêpes del emperador sin gluten	103	31	30 min	392 kcal/R
Crêpes rellenas de pollo, espinacas y queso de cabra con salsa de puerros	111	76	1 h	297 kcal/U
Crêpes rellenos con bacalao y salsa de piquillos	52	8	30 min	229,6 kcal/R
Crêpes rellenos de jamón york y champiñones	81	20	1 h 10 min	354,8 kcal/U
Crêpes rellenos de requesón con naranja y romero	133	51	1 h	320 kcal/R
Crêpes soufflés	43	80	15 min	306,6 kcal/R
Crespillos de borraja	112	9	30 min	60 kcal/U
Crestas de gachuela	52	69	20 min	54,2 kcal/U
Criadilla de morteruelo con migas y manchego	60	56	2 h	380,6 kcal/R
Croissants de hojaldre rellenos de chocolate	127	51	3 h 35 min	328 kcal/U
Croque monsieur	28	62	15 min	516,6 kcal/R
Croque monsieur	75	63	25 min	607 kcal/R
Croqueta libanesa rellena de carne (Kibbeh)	67	44	30 min	251,5 kcal/U
Croquetas con harina casera sin gluten	103	25	5 h	82 kcal/U
Croquetas de almogrote	124	36	9 h 30 min	109 kcal/U
Croquetas de arroz con leche	124	38	9 h 15 min	84 kcal/U
Croquetas de arroz con <i>mozzarella</i>	117	27	40 min	590 kcal/R
Croquetas de bacalao	40	22	8 h 45 min	99,3 kcal/U
Croquetas de bacalao con queso manchego	95	48	12 h 40 min	104 kcal/U
Croquetas de berenjena	92	61	1 h 30 min	111 kcal/U
Croquetas de berenjena con mazapán	110	74	3 h 50 min	106 kcal/U
Croquetas de carabineros	50	37	9 h	96,2 kcal/U
Croquetas de cocido madrileño	61	86	7 h	113,5 kcal/U
Croquetas de codornices estofadas	83	86	14 h 50 min	85,3 kcal/R
Croquetas de crema catalana	124	39	9 h 10 min	88 kcal/U
Croquetas de espinacas al cabrales	29	12	8 h 30 min	88,2 kcal/U
Croquetas de gambas al aroma de cilantro	58	38	7 h	108,2 kcal/U
Croquetas de garbanzos y zanahoria	77	74	20 min	95,6 kcal/U
Croquetas de hojas de borraja y <i>boletus</i>	91	87	2 h 45 min	65 kcal/U
Croquetas de macarrones	70	42	5 h	72,5 kcal/U
Croquetas de manzana	48	42	2 h 40 min	131,6 kcal/U
Croquetas de mejillones	87	68	9 h 10 min	75 kcal/U
Croquetas de otoño con <i>boletus</i>	50	36	2 h 45 min	98,9 kcal/U
Croquetas de pescado con hierbabuena	28	21	2 h 40 min	83,9 kcal/U
Croquetas de piquillos	99	23	9 h 15 min	98 kcal/U
Croquetas de pollo asado con <i>curry</i>	104	31	8 h 45 min	90 kcal/U
Croquetas de pulpo a la gallega	124	35	9 h	79 kcal/U
Croquetas de queso	63	21	3 h 40 min	101,3 kcal/R
Croquetas de salchicha con ensalada de alubias y tomates	119	67	8 h 30 min	138 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Croquetas de salmón	92	50	9 h 15 min	88 kcal/U
Croquetas de verduras y queso manchego	42	22	9 h	84,7 kcal/U
Croquetas negras	40	33	5 h	125 kcal/U
Croquetas <i>Tex-Mex</i>	124	37	9 h 10 min	62 kcal/U
Croquetones de picadillo de chorizo	81	43	9 h 15 min	196 kcal/U
Crujiente de coliflor	53	22	30 min	25,4 kcal/U
Crujiente de higos con chocolate	59	8	30 min	331,4 kcal/U
Crujientes de carrillera ibérica al vino tinto con dátiles	70	85	2 h 20 min	146,6 kcal/U
Crujientes de espinacas con roquefort	50	18	25 min	118,3 kcal/U
Crujientes de Idiazábal con reducción de vino de Rioja	130	81	40 min	668 kcal/R
Crujientes de naranja	39	16	30 min	21,2 kcal/U
<i>Crumble</i> de batatas con beicon	133	68	1 h 40 min	556 kcal/R
<i>Crumble</i> de brócoli con avena y queso <i>cheddar</i>	39	28	50 min	322,8 kcal/R
<i>Crumble</i> de brócoli, pollo y almendras	108	13	35 min	444 kcal/R
<i>Crumble</i> de coco y manzana	97	83	50 min	514 kcal/R
<i>Crumble</i> de grosellas y <i>mascarpone</i>	31	11	10 min	368,8 kcal/R
<i>Crumble</i> de hinojo	59	14	55 min	318,8 kcal/R
<i>Crumble</i> de manzana y frambuesas	101	23	1 h 15 min	493 kcal/R
<i>Crumble</i> de manzana y pera	121	57	40 min	248 kcal/R
<i>Crumble</i> de nectarinas y avena	81	11	45 min	263,1 kcal/R
<i>Crumble</i> de nueces con salsa de chocolate	36	8	50 min	629,3 kcal/R
<i>Crumble</i> de paraguayas	92	13	50 min	292 kcal/R
<i>Crumble</i> de tomates y albahaca	118	7	35 min	404 kcal/R
<i>Crumble</i> de verduras con frutos secos	113	81	1 h	400 kcal/R
<i>Crumble</i> navideño de frutos rojos y manzana	110	72	40 min	301 kcal/R
Cuajada de carnaval	62	127	4 h 45 min	656,2 kcal/R
Cuajada de quesitos con <i>coulis</i> de frambuesa	106	84	3 h 15 min	231 kcal/U
Cuajada de queso Idiazábal con dulce de manzana y virutas de nueces	68	88	2 h 35 min	406 kcal/R
Cuajado de patatas y acelgas	61	85	50 min	210 kcal/R
Cuartos	39	33	40 min	89,9 kcal/U
Cubalibre de <i>foie</i>	69	58	8 h 30 min	202 kcal/R
Cubiletos	64	88	1 h 50 min	433,5 kcal/U
Cucharillas de pan con <i>dip</i> cremoso de langostinos	74	118	30 min	112,9 kcal/U
Cucuruchos de caramelo y pistacho	64	72	1 h	125 kcal/U
Cucuruchos de guacamole y queso cremoso	105	33	1 h	87 kcal/U
Cucuruchos para helado	46	68	1 h	114 kcal/U
Cuencos de masa <i>choux</i> para helado	94	65	6 h 30 min	369 kcal/U
Cuernos de merengue de Yecla	54	43	1 h	565,9 kcal/U
Cuna de cordero rellena	79	49	1 h 40 min	653 kcal/R
Cup tropical con cava	74	113	5 min	104,8 kcal/R
<i>Cupcake</i> bola de nieve	134	72	14 h	474 kcal/U
<i>Cupcakes</i> con palomitas y <i>toffee</i> salado	121	19	1 h 50 min	390 kcal/U
<i>Cupcakes</i> de chocolate y cacahuete	68	80	50 min	520,7 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Cupcakes de vainilla	47	78	1 h	390,2 kcal/U
Cupcakes tricolores	83	50	2 h	394,2 kcal/U
Cupcakes tricolores	126	51	2 h	394 kcal/U
Curry cremoso de pollo (<i>Butter chicken</i> , India)	119	35	1 h	396 kcal/R
Curry de coliflor con arroz integral	44	28	1 h 45 min	340,4 kcal/R
Curry de garbanzos (<i>Chana masala</i>)	69	78	20 min	153,3 kcal/R
Curry de lentejas y coco	28	34	50 min	189 kcal/R
Curry de pollo con espinacas	61	22	1 h	734,8 kcal/R
Curry de pulpo con berenjenas	120	8	50 min	206 kcal/R
Curry japonés de ternera	119	36	40 min	343 kcal/R
Curry <i>massaman</i> (Ternera al curry rojo)	107	61	45 min	391 kcal/R
Curry picante de pollo al ron con arroz <i>basmati</i>	82	80	45 min	824 kcal/R
Curry tailandés de ternera con arroz glutinoso	119	38	50 min	432 kcal/R
Curry verde con verduras	55	56	30 min	236,1 kcal/R
Curry vietnamita de pescado	119	37	45 min	199 kcal/R
Currywurst (Salchichas con salsa agridulce alemana)	120	44	25 min	545 kcal/R
Cuscús con chipirones	77	24	25 min	380,6 kcal/R
Cuscús con granada	51	14	20 min	260,1 kcal/R
Cuscús con pollo en salsa de ciruelas pasas	64	22	45 min	523,3 kcal/R
Cuscús con zanahoria, pimientos y pipas de calabaza	92	31	15 min	286 kcal/R
Cuscús de coliflor con dátiles	41	26	10 min	155,7 kcal/R
Cuscús de pollo y mango	50	10	30 min	515,9 kcal/R
Cuscús de salmón al vapor con piña	94	81	1 h 45 min	262 kcal/R
Cuscús vegetariano de cebollas confitadas	27	30	1 h	1.054 kcal/R
Dados de salmón al vapor con salsa de aguacate	35	36	15 min	318,4 kcal/R
<i>Daikon</i> rehogado	52	26	20 min	69 kcal/R
Daiquiri	100	137	5 min	88 kcal/R
Daiquiri de fresas	127	85	5 min	104 kcal/R
Daiquiri de limas	56	52	5 min	103,8 kcal/R
Daiquiri de mandarina y menta	65	52	5 min	87,2 kcal/R
Daiquiri de melón	58	17	5 min	104 kcal/R
<i>Dal</i> de coco con <i>phulkas</i>	43	76	1 h 30 min	369,1 kcal/R
<i>Dal</i> de tamarindo con <i>phulkas</i>	43	76	1 h 30 min	363,4 kcal/R
<i>Dal</i> de tomates y lentejas	106	40	35 min	932 kcal/R
Dátiles con chocolate rellenos	131	22	30 min	133 kcal/U
Delicia de merengue	52	86	2 h 30 min	309,3 kcal/R
Delicias de jamón y queso	44	68	1 h 30 min	173,2 kcal/U
Delicias de melocotón	85	54	5 h	236 kcal/U
Delicias turcas con frutos secos (<i>Locum</i>)	45	46	24 h	63,1 kcal/U
Desayunando ando	90	54	7 h	273 kcal/R
Destornillador <i>frappé</i>	31	50	5 min	197,1 kcal/R
Destornillador <i>frappé</i>	100	139	5 min	197 kcal/R
Dip de aguacate, tomate y queso cremoso	66	44	5 min	1.222,4 kcal/T
Dip de ajoblanco	84	46	5 min	2.426 kcal/T

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
<i>Dip</i> de alcachofas y trufa	99	71	35 min	106 kcal/R
<i>Dip</i> de cacahuete	68	74	5 min	1.322 kcal/T
<i>Dip</i> de <i>edamame</i> (habas de soja frescas) con <i>crudités</i>	53	14	30 min	407,1 kcal/R
<i>Dip</i> de espinacas y aguacate	93	45	10 min	82 kcal/R
<i>Dip</i> de <i>kéfir</i> a las hierbas	114	33	4 h 5 min	514 kcal/T
<i>Dip</i> de mantequilla de cacahuete con yogur	134	113	40 min	164 kcal/R
<i>Dip</i> de pimientos asados y avellanas	119	15	1 h 15 min	1.622 kcal/T
<i>Dip</i> de queso <i>feta</i>	48	44	5 min	1.239,1 kcal/T
<i>Dip</i> de sardinillas con tomate	122	80	5 min	171 kcal/R
<i>Dip</i> de tomates secos	46	36	35 min	407,6 kcal/T
<i>Dirty</i> multifrutas banana	98	27	5 min	45 kcal/R
<i>Donuts</i> sin gluten	72	48	2 h 30 min	406 kcal/U
Dorada a la catalana	51	60	30 min	691 kcal/R
Dorada a la veneciana	85	17	55 min	506 kcal/R
Dorada al orio con calabacines rellenos de champiñones y frutos secos	134	93	1 h	389 kcal/R
Dorada con mango en vinagreta	127	20	25 min	240 kcal/R
Dorada con pesto de perejil y patatas	61	36	45 min	447,3 kcal/R
Dorada con salsa Bercy	50	8	30 min	274,4 kcal/R
Dorada con verduras agrídulces	79	26	35 min	211,2 kcal/R
Dorada en ajada (para dos)	111	36	20 min	650 kcal/R
Dorada rellena con salsa tártara	57	34	45 min	637,3 kcal/R
Dorada rellena de hinojo y manzana a la sidra	86	36	45 min	395 kcal/R
<i>Dorayakis</i> con <i>anko</i>	105	58	1 h	172 kcal/U
<i>Dry martini</i> con ostra	76	56	10 min	196,2 kcal/R
<i>Dry Martini</i> con ostras	134	12	5 min	70 kcal/R
Duelos y quebrantos	126	22	15 min	530 kcal/R
Dulce de leche con nata	35	41	1 h 15 min	2.069,1 kcal/T
Dulce de manzana	63	44	50 min	2.268,8 kcal/T
Dulce de membrillo	108	8	5 h 30 min	2.175 kcal/T
Dulce de membrillo y reinetas	72	60	1 h 45 min	2.197,3 kcal/T
<i>Dumplings</i> de camarones (<i>Xia jiao</i>)	88	64	1 h 15 min	56 kcal/U
<i>Ebi tempura</i> (Langostinos en <i>tempura</i>)	105	50	30 min	205 kcal/R
<i>Eclairs</i> de chocolate y avellanas	119	16	4 h	233 kcal/U
<i>Edamame</i> (habas tiernas de soja)	43	72	15 min	291,7 kcal/R
Elixir de vida	133	77	5 min	128 kcal/R
Emblanque de lubina	100	25	45 min	273 kcal/R
Empanada de acelgas, chorizo y panceta	87	88	1 h	250 kcal/R
Empanada de alcachofas	30	11	1 h	777,1 kcal/R
Empanada de bacalao y manzana	60	30	1 h 40 min	510,4 kcal/R
Empanada de berberechos	54	8	1 h 20 min	209,9 kcal/R
Empanada de carne guisada (Carne guisada para 4 recetas y pan de ajo)	75	47	4 h	382,7 kcal/R
Empanada de carnes	65	44	12 h 50 min	514,6 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Empanada de dátiles y beicon	131	34	1 h	779 kcal/R
Empanada de escarola	27	11	2 h	419,1 kcal/R
Empanada de langostinos y cebolla confitada	89	63	1 h 40 min	464 kcal/R
Empanada de lechazo de Burgos y setas	39	76	4 h 55 min	392,2 kcal/R
Empanada de maíz con berberechos	103	88	1 h 15 min	489 kcal/R
Empanada de maíz con congrio	97	28	2 h	284 kcal/R
Empanada de manzana (<i>Milópita</i>)	93	64	1 h 15 min	235 kcal/R
Empanada de <i>raxo</i>	97	24	2 h 30 min	298 kcal/R
Empanada de sardinas	81	40	4 h 50 min	461 kcal/R
Empanada murciana de atún	130	64	45 min	256 kcal/R
Empanada rellena de patata, pulpo y langostinos	56	40	1 h	528,4 kcal/R
Empanada rusa de salmón (<i>Kulibiak</i>)	62	45	1 h 40 min	814 kcal/R
Empanada sin levadura de bacalao con pasas	118	89	1 h 50 min	604 kcal/R
Empanadas <i>caprese</i> con salsa de albahaca	122	125	3 h 30 min	151 kcal/U
Empanadas chilenas	92	46	6 h 50 min	356 kcal/U
Empanadas de Cornualles	76	24	2 h	322,5 kcal/U
Empanadas de sepia a la mallorquina	76	36	2 h 10 min	331,6 kcal/U
Empanadas de verde con queso (Ecuador)	104	37	1 h 15 min	181 kcal/U
Empanadas mallorquinas	92	45	1 h	259 kcal/U
Empanadicos de calabaza	35	78	2 h	202 kcal/U
Empanadicos de manzana	35	78	2 h	185,6 kcal/U
Empanadillas de calabaza, arroz y cebolla caramelizada	115	89	1 h 30 min	275 kcal/R
Empanadillas de hojaldre vegetarianas	112	73	1 h	248 kcal/U
Empanadillas de Lorca	69	82	2 h	173,5 kcal/U
Empanadillas de mejillones	32	17	45 min	182,7 kcal/U
Empanadillas de naranja con crujiente de avellanas	97	31	3 h	117 kcal/U
Empanadillas de pollo con champiñones	131	33	1 h 15 min	147 kcal/U
Empanadillas de puerro y queso	116	83	1 h	94 kcal/U
Empanadillas de pulpo	46	8	1 h 30 min	172 kcal/U
Empanadillas de sardinas frescas	48	38	1 h 45 min	168,6 kcal/U
Empanadillas de vigilia	102	39	40 min	155 kcal/U
Emperador al vapor en ensalada con aliño de lima	58	11	30 min	194,2 kcal/R
Emperador en piperrada	32	33	30 min	371,3 kcal/R
Empiñonados	120	62	3 h 15 min	154 kcal/U
Encurtido agridulce de verduras con mostaza	106	74	15 d 12 h 30 min	381 kcal/U
Endibias con jamón serrano y pisto	101	7	30 min	223 kcal/R
Endibias con salsa de <i>gorgonzola</i> , beicon y nueces	63	10	20 min	294,1 kcal/R
Endibias gratinadas	63	11	40 min	572,5 kcal/R
Ensaimada	36	48	10 h 30 min	333,8 kcal/R
Ensaimada de sobrasada	94	46	9 h	430 kcal/R
Ensalada alemana	45	27	1 h 20 min	471,7 kcal/R
Ensalada campera con naranja	71	28	1 h 10 min	340,8 kcal/R
Ensalada <i>caprese</i> con aceite de albahaca	55	20	10 min	391 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Ensalada <i>caprese</i> vegana	98	75	6 h 10 min	308 kcal/R
Ensalada César con pasta	80	28	40 min	453,2 kcal/R
Ensalada <i>coleslaw</i>	126	72	10 min	82 kcal/R
Ensalada con helado de queso roquefort y vinagreta de nueces	117	58	6 h 15 min	417 kcal/R
Ensalada con mejillones y granizado de salsa de tomate	45	26	1 h 30 min	237 kcal/R
Ensalada con salsa cardenal	127	32	10 min	325 kcal/R
Ensalada con tortitas de amaranto y atún	96	79	30 min	300 kcal/R
Ensalada con trigo tierno	79	32	25 min	258,1 kcal/R
Ensalada con vinagreta de albaricoques	33	21	35 min	153,2 kcal/R
Ensalada con vinagreta de semillas de papaya	106	16	15 min	373 kcal/R
Ensalada de ahumados con vinagreta de alcaparras, mostaza y miel	66	8	20 min	386,8 kcal/R
Ensalada de arroz <i>basmati</i> con champiñones y atún	69	72	30 min	351,7 kcal/R
Ensalada de arroz <i>basmati</i> con frambuesas	45	17	30 min	262,6 kcal/R
Ensalada de arroz con bacalao y vinagreta de piquillos	96	74	30 min	383 kcal/R
Ensalada de arroz con hierbas aromáticas, frutos secos y aguacate	30	52	1 h	275,6 kcal/R
Ensalada de arroz de remolacha con gulas	106	22	35 min	505 kcal/R
Ensalada de arroz integral	93	90	45 min	266 kcal/R
Ensalada de arroz, setas y bonito	60	8	30 min	338,3 kcal/R
Ensalada de bacalao	108	87	35 min	90 kcal/R
Ensalada de bacalao con vinagreta de mango	69	70	20 min	371 kcal/R
Ensalada de berros con langostinos y patatas	130	59	30 min	237 kcal/R
Ensalada de berros y pera	43	21	5 min	119,5 kcal/R
Ensalada de bogavante en escabeche de tomate	38	38	8h 30 min	275,4 kcal/R
Ensalada de brócoli con pomelo	113	15	15 min	295 kcal/R
Ensalada de brócoli y manzana	49	36	10 min	340,2 kcal/R
Ensalada de brócoli, pimiento y manzana	83	32	5 min	121,2 kcal/R
Ensalada de calabacín	44	32	5 min	159 kcal/R
Ensalada de calabacín, espárragos, espinacas y pomelo	85	22	20 min	257 kcal/R
Ensalada de calabacín, <i>mozzarella</i> , tomates <i>cherry</i> y huevo <i>poché</i>	129	11	30 min	356 kcal/R
Ensalada de calabaza	81	62	10 min	88 kcal/R
Ensalada de canónigos con remolacha, fruta y salmón ahumado	86	77	10 min	247 kcal/R
Ensalada de canónigos con vinagreta templada	38	23	10 min	369,1 kcal/R
Ensalada de canónigos, <i>boletus</i> y queso de cabra	46	87	40 min	307,3 kcal/R
Ensalada de cardo rojo	77	76	1 h 30 min	304,4 kcal/R
Ensalada de centolla, anguila ahumada y encurtidos con yogurnesa de olivas negras	86	124	3 h	500 kcal/R
Ensalada de cuscús con vinagreta de tomate	106	83	30 min	295 kcal/R
Ensalada de cuscús en canasta de queso	69	74	45 min	300,5 kcal/R
Ensalada de cuscús y garbanzos al estilo marroquí	130	13	45 min	513 kcal/R
Ensalada de endibias, palmitos y salsa roquefort	98	9	45 min	188 kcal/R
Ensalada de espárragos verdes con huevo <i>poché</i>	125	27	30 min	226 kcal/R
Ensalada de espárragos y fresas	114	20	1 h 30 min	220 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Ensalada de espelta con ciruelas pasas y chalotas	72	38	40 min	459,6 kcal/R
Ensalada de espelta y pollo	32	61	45 min	497,3 kcal/R
Ensalada de espinacas con ciruela	80	14	10 min	192,5 kcal/R
Ensalada de espinacas y salmón marinado	43	16	24 h	176 kcal/R
Ensalada de espinacas, pollo y melón	93	9	35 min	298 kcal/R
Ensalada de frutas con trigo y zanahoria	33	27	9 h	214,3 kcal/R
Ensalada de frutas y verduras al vapor con vinagreta de naranja	56	62	20 min	298 kcal/R
Ensalada de garbanzos con bacalao y encurtidos	68	20	30 min	270,5 kcal/R
Ensalada de garbanzos con bonito y vinagreta de pimiento rojo	33	36	10 min	410,9 kcal/R
Ensalada de garbanzos con tofu	127	18	25 min	232 kcal/R
Ensalada de garbanzos y espinacas con cilantro y lima	81	16	15 min	207,7 kcal/R
Ensalada de garbanzos, pepino, tomate y aguacate con salsa de yogur	105	11	10 min	290 kcal/R
Ensalada de habas y guisantes con jamón	128	35	30 min	290 kcal/R
Ensalada de habas y guisantes con jamón y piñones	82	36	30 min	290,1 kcal/R
Ensalada de higos con tomate y vinagreta de miel	59	10	10 min	200,8 kcal/R
Ensalada de hinojo y pomelo rosado	65	16	1 h 10 min	64,2 kcal/R
Ensalada de huevas de pescado (<i>Taramosalata</i>)	62	7	1 h 5 min	1.184,3 kcal/T
Ensalada de jamón cocido, quesos y aguacate	130	16	15 min	157 kcal/R
Ensalada de judías blancas con calamares	116	68	45 min	392 kcal/R
Ensalada de judías blancas con salmón ahumado	59	21	10 min	259,4 kcal/R
Ensalada de judías verdes y boquerones	109	89	40 min	146 kcal/R
Ensalada de judías verdes y lentejas con salmón	96	76	30 min	244 kcal/R
Ensalada de judías verdes y pulpo	47	26	40 min	315 kcal/R
Ensalada de judías verdes y tirabeques	67	86	25 min	141,3 kcal/R
Ensalada de judías verdes, patatas nuevas y rúcula con aliño de nueces	41	10	30 min	148,9 kcal/R
Ensalada de kiwi y gambas	30	23	10 min	254,8 kcal/R
Ensalada de langostinos al ajillo con rúcula y tomatitos	50	20	15 min	263,4 kcal/R
Ensalada de langostinos y aguacate con vinagreta de tomate	43	27	24 h	246,4 kcal/R
Ensalada de lechuga, salmón y patata con salsa de eneldo	82	8	1 h 20 min	514,3 kcal/R
Ensalada de lentejas con bacalao	42	33	10 min	260 kcal/R
Ensalada de lentejas con <i>mozzarella</i> , alcachofa, tomate y albahaca	69	36	1 h	152,2 kcal/R
Ensalada de lentejas con vinagreta de cilantro y aguacate	131	89	10 min	217 kcal/R
Ensalada de lentejas y atún	67	39	10 min	376,5 kcal/R
Ensalada de lentejas, manzana y apio con vinagreta de nueces	86	30	10 min	394 kcal/R
Ensalada de lombarda con queso <i>gorgonzola</i>	54	37	5 min	92,4 kcal/R
Ensalada de lombarda y pera	109	9	10 min	67 kcal/R
Ensalada de lombarda, calabaza y pepino con aliño <i>thai</i>	75	36	20 min	102,8 kcal/R
Ensalada de lombarda, hinojo y gulas	110	25	30 min	222 kcal/R
Ensalada de lombarda, remolacha y rabanitos	96	60	30 min	331 kcal/R
Ensalada de melón y queso de cabra con vinagreta de hierbabuena	58	16	10 min	220,9 kcal/R
Ensalada de merluza	59	75	10 min	528,6 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Ensalada de merluza	131	69	10 min	529 kcal/R
Ensalada de naranja y berros con vinagreta de miel	39	17	5 min	356,4 kcal/R
Ensalada de naranjas “picás”	116	76	20 min	171 kcal/R
Ensalada de Nochebuena lorquina	43	86	45 min	302,1 kcal/R
Ensalada de palometa en escabeche	112	19	1 d 15 min	412 kcal/R
Ensalada de pan con gulas (<i>Panzanella</i>)	130	15	2 h 30 min	285 kcal/R
Ensalada de pasta	32	73	30 min	430,3 kcal/R
Ensalada de pasta <i>caprese</i>	93	77	25 min	697 kcal/R
Ensalada de pasta con algas <i>wakame</i> y gulas	48	75	20 min	392,2 kcal/R
Ensalada de pasta con aliño de mojo verde	46	22	25 min	522 kcal/R
Ensalada de pasta con cecina, queso <i>brie</i> y vinagreta de aguacate	70	14	25 min	451 kcal/R
Ensalada de pasta con cecina, queso <i>brie</i> y vinagreta de aguacate	116	88	25 min	451 kcal/R
Ensalada de pasta con mandarinas y frutos secos	124	70	40 min	573 kcal/R
Ensalada de pasta con pollo y salmón	107	13	20 min	376 kcal/R
Ensalada de pasta con rúcula y frutos de mar	106	7	40 min	408 kcal/R
Ensalada de pasta con salchichón	50	42	20 min	364 kcal/R
Ensalada de pasta con salsa de aguacate	117	33	20 min	499 kcal/R
Ensalada de pasta con verdura y salsa de berenjena	131	83	50 min	314 kcal/R
Ensalada de pasta con verduras	45	34	25 min	390 kcal/R
Ensalada de pasta con verduras de otoño	85	25	30 min	456 kcal/R
Ensalada de pasta con verduras de otoño	121	56	20 min	411 kcal/R
Ensalada de pasta con verduras de primavera	103	12	30 min	255 kcal/R
Ensalada de pasta integral y vegetal con salmón, guisantes y tirabeques	127	83	40 min	604 kcal/R
Ensalada de pasta y judías verdes	41	8	30 min	324,5 kcal/R
Ensalada de pasta y palmitos con salsa mil islas	69	38	1 h	483 kcal/R
Ensalada de pasta y vegetales con langostinos	118	62	25 min	406 kcal/R
Ensalada de patata a la mostaza	107	25	2 h 30 min	253 kcal/R
Ensalada de patata con langostinos y salsa cóctel	107	21	2 h	587 kcal/R
Ensalada de patata con pulpo y vinagreta de encurtidos	83	16	45 min	221,6 kcal/R
Ensalada de patata con salmón y aguacate	42	24	1 h 10 min	336,1 kcal/R
Ensalada de patata con salsa griega	70	18	1 h 5 min	118,9 kcal/R
Ensalada de patata con vinagreta de higaditos	57	32	45 min	283,8 kcal/R
Ensalada de patata y huevos de codorniz con vinagreta de hierbas y encurtidos	131	25	45 min	405 kcal/R
Ensalada de patata y pepino	94	10	40 min	245 kcal/R
Ensalada de patata, remolacha y huevo	104	69	1 h 15 min	332 kcal/R
Ensalada de patatas con vinagreta de anchoas	32	24	1 h 15 min	364,7 kcal/R
Ensalada de patatas y salmón ahumado con alcaparras y rábano picante	49	8	40 min	221,3 kcal/R
Ensalada de pepino, pimiento y rabanitos	65	26	10 min	135,8 kcal/R
Ensalada de pepinos, rabanitos y pimientos	116	74	10 min	178 kcal/R
Ensalada de pimientos y verduras al vapor con pechuga de pollo en su jugo	57	60	40 min	239 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Ensalada de pollo brasileña (Salpicao)	104	46	45 min	614 kcal/R
Ensalada de pollo con lactonesa de <i>curry</i>	94	74	15 min	247 kcal/R
Ensalada de pollo en escabeche con garbanzos	117	76	1 d 40 min	434 kcal/R
Ensalada de primavera con huevos pasados por agua	80	76	25 min	238,8 kcal/R
Ensalada de puerro en cuchara de hojaldre	82	86	1 h 35 min	111,3 kcal/U
Ensalada de pularda en escabeche con alcachofas, tomates y tierra de parmesano	56	56	5 h	426,9 kcal/R
Ensalada de quinoa con caballa y naranja	104	67	45 min	201 kcal/R
Ensalada de quinoa con espárragos blancos y ventresca de atún	134	106	30 min	803 kcal/R
Ensalada de quinoa con espinacas, calabaza asada y granada	134	84	1 h	409 kcal/R
Ensalada de quinoa con habas (Solterito de quinoa)	102	8	25 min	434 kcal/R
Ensalada de quinoa con hinojo y rabanitos	32	58	40 min	388,3 kcal/R
Ensalada de quinoa con hortalizas y fruta fresca	124	46	25 min	242 kcal/R
Ensalada de quinoa roja	98	84	45 min	321 kcal/R
Ensalada de quinua con vinagreta de nueces	47	30	30 min	394 kcal/R
Ensalada de rabanitos y repollo	46	37	5 min	83,7 kcal/R
Ensalada de remolacha, granada y pistacho	64	11	10 min	162 kcal/R
Ensalada de rúcula y naranja con boquerones aliñados	129	18	14 h 30 min	194 kcal/R
Ensalada de sandía con ahumados	118	16	10 min	267 kcal/R
Ensalada de <i>sushi</i>	117	25	1 h	369 kcal/R
Ensalada de tomate en molde	44	74	2 h 15 min	126,1 kcal/R
Ensalada de tomate y sardina ahumada con helado de aceite de oliva	117	54	4 h 15 min	517 kcal/R
Ensalada de tomates	45	36	10 min	158,4 kcal/R
Ensalada de trigo sarraceno con pollo	117	79	40 min	466 kcal/R
Ensalada de trigo tierno con salmón ahumado y mango	85	21	30 min	292 kcal/R
Ensalada de tubérculos con aliño de rabanitos	107	24	2 h	252 kcal/R
Ensalada de verdura y manzana con aliño de limón, miel y salvia	126	74	2 h 15 min	197 kcal/R
Ensalada de verduras guisadas	87	53	20 min	139 kcal/R
Ensalada de verduras y fruta	84	36	5 min	189 kcal/R
Ensalada de zanahorias con cilantro y <i>curry</i>	81	17	10 min	198,3 kcal/R
Ensalada <i>detox</i>	87	54	5 min	108 kcal/R
Ensalada <i>detox</i> con cerezas	91	9	45 min	290 kcal/R
Ensalada especiada de cuscús y pollo	96	80	3 h	441 kcal/R
Ensalada especiada de garbanzos	56	20	5 min	204,2 kcal/R
Ensalada fría de pollo, pimiento y almendras	32	37	45 min	314,9 kcal/R
Ensalada griega con sandía	69	16	10 min	359,4 kcal/R
Ensalada japonesa de pepinos con aliño aromático de hierbas	33	69	15 min	144,1 kcal/R
Ensalada marinera de arroz	70	19	1 h	412,6 kcal/R
Ensalada marinera de arroz	56	33	1 h 30 min	331,3 kcal/R
Ensalada marroquí de zanahorias	69	73	20 min	208,4 kcal/R
Ensalada mexicana con arroz y guacamole	130	19	55 min	320 kcal/R
Ensalada minestrone al pesto	129	69	45 min	564 kcal/R
Ensalada murciana	48	32	10 min	240,7 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Ensalada <i>niçoise</i>	48	60	45 min	282,3 kcal/R
Ensalada <i>niçoise</i> con emulsión de sardinillas	91	42	35 min	396 kcal/R
Ensalada nórdica de repollo y manzana con salmón ahumado	110	112	10 min	185 kcal/R
Ensalada oriental de arroz, langostinos, pimientos y brotes de soja	130	14	50 min	213 kcal/R
Ensalada refrescante con hinojo y pera	47	67	5 min	88 kcal/R
Ensalada siciliana de langostinos	129	12	40 min	182 kcal/R
Ensalada sobre manzana	48	36	40 min	539,2 kcal/R
Ensalada <i>tabulé</i> con atún	79	20	50 min	364,1 kcal/R
Ensalada templada con cerdo agridulce	97	87	20 min	295 kcal/R
Ensalada templada con chipirones y jamón	41	33	20 min	331 kcal/R
Ensalada templada con pollo, uvas y pasas	50	40	15 min	180,6 kcal/R
Ensalada templada de arroz salvaje	67	26	35 min	255,7 kcal/R
Ensalada templada de arroz <i>venere</i> con verduritas y chopitos	127	61	1 h	379 kcal/R
Ensalada templada de bacalao	66	26	40 min	311,3 kcal/R
Ensalada templada de berros con pulpo y langostinos	78	80	10 min	334,8 kcal/R
Ensalada templada de ciruelas y pollo	128	78	20 min	202 kcal/R
Ensalada templada de escarola	40	11	10 min	354,3 kcal/R
Ensalada templada de escarola con chipirones y habitas	96	77	30 min	331 kcal/R
Ensalada templada de escarola, bacalao y patatas	27	10	30 min	248,4 kcal/R
Ensalada templada de judías verdes con patata, maíz y atún	69	76	40 min	423,1 kcal/R
Ensalada templada de lechuga romana con sepietas al ajillo	82	10	20 min	140,4 kcal/R
Ensalada templada de lentejas con langostinos y aliño de kiwi	62	33	10 min	229,8 kcal/R
Ensalada templada de lentejas, coliflor y judías	77	66	30 min	156,2 kcal/R
Ensalada templada de pasta con gambas y aguacate	52	20	30 min	288,6 kcal/R
Ensalada templada de pasta con trucha ahumada y alcaparras	35	37	25 min	442,3 kcal/R
Ensalada templada de patatas rojas con salsa de <i>cherrys</i>	107	22	45 min	271 kcal/R
Ensalada templada de quinoa con batatas asadas y granada	120	15	30 min	289 kcal/R
Ensalada verde con delicias de mar	94	82	10 min	225 kcal/R
Ensalada verde con melón, aguacate y cigalas	117	17	20 min	212 kcal/R
Ensalada verde con secreto de cerdo marinado y melocotones	107	7	8 h 15 min	389 kcal/R
Ensalada Waldorf con pasta	118	65	30 min	344 kcal/R
Ensaladilla caliente manchega	27	16	20 min	402,7 kcal/R
Ensaladilla con fruta, langostinos y salsa cóctel	81	36	40 min	307,1 kcal/R
Ensaladilla de bogavante	45	42	45 min	219,9 kcal/R
Ensaladilla de patata, huevos, atún y palitos de cangrejo	116	27	1 h 40 min	464 kcal/R
Ensaladilla de patata, pollo y langostinos	117	75	1 h 30 min	757 kcal/R
Ensaladilla de salmón, huevo duro y hojaldre de pera con chocolate	119	62	1 h	1.156 kcal/R
Entraña con setas <i>shiitake</i> y tirabeques al <i>teriyaki</i> (para dos)	104	42	1 h	595 kcal/R
Entraña de ternera al chimichurri	51	27	30 min	233,7 kcal/R
Entraña de ternera con alcachofas	55	70	35 min	187,4 kcal/R
Entraña marinada con cilantro	81	14	1 h 40 min	275,5 kcal/R
Entrecot con costra de café y patatas chafadas	116	30	1 h 10 min	608 kcal/R
Escabeche de atún templado con patatas	69	30	55 min	393 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Escabeche de berenjenas con mejillones	39	24	25 h	136,7 kcal/R
<i>Escaldums</i> de pavo	29	42	50 min	360,3 kcal/R
Escalopines al limón y vino blanco	33	40	35 min	285,4 kcal/R
Escalopines con piña y salsa agrídulce	34	40	20 min	285,3 kcal/R
Escalopines con salsa de mango	134	96	40 min	270 kcal/R
<i>Escudella i carn d'olla</i>	124	49	1 h 30 min	920 kcal/R
Espaguetis a la amatriciana	73	20	55 min	541,7 kcal/R
Espaguetis al pesto con aroma de cítricos	31	24	30 min	476,4 kcal/R
Espaguetis con almejas	94	7	1 h 10 min	278 kcal/R
Espaguetis con beicon y gambas (para dos)	118	32	30 min	965 kcal/R
Espaguetis con caballa y cebolla al romero	58	37	30 min	497,3 kcal/R
Espaguetis con champiñones y beicon	60	11	40 min	362,8 kcal/R
Espaguetis con espárragos, tomates y langostinos	127	17	30 min	494 kcal/R
Espaguetis con gambas al ajillo	128	31	30 min	527 kcal/R
Espaguetis con pesto de alcaparras	75	24	30 min	575,2 kcal/R
Espaguetis de calabacín con boloñesa (para dos)	101	39	30 min	607 kcal/R
Espaguetis de calabacín picantes	96	8	30 min	264 kcal/R
Espaguetis integrales con almejas	132	31	1 h 10 min	284 kcal/R
Espaguetis integrales con pollo y verdura	87	33	25 min	359 kcal/R
Espaguetis integrales con salchichas frescas	93	40	40 min	927 kcal/R
Espaguetis integrales con salsa de aguacate	100	11	15 min	571 kcal/R
Espaguetis negros con almejas y chopitos	39	68	45 min	485,5 kcal/R
Espaguetis negros con gambas agrídulces	131	49	30 min	733 kcal/R
Espaguetis picantes	29	15	1 h	499,8 kcal/R
Espaldilla guisada al vino tinto	100	61	1 h 35 min	326 kcal/R
Espárragos blancos frescos con gazpacho de guisantes	54	17	35 min	231,2 kcal/R
Espárragos blancos frescos guisados	42	34	35 min	152,1 kcal/R
Espárragos blancos frescos guisados	91	46	40 min	164 kcal/R
Espárragos blancos gratinados	44	22	1 h	241 kcal/R
Espárragos blancos rellenos de gambones con salsa de oricios	63	60	1 h 10 min	524,1 kcal/R
Espárragos con mayonesa de flores	115	55	1 h	497 kcal/R
Espárragos en "ajo pollo"	66	24	40 min	272 kcal/R
Espárragos gratinados con salsa de queso	114	45	30 min	322 kcal/R
Espigas de espelta	48	26	1 h	298,5 kcal/R
Espinacas a la catalana	120	55	15 min	266 kcal/R
Espinacas con garbanzos y bacalao	90	47	40 min	290 kcal/R
Espinacas con patatas	56	30	30 min	199,5 kcal/R
Espinacas con salsa templada	49	26	10 min	184,6 kcal/R
Espinacas labrás	27	55	15 min	222 kcal/R
Espinacas rehogadas con champiñones	43	17	20 min	99,3 kcal/R
Espinagadas de cerdo con col (<i>Espinagades de llomb amb col</i>)	63	42	1 h 20 min	2.800,4 kcal/U
Espiral de hojaldre rellena con lombarda y manzana	56	80	40 min	306 kcal/R
Espirales de hojaldre con espinacas y queso <i>feta</i>	128	26	1 h 10 min	115 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Espirales de pasta de colores con salmón ahumado, gambas y espinacas	38	92	45 min	388,2 kcal/R
Esponjoso al vapor con manzanas al aroma de sidra	38	52	25 min	293 kcal/R
Esponjoso de té verde	95	23	1 h 30 min	283 kcal/R
Espuma de <i>foie</i> con gelatina de moscatel	45	68	3 h 45 min	363,3 kcal/R
Espuma de melocotones congelados	48	67	5 min	65,7 kcal/R
<i>Esqueixada</i> de bacalao	93	15	15 min	367 kcal/R
Estofado de cerdo con apio	111	9	1 h 10 min	289 kcal/R
Estofado de cerdo con menestra de verduras	70	36	1 h 15 min	368,7 kcal/R
Estofado de cerdo y pimientos de Padrón	66	38	40 min	339,1 kcal/R
Estofado de cerdo y verduras con guarnición de arroz	73	22	30 min	310,5 kcal/R
Estofado de ciervo con setas	120	76	1 h	261 kcal/R
Estofado de cordero con hinojo	47	74	50 min	282,9 kcal/R
Estofado de cordero marinado con naranja, miel y tomillo	75	26	1 h 30 min	649,4 kcal/R
Estofado de marisco con leche de coco	73	60	30 min	646 kcal/R
Estofado de pavo a la provenzal con patatas y champiñones	97	9	1 h	260 kcal/R
Estofado de ternera con alcachofas	78	82	55 min	400,2 kcal/R
Estofado de ternera con <i>tortellini</i>	73	25	1 h	310,5 kcal/R
Estofado de ventresca de bonito	105	27	40 min	491 kcal/R
Estofado portugués de cerdo con repollo (rancho)	121	39	45 min	496 kcal/R
Estofado vegetariano de verduras y tofu	123	13	45 min	235 kcal/R
Estrellas de canela y mazapán	122	46	1 h 30 min	77 kcal/U
<i>Fabes</i> con pulpo	61	27	45 min	293,3 kcal/R
Fajinas de judías verdes y zanahoria	79	8	35 min	165,6 kcal/R
Fajitas de pez espada con pimientos	117	8	20 min	380 kcal/U
Fajitas de pollo, rúcula y calabacín	55	36	20 min	247 kcal/R
<i>Falafel</i> con ensalada y salsa <i>tahini</i>	106	38	9 h	581 kcal/R
<i>Falafel</i> de coliflor y calabacín	121	7	8 h 35 min	144 kcal/U
<i>Falafel</i> de guisantes	38	10	20 min	35,3 kcal/U
<i>Falafel</i> de zanahoria	47	69	30 min	54,6 kcal/U
Falsas huevas con salsa cremosa	112	90	1 h 30 min	248 kcal/R
Falso <i>risotto</i> de <i>boletus</i> con trufa de primavera	126	11	35 min	497 kcal/R
Falsos calamares a la romana	33	54	1 h	318,7 kcal/R
Fardelejos riojanos	123	33	30 min	247 kcal/U
<i>Farfalle</i> con chirlas y tomates <i>cherry</i>	93	17	50 min	449 kcal/R
<i>Farfalle</i> con <i>gorgonzola</i> y pera	132	12	25 min	297 kcal/R
<i>Farfalle</i> con guisantes y jamón	89	8	30 min	582 kcal/R
<i>Farfalle</i> con guisantes y jamón	113	36	30 min	536 kcal/R
<i>Farfalle</i> con pesto de pistachos y gambones	129	19	15 min	395 kcal/R
<i>Farfalle</i> con salmón y pesto	118	63	40 min	438 kcal/R
Farinato de Salamanca	69	88	15 min	168,1 kcal/R
Farinosa de cabello de ángel	89	67	3 h 10 min	383 kcal/R
<i>Feijoada</i>	30	13	50 min	737,7 kcal/R
<i>Fettuccine</i> con <i>gorgonzola</i> y espárragos verdes	44	33	30 min	759,6 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
<i>Fettuccini</i> con ragú de ternera en salsa de tomate	32	48	1 h 30 min	856,9 kcal/R
Fiambre de careta de cerdo	121	15	9 h 45 min	336 kcal/R
Fiambre de cerdo con aceitunas	93	78	1 d 3 h	325 kcal/R
Fiambre de conejo relleno	108	33	3 h 30 min	405 kcal/R
Fiambre de pechuga de pavo a la pimienta con chía	128	52	3 h 20 min	188 kcal/R
Fiambre de pollo con pistachos	116	85	40 min	689 kcal/R
Fiambre de pollo con pistachos y crema de verduras	71	34	40 min	319,1 kcal/R
Fiambre de pollo con salsa de pimientos del piquillo	122	135	2 h 20 min	253 kcal/R
Fideos <i>a banda</i> con rape	78	11	1 h 15 min	586,9 kcal/R
Fideos con alcachofas	102	43	45 min	223 kcal/R
Fideos con costilla y salchichas	125	66	50 min	485 kcal/R
Fideos con verduras	47	27	30 min	416,4 kcal/R
Fideos orientales de arroz (o soja) con verduras	43	22	30 min	147,9 kcal/R
Fideos soba con salsa picante de mantequilla de almendras	51	36	35 min	434,4 kcal/R
Fideuá con caballa	77	10	30 min	386,2 kcal/R
Fideuá con pollo y langostinos	113	85	30 min	509 kcal/R
Fideuá con verduras, calamares y gambas	96	19	30 min	580 kcal/R
Fideuá de acelgas y espárragos	125	28	35 min	458 kcal/R
Fideuá de calamares y gambas	128	42	45 min	568 kcal/R
Fideuá de calamares, gambas y almejas	60	36	1 h	506,9 kcal/R
Fideuá de chirlas y calamar	119	8	50 min	362 kcal/R
Fideuá de langostinos con calabacín	90	87	1 h	332 kcal/R
Fideuá de marisco del <i>senyoret</i>	84	21	1 h 10 min	289 kcal/R
Fideuá de pavo	70	34	30 min	388,2 kcal/R
Fideuá de pulpo estofado	83	17	1 h	409 kcal/R
Fideuá de verduras	43	37	40 min	321,3 kcal/R
Fideuá negra de calamares	92	17	45 min	496 kcal/R
<i>Figatella</i> (Fiambre con sobrasada)	128	56	1 d	327 kcal/R
Filete de atún con champiñones en salsa de lambrusco	68	72	25 min	523,2 kcal/R
Filetes de gallo al vapor con su sopa y ensalada templada de judías	80	49	40 min	516 kcal/R
Filetes de gallo con aceite de romero y espinacas crujientes	125	82	20 min	340 kcal/R
Filetes de pescado al vapor con salsa maltesa de mandarina	73	17	25 min	396,9 kcal/R
Filetes de sardina con patatas, jamón y salsa de tomate	33	32	45 min	799,4 kcal/R
Filetes de ternera al vino	111	43	25 min	313 kcal/R
Filetes de ternera en salsa española al aroma de clavo	73	28	50 min	450,8 kcal/R
Filetes de trucha en papillote	48	39	25 min	270,2 kcal/R
Filetes de trucha y espárragos con mantequilla de jengibre	115	13	20 min	256 kcal/R
Filetes rusos	83	33	1 h 10 min	172 kcal/U
Filetes rusos	116	90	1 h 10 min	172 kcal/R
Filetes rusos con acelgas y tomate	44	34	30 min	545 kcal/R
Filetes rusos de cereales y frutos secos	79	24	2 h 40 min	228,2 kcal/R
<i>Filloas mariñeiras</i>	95	88	1 h 45 min	458 kcal/R
Financieros de albaricoque	56	11	30 min	200,6 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
<i>Fingers</i> de merluza con salsa de tomate	83	21	30 min	316,1 kcal/R
<i>Fingers</i> de provolone	66	78	50 min	139,8 kcal/U
<i>Fishcake</i> de bacalao con guisantes	56	76	1 h 10 min	123,7 kcal/U
Flan de arroz con leche	44	86	3 h 20 min	292,4 kcal/R
Flan de avellanas	91	60	5 h 15 min	327 kcal/R
Flan de bacalao con piquillos al ajillo	94	42	1 h	251 kcal/R
Flan de café con licor	95	40	4 h 15 min	264 kcal/R
Flan de calabacín con beicon, queso y albahaca	69	62	1 h 10 min	248 kcal/R
Flan de chocolate blanco	29	48	8 h 20 min	439,8 kcal/R
Flan de coco	77	40	1 h 40 min	347,8 kcal/U
Flan de dulce de leche	97	80	6 h 10 min	334 kcal/R
Flan de jamón con salsa Aurora (para dos)	106	46	45 min	328 kcal/U
Flan de licor de café	87	87	5 h 15 min	185 kcal/R
Flan de manzana	42	44	1 h 30 min	220,4 kcal/R
Flan de parmesano caramelizado	76	73	40 min	201,9 kcal/U
Flan de pera a la vainilla	27	45	4 h 12 min	280,3 kcal/R
Flan de turrón	134	30	3 h 40 min	460 kcal/R
Flan de turrón de Jijona	39	46	4 h 10 min	420 kcal/R
Flan de vainilla con nata	69	46	4 h 50 min	299 kcal/R
Flan tres chocolates	93	52	1 h 45 min	301 kcal/R
Flan vegetal de arroz	65	85	4 h 15 min	390,5 kcal/R
Flanes de espárragos	31	16	45 min	293,2 kcal/R
Flanes de merluza y salmón	110	76	4 h	291 kcal/U
<i>Flaó</i> ibicenca	125	90	2 h 10 min	405 kcal/R
Flores de alcachofa	99	72	2 h	247 kcal/R
Flores de calabacín, hierbas frescas y sardinas en <i>tempura</i>	115	56	50 min	640 kcal/R
Flores de carnaval	114	91	40 min	151 kcal/U
Florida	100	138	5 min	210 kcal/R
<i>Focaccia</i> 4 quesos	129	29	40 min	341 kcal/R
<i>Focaccia</i> al romero con verduras	129	31	1 h 40 min	249 kcal/R
<i>Focaccia</i> con aceitunas	129	30	50 min	165 kcal/R
<i>Focaccia</i> de jamón y queso	70	22	30 min	345,8 kcal/R
<i>Focaccia</i> de tomate	68	32	1 h	218,8 kcal/R
Fondo oscuro de pollo	84	54	1 h 30 min	38 kcal/R
Fondos de alcachofa en su crema con gambas y jamón	42	72	1 h	235 kcal/R
<i>Fondue</i> a la cerveza con mostaza y salchichas	112	26	30 min	504 kcal/R
<i>Fondue</i> de carne (borgoñona)	112	30	45 min	1.761 kcal/R
<i>Fondue</i> de chocolate	31	73	15 min	2.143,7 kcal/T
<i>Fondue</i> de chocolate a la naranja	112	32	10 min	442 kcal/R
<i>Fondue</i> de pan de payés	53	44	1 h 15 min	532,3 kcal/R
<i>Fondue</i> de queso manchego y cebolletas	112	28	30 min	418 kcal/R
<i>Fondue</i> de Torta del Casar con champiñones y uvas	96	24	25 min	376 kcal/R
<i>Fondue</i> savoyarde	112	29	15 min	273 kcal/R
<i>Fougasse</i> provenzal	31	85	14 h 40 min	325,4 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Francesillas (panecillos)	65	34	3 h 15 min	152,5 kcal/U
<i>Freakshake</i> de chocolate	104	16	20 min	763 kcal/R
<i>Freakshake</i> de fresas	104	19	20 min	205 kcal/R
Fresas con granizado de naranja y yogur	30	21	15 min	172,1 kcal/R
Fresas en gelatina agridulce	89	14	1 d 30 min	244 kcal/R
Fresas en gelatina de té	79	76	5 h 35 min	89 kcal/R
Fresas en gelatina de té	132	36	5 h 20 min	89 kcal/R
<i>Fricandó</i>	63	62	50 min	535 kcal/R
<i>Fricandó</i> de rape	90	88	50 min	260 kcal/R
Frijoles negros con cerdo (<i>Feijoada</i>)	104	48	12 h 50 min	500 kcal/R
Frito mallorquín de verduras	91	38	1 h	284 kcal/R
Fritos de pimiento rojo	49	74	2 h 30 min	104,2 kcal/U
Fritos de queso y gambón	100	132	50 min	172 kcal/R
<i>Frittata</i> de brócoli con hierbas aromáticas	100	7	30 min	256 kcal/R
<i>Frittata</i> de espárragos y champiñones	84	64	40 min	126 kcal/U
<i>Frittata</i> de guisantes con salsa de tomate al jengibre	119	48	30 min	370 kcal/R
<i>Frittata</i> dulce con higos	119	49	20 min	228 kcal/R
<i>Frixuelos</i> rellenos de merluza y gambas	64	86	2 h	312,9 kcal/U
<i>Fudge</i> blanco con pistachos y arándanos	74	108	40	99,2 kcal/U
<i>Fullatre</i> de las Cinco Villas	72	80	1 h 25 min	185,8 kcal/R
<i>Fumet</i> (caldo de pescado)	90	82	40 min	117 kcal/T
<i>Fusilli</i> con atún y alcaparras	96	21	20 min	474 kcal/R
<i>Fusilli</i> con calabacín, coco y <i>curry</i>	31	65	20 min	566,5 kcal/R
<i>Fusilli</i> con calamares en salsa americana y champiñones	66	28	30 min	322,5 kcal/R
<i>Fusilli</i> con guisantes, habas y verduras de primavera	78	24	35 min	369,9 kcal/R
Galantina de pularda	98	12	1 d 2 h 30 min	328 kcal/R
<i>Galets</i> rellenos de boloñesa	100	58	3 h	969 kcal/R
<i>Galette</i> de berenjenas, tomates <i>cherry</i> y <i>feta</i> (sin gluten)	121	70	1 h 20 min	394 kcal/R
<i>Galette</i> de champiñones y queso <i>cheddar</i>	66	42	55 min	427,6 kcal/R
<i>Galette</i> de chocolate con ciruelas y brevas	121	73	1 h 20 min	367 kcal/R
<i>Galette</i> de patata y queso <i>raclette</i>	121	69	1 h	324 kcal/R
<i>Galette</i> de remolacha asada	121	66	1 h 40 min	530 kcal/R
<i>Galette</i> de setas	121	68	1 h	311 kcal/R
<i>Galette des Rois</i>	38	94	1 h 20 min	636,1 kcal/R
Galleta de chocolate y naranja	132	19	40 min	423 kcal/R
Galletas cerilla	74	124	2 h 40 min	46 kcal/U
Galletas con huella (<i>Thumbprint cookies</i>)	31	75	30 min	114,5 kcal/U
Galletas danesas	72	44	35 min	120,6 kcal/U
Galletas de aceitunas negras rellenas de queso	62	10	4 h 50 min	178,4 kcal/U
Galletas de avena con chocolate	40	78	50 min	101,6 kcal/U
Galletas de avena y coco	47	75	30 min	53,1 kcal/U
Galletas de cacao, almendra y canela	110	105	1 h 50 min	148 kcal/U
Galletas de canela de Pascua	126	63	1 h 40 min	96 kcal/U
Galletas de cardamomo	83	78	40 min	73,3 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Galletas de la fortuna	52	76	30 min	41 kcal/U
Galletas de leche condensada y dos chocolates	126	31	30 min	100 kcal/U
Galletas de leche condensada y maicena	34	82	30 min	81,8 kcal/U
Galletas de limón (sin huevo)	97	61	45 min	51 kcal/U
Galletas de Linz	82	44	1 h	177,8 kcal/U
Galletas de manteca y coco	75	76	1 h	69,9 kcal/U
Galletas de manteca y coco	113	35	1 h 10 min	63 kcal/U
Galletas de mantequilla de cacahuete	121	85	30 min	81 kcal/U
Galletas de <i>miso</i>	126	45	1 h	91 kcal/U
Galletas de Navidad	38	60	1 h 15 min	97,8 kcal/U
Galletas de parmesano con tomate y jamón	134	10	1 h 30 min	240 kcal/U
Galletas de Pascua	78	68	1 h 35 min	105,1 kcal/U
Galletas de queso con <i>chutney</i> de pimientos al whisky	98	34	2 h	72 kcal/U
Galletas de turrón	50	70	2 h 15 min	60,4 kcal/U
Galletas de zanahoria y nuez	119	13	1 h	115 kcal/U
Galletas negras con relleno de vainilla	51	40	1 h 40 min	114,5 kcal/U
Galletas saladas con nueces, aceitunas y parmesano	43	43	1 h	64,3 kcal/U
Galletas saladas de algas	82	21	30 min	12,3 kcal/U
Galletas saladas de cúrcuma con <i>dip</i> de atún	107	50	1 h	59 kcal/U
Galletas sin huevo	64	44	1 h 40 min	38,6 kcal/U
Galletas <i>Springerle</i>	62	90	10 h	97,8 kcal/U
Gallo con salsa de pimientos	111	45	30 min	248 kcal/R
Gamba blanca de Huelva cocida	80	60	35 min	21,5 kcal/R
Gambas al ajillo	34	36	15 min	245,9 kcal/R
Gambas con pimiento	33	16	20 min	241,2 kcal/R
Gambas Orly (en gabardina)	35	40	1 h 20 min	52,8 kcal/U
Gambones a la parrilla con ensalada agri dulce de cebolla roja y <i>cherrys</i>	116	40	30 min	306 kcal/R
Gambones al estilo Luisiana	106	35	2 h 20 min	353 kcal/R
Gambones con salsa de oporto y <i>brandy</i>	121	13	50 min	368 kcal/R
Gambones marinados en papillote	33	14	2h 30 min	197,2 kcal/R
Gambones picantes al ajillo	121	11	15 min	246 kcal/R
<i>Ganache</i> (Relleno de <i>macarons</i>)	42	50	20 min	1.784,6 kcal/T
<i>Garam masala</i> (Mezcla india de especias)	83	70	5 min	109,5 kcal/T
Garbanzos a la catalana	72	32	30 min	393,3 kcal/R
Garbanzos al estilo de Alentejo	100	17	30 min	447 kcal/R
Garbanzos con almejas	87	7	50 min	278 kcal/R
Garbanzos con almendras y pasas	39	20	40 min	403,3 kcal/R
Garbanzos con arroz	51	21	30 min	223,3 kcal/R
Garbanzos con bacalao	48	30	30 min	456,4 kcal/R
Garbanzos con oreja	125	64	1 h 15 min	572 kcal/R
Garbanzos con rape y crujiente de cecina	71	20	30 min	349,5 kcal/R
Garbanzos en salsa verde con salmón	30	34	30 min	309,5 kcal/R
Garbanzos encebollados	44	30	40 min	423 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Gató mallorquín	76	8	50 min	235,9 kcal/R
Gazpacho blanco	70	88	5 min	169,1 kcal/R
Gazpacho de cereza, queso fresco y anchoa	31	54	1 h 30 min	218 kcal/R
Gazpacho de cerezas al perfume de hierbabuena	95	45	10 min	145 kcal/R
Gazpacho de cerezas del Bierzo con aguacate y langostinos	29	59	12 h 10 min	419,6 kcal/R
Gazpacho de espárragos blancos	61	87	1 h 5 min	208,8 kcal/R
Gazpacho de espárragos verdes	94	18	2 h	451 kcal/R
Gazpacho de frambuesas	45	16	5 min	106,4 kcal/R
Gazpacho de frambuesas	127	31	10 min	161 kcal/R
Gazpacho de fresas	116	108	15 min	214 kcal/R
Gazpacho de fresas con queso de cabra	82	72	5 min	147 kcal/R
Gazpacho de hierbabuena	34	68	7 min	143,9 kcal/R
Gazpacho de hierbabuena	83	63	10 min	144 kcal/R
Gazpacho de invierno	53	20	30 min	128 kcal/R
Gazpacho de mango	82	33	10 min	147,6 kcal/R
Gazpacho de manzana verde	35	8	5 min	210,3 kcal/R
Gazpacho de melocotón con tofu	45	28	40 min	241 kcal/R
Gazpacho de melón	93	8	15 min	162 kcal/R
Gazpacho de mero	109	11	1 h 10 min	781 kcal/R
Gazpacho de paraguayas	118	10	10 min	196 kcal/R
Gazpacho de pimientos	58	32	10 min	193,8 kcal/R
Gazpacho de remolacha	44	20	5 min	117,8 kcal/R
Gazpacho de remolacha con ensalada de lombarda y queso <i>feta</i>	130	20	15 min	301 kcal/R
Gazpacho de sandía	34	69	5 min	122,9 kcal/R
Gazpacho de sandía	131	79	10 min	135 kcal/R
Gazpacho de tomate y albahaca	116	86	10 min	203 kcal/R
Gazpacho de tomates verdes y aguacate	70	17	10 min	172,2 kcal/R
Gazpacho de zanahorias	48	29	10 min	139,2 kcal/R
Gazpacho dulce de piña	67	23	5 min	186,6 kcal/R
Gazpacho en ensalada con pollo asado	117	80	10 min	286 kcal/R
Gazpacho verde de kiwis y cilantro	60	16	10 min	156,1 kcal/R
Gazpachos manchegos	92	89	1 h 15 min	404 kcal/R
Gazpachuelo	117	44	30 min	720 kcal/R
Gazpachuelo de naranja con gambas	33	41	15 min	374,4 kcal/R
<i>Gin</i> de mora y enebro (para dos)	104	43	25 min	128 kcal/R
<i>Gin Fizz</i> con lima	39	52	5 min	112,4 kcal/R
<i>Gin Fizz</i>	100	138	5 min	170 kcal/R
<i>Gingerbread waffles</i>	134	126	1 h	357 kcal/R
Girasol de <i>brioche</i> de mantequilla con jamón y queso	132	69	2 h	268 kcal/R
Glorias de yema	98	112	5 h	117 kcal/U
<i>Gnocchi</i> alla romana	46	78	1 h 15 min	457,1 kcal/R
Gofio escaldado	110	126	10 min	356 kcal/T
Gofres <i>brownie</i> de chocolate	99	62	20 min	699 kcal/U
Gofres clásicos de feria	99	53	2 h 20 min	338 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Gofres de copos de avena con arándanos y compota (sin lactosa, sin huevo)	99	65	40 min	288 kcal/U
Gofres de fiambre de pavo y queso	99	61	30 min	329 kcal/U
Gofres de hojaldre con salmón, hinojo y queso fresco	99	54	30 min	365 kcal/U
Gofres de patata al <i>camembert</i>	99	58	40 min	170 kcal/U
Gofres de pizza	112	76	1 h	191 kcal/R
Gofres de trigo sarraceno con verduras (sin gluten)	99	57	1 h 30 min	358 kcal/U
Gominolas de aceite de oliva virgen extra suave	30	68	1 h 20 min	134,4 kcal/U
Gominolas de mango	83	48	12 h 20 min	47,6 kcal/R
Gominolas de zanahoria	73	72	1 h	57,3 kcal/U
Gominubes de limón	73	66	1 h 35 min	41,4 kcal/U
<i>Goxua</i>	107	91	1 h 20 min	679 kcal/R
<i>Gözleme</i> de cordero con espinacas, berenjena y <i>feta</i>	71	74	2 h	432,2 kcal/R
Granada con vino tinto (para dos)	111	37	30 min	155 kcal/R
Granadas en vino	51	16	1 h 10 min	100,1 kcal/R
Granizado de cebada especiado	32	69	7 h	329,4 kcal/R
Granizado de granada y cava	51	17	10 min	281,4 kcal/R
Granizado de horchata	71	43	4 h 5 min	140,6 kcal/R
Granizado de limón al cava	122	87	5 min	145 kcal/R
Granizado de limón y jengibre	95	34	4 h 50 min	181 kcal/R
Granizado de manzana con menta	44	42	5 min	211,2 kcal/R
Granizado de melón	82	39	5 min	93,9 kcal/R
Granizado de melón con jamón	130	8	3 h	163 kcal/R
Granizado de naranja	106	69	5 min	114 kcal/R
Granizado de pimientos del piquillo con ventresca de atún en aceite	130	11	6 h 15 min	146 kcal/R
Granizado de piña y leche de coco	85	53	5 min	202 kcal/R
Granizado de pomelo con Campari®	65	17	5 min	156,9 kcal/R
Granizado de sandía	58	54	10 min	104,9 kcal/R
Gratén de berenjena, calabacín y lentejas rojas	78	16	1 h	171,4 kcal/R
Gratén de calabaza y garbanzos	60	21	30 min	139,8 kcal/R
Gratén de hinojo y queso	101	18	1 h	312 kcal/R
Gratén de lubina, brócoli y lactonesa	85	19	35 min	360 kcal/R
Gratén escocés de patatas y repollo (<i>Rumbledethumps</i>)	108	72	1 h 30 min	451 kcal/R
Gratinado de pollo y maíz	106	36	1 h	460 kcal/R
Gratinado de verduras	127	56	1 h 10 min	428 kcal/R
Guacamole	64	70	10 min	105 kcal/R
Guacamole con mango y arándanos rojos	34	78	5 min	80,5 kcal/R
Guacamole con mango y arándanos rojos	100	128	5 min	81 kcal/R
Guacamole de <i>garrofó pintat</i>	79	36	2 h 30 min	2.365,5 kcal/T
Guacamole de guisantes	82	20	20 min	437,9 kcal/R
Guacamole de yogur	33	73	5 min	19,9 kcal/R
Guarnición agridulce de cebolla y calabacín	42	32	1 h	1.328,3 kcal/T
Guarnición agridulce para carnes blancas	85	34	30 min	432 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Guarnición de cebolla roja y manzanas	66	74	30 min	676,3 kcal/T
Guarnición de judías verdes con chalotas y cebolla roja	133	64	35 min	198 kcal/R
Guarnición de judías verdes con tomates <i>cherry</i>	127	81	40 min	123 kcal/R
Guarnición de lombarda	50	44	40 min	152,7 kcal/R
Guarnición de pimientos de Padrón	66	73	25 min	564,6 kcal/T
Guarnición de puerros caramelizados al whisky	66	66	20 min	833,5 kcal/T
Guarnición de tomate y beicon al pimentón	66	71	25 min	881,6 kcal/T
Guarnición de verduras con hierbas provenzales	98	44	1 h	330 kcal/U
Guisado de buey a la crema	110	116	45 min	589 kcal/R
Guisantes a la francesa	64	64	30 min	216 kcal/R
Guisantes con salsa de almendras y huevos	55	30	40 min	360,2 kcal/R
Guiso "mar y tierra"	88	45	50 min	342 kcal/R
Guiso agri dulce de cerdo con pera	71	40	1 h 15 min	351,2 kcal/R
Guiso de alubias blancas con acelgas	61	8	45 min	293 kcal/R
Guiso de carne con patatas	28	16	1 h	344,5 kcal/R
Guiso de cerdo con patatas y guisantes	80	36	50 min	395,4 kcal/R
Guiso de cigalitas, setas y garbanzos	73	18	45 min	251,5 kcal/R
Guiso de garbanzos con verduras	36	33	45 min	289,8 kcal/R
Guiso de habas de soja	91	79	10 h 30 min	88 kcal/R
Guiso de invierno	88	27	40 min	280 kcal/R
Guiso de judías blancas, oreja y col	52	23	35 min	357,5 kcal/R
Guiso de judías pintas con arroz	31	20	40 min	300,7 kcal/R
Guiso de judías rojas con pollo y batata	123	16	45 min	418 kcal/R
Guiso de patatas y alcachofas con cordero	32	26	45 min	577,6 kcal/R
Guiso de patatas y alcachofas con cordero	87	64	45 min	578 kcal/R
Guiso de pato con garbanzos y borrajas	49	42	1 h	819,7 kcal/R
Guiso de pechuga de pollo, patatas y judías blancas	108	24	35 min	376 kcal/R
Guiso de pez espada con patatas	30	17	40 min	267,7 kcal/R
Guiso de pulpo	95	87	45 min	372 kcal/R
Guiso de quinoa, calabaza y calabacín	121	33	30 min	225 kcal/R
Guiso de seitán con champiñones, alcachofas y espinacas	121	34	40 min	446 kcal/R
Guiso de sepia con patatas	95	16	1 h	430 kcal/R
Guiso de setas de primavera	126	8	30 min	83 kcal/R
Guiso de verduras con caballa	75	37	25 min	342,3 kcal/R
Guiso de verduras de raíz	111	65	1 h 40 min	295 kcal/R
Guiso de verduras italiano	121	32	40 min	166 kcal/R
Guiso de yuca con langostinos	104	49	45 min	506 kcal/R
Guiso marinero	114	16	1 h 20 min	216 kcal/R
Guiso murciano de habichuelas y costillejas	97	48	40 min	368 kcal/R
Gulas a la bilbaína	38	22	15 min	246,5 kcal/R
<i>Gulash</i> de rape y langostinos	29	40	40 min	397,1 kcal/R
<i>Gyozas</i> (Empanadillas japonesas)	105	54	1 h	74 kcal/U
Habas a la asturiana	63	33	55 min	379 kcal/R
Habas al aroma de menta	29	10	40 min	292,4 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Habas con calamar	29	11	40 min	255,8 kcal/R
Habas con calamar	126	72	35 min	252 kcal/R
Habas de soja y arroz con tomate al <i>curry</i>	47	36	3 h	102,7 kcal/R
Habas guisadas	41	20	40 min	407,6 kcal/R
Habas guisadas a la portuguesa	113	53	50 min	422 kcal/R
Habas salteadas con tomate seco y jamón	119	89	30 min	246 kcal/R
Habas tiernas con tomate	78	27	45 min	265,8 kcal/R
Habas tiernas en tortilla	53	16	35 min	271,3 kcal/R
Habitas con ajitos tiernos	131	80	20 min	245 kcal/R
Hamburguesa de buey	66	65	1 h	157,9 kcal/U
Hamburguesa de carne deshilachada estilo <i>bbq</i>	115	68	1 h 30 min	780 kcal/U
Hamburguesa de coliflor y quinoa	124	71	45 min	220 kcal/U
Hamburguesa de merluza y gambón	66	72	25 min	157,6 kcal/U
Hamburguesa de pollo con quinoa y chía	125	10	45 min	418 kcal/U
Hamburguesa de pollo de corral	66	70	1 h	163,5 kcal/U
Hamburguesa de secreto de cerdo ibérico	66	58	40 min	324,8 kcal/U
Hamburguesa para desayuno	125	11	30 min	636 kcal/U
Hamburguesas con arroz de zanahorias y espinacas	63	72	35 min	567,2 kcal/R
Hamburguesas con cebolla caramelizada, patatas y verduras	69	32	35 min	664,4 kcal/R
Hamburguesas de arroz	41	72	35 min	176,3 kcal/U
Hamburguesas de arroz integral	101	48	45 min	179 kcal/U
Hamburguesas de atún y amaranto	125	13	20 min	409 kcal/U
Hamburguesas de bacalao	101	44	30 min	124 kcal/U
Hamburguesas de batata y espinacas	101	50	30 min	309 kcal/U
Hamburguesas de cerdo con arroz al vapor	125	16	1 h 20 min	333 kcal/R
Hamburguesas de coliflor y calabaza con pan de cúrcuma	125	14	1 h 45 min	475 kcal/U
Hamburguesas de coliflor y queso	101	47	30 min	132 kcal/U
Hamburguesas de lentejas	123	65	20 min	177 kcal/U
Hamburguesas de <i>mijo</i>	47	70	1 h	92,1 kcal/U
Hamburguesas de pavo	101	49	1 h	666 kcal/U
Hamburguesas de pavo con batata	131	31	1 h	451 kcal/U
Hamburguesas de pavo con orejones y avena	87	27	20 min	290 kcal/U
Hamburguesas de pez espada	117	9	15 min	345 kcal/U
Hamburguesas de pollo crujipicantes	108	61	1 h 50 min	626 kcal/R
Hamburguesas de salmón y espinacas	51	68	40 min	150 kcal/U
Hamburguesas de sepia	79	33	15 min	85 kcal/U
Hamburguesas de soja	91	81	35 min	415 kcal/R
Hamburguesas de soja con pesto de menta fresca	60	33	30 min	394,2 kcal/U
Hamburguesas de <i>steak tartar</i>	79	80	10 min	292,1 kcal/U
Hamburguesas de tofu	77	68	1 h 30 min	396 kcal/U
Hamburguesas muñeco de nieve	122	62	1 h	507 kcal/U
Helado al corte de café	130	40	4 h 10 min	443 kcal/U
Helado de aceite de oliva	128	90	1 d	500 kcal/R
Helado de aguacate	92	73	4 h 15 min	314 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Helado de azafrán y pistacho (<i>Kulfi</i>)	83	76	12 h 30 min	338,1 kcal/R
Helado de <i>banoffee pie</i>	130	42	3 h	284 kcal/U
Helado de canela	82	43	8 h 10 min	203,2 kcal/R
Helado de canela y yogur sobre hojaldre con manzana	126	40	6 h	286 kcal/R
Helado de carrot <i>cake</i>	106	26	6 h	651 kcal/R
Helado de cerezas con chocolate	128	60	5 min	310 kcal/R
Helado de <i>cheesecake</i>	94	54	4 h 25 min	466 kcal/R
Helado de crema catalana	122	25	6 h 30 min	714 kcal/R
Helado de dulce de leche	70	41	12 h 20 min	347,8 kcal/R
Helado de espárragos blancos con praliné de cacahuete	58	58	2 h 40 min	302,8 kcal/R
Helado de fresa y plátano con leche de coco, chocolate y nubes	113	61	10 min	258 kcal/R
Helado de fresa y yogur	38	89	5 min	99,2 kcal/R
Helado de fresas congeladas	42	14	4 h	368 kcal/R
Helado de fresones y leche evaporada	46	70	4 h	364,8 kcal/R
Helado de fruta	33	49	5 min	279,8 kcal/R
Helado de <i>Key lime pie</i>	106	25	5 h 15 min	550 kcal/R
Helado de leche merengada con almendras	76	11	5 min	475,3 kcal/R
Helado de leche merengada con avellanas	48	46	5 min	333,6 kcal/R
Helado de <i>lemon curd</i> con crujiente de piñones y caramelo de regaliz	74	62	8 h 15 min	483,9 kcal/R
Helado de lima y coco con mango fresco	81	60	6 h 30 min	429,7 kcal/R
Helado de maíz y nueces con vainilla	57	62	10 h 30 min	288 kcal/R
Helado de mango y yogur	130	41	12 h 15 min	76 kcal/R
Helado de manzana asada, canela y <i>crumble</i> de almendra	130	49	8 h	511 kcal/R
Helado de <i>mascarpone</i> con salsa de frambuesas	50	12	4 h	341,5 kcal/R
Helado de <i>mascarpone</i> y cerezas	129	47	6 h 30 min	416 kcal/R
Helado de palomitas	130	38	7 h 45 min	304 kcal/R
Helado de pimientos del piquillo confitados con ajoblanco	117	57	4 h 15 min	532 kcal/R
Helado de piña	33	78	8 h 20 min	354,8 kcal/R
Helado de piña y coco	48	16	5 min	194 kcal/R
Helado de plátano arcoiris	104	38	30 min	303 kcal/R
Helado de queso cremoso con frutos rojos	56	43	4 h 10 min	332,5 kcal/R
Helado de queso de cabra con sirope de cerveza	79	88	4 h 45 min	491 kcal/R
Helado de queso de Mahón	117	87	12 h 15 min	221 kcal/R
Helado de queso, gelatina de miel y granizado de manzana verde	41	56	4 h 15 min	427,4 kcal/R
Helado de <i>sabayón</i>	129	49	8 h 15 min	295 kcal/R
Helado de <i>stracciatella</i>	129	48	8 h 15 min	293 kcal/R
Helado de tres leches merengado	58	42	4 h 35 min	204,7 kcal/R
Helado de uvas al laurel	71	17	7 h	318,3 kcal/R
Helado de yogur griego	46	69	4 h	308,1 kcal/R
Helado ligero de mango	67	64	5 h 15 min	53 kcal/R
Helado mantecado de cacahuete	122	129	10 h 20 min	410 kcal/R
Helado mantecado de chocolate y café	48	80	4 h	365,5 kcal/R
Helado mantecado de <i>matcha</i>	81	68	4 h 20 min	310 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Helados de pistacho y almendra	129	50	8 h 30 min	1.177 kcal/R
Herraduras de mazapán	38	72	1 h 15 min	230,5 kcal/U
Hígado encebollado al vino de Jerez	89	53	30 min	343 kcal/R
Higos al vino tinto	42	36	20 min	222,5 kcal/R
Hinojo a la griega con pulpo	59	17	30 min	279,4 kcal/R
Hinojo con <i>miso</i>	73	8	30 min	183,8 kcal/R
Hogaza de centeno, pipas y linaza	90	23	16 h 50 min	1.165 kcal/U
Hogaza de vino tinto con nueces	83	30	14 h 30 min	144 kcal/R
Hogaza rústica con centeno	123	26	16 h	90 kcal/R
Hojaldre de bacalao y espinacas con salsa de pimientos del piquillo	65	43	1 h	357,6 kcal/U
Hojaldre de coliflor y queso de cabra	121	9	50 min	234 kcal/R
Hojaldre de crema pastelera con glaseado	55	43	3 h	399,1 kcal/R
Hojaldre de espárragos y salmón con salsa bearnesa	66	12	40 min	704,4 kcal/R
Hojaldre de mejillones y verduras	56	24	1 h	156,2 kcal/R
Hojaldre de puerros con vieiras	76	14	1 h 30 min	338,4 kcal/U
Hojaldres de almenadra	120	32	30 min	385 kcal/U
Hojaldres de bacalao	62	8	50 min	129,4 kcal/U
Hojaldrinas de naranja	74	86	2 h	110,5 kcal/U
Hojuelas	96	90	1 h	63 kcal/U
Hombrecitos de jengibre	62	100	1 h 10 min	107 kcal/U
Horchata de pipas de melón	46	60	5 min	103,5 kcal/R
Horchata mexicana	116	43	15 min	275 kcal/R
Hornazo de Salamanca	32	89	50 min	736 kcal/R
Huesos de San Expedito	30	72	30 min	108,4 kcal/U
Huesos de santo rellenos de batata	120	64	1 d 2 h	78 kcal/U
Huevas en escabeche de tomate	104	33	12 h 30 min	209 kcal/R
Huevas escabechadas	57	33	12 h 35 min	145,6 kcal/R
Huevo de codorniz en corazón de alcachofa	41	14	1 h	169,9 kcal/U
Huevo en baja cocción con alcachofas y sopa de <i>foie-gras</i>	28	68	2 h	630,2 kcal/R
Huevo en pan con jamón	80	80	25 min	229,6 kcal/R
Huevo encurtido y patata crocante	53	56	12 h 30 min	495,6 kcal/R
Huevo <i>poché</i> en tomate	54	28	30 min	364,1 kcal/U
Huevos a baja temperatura en <i>tempura</i> , con patatas y aceite de chorizo	118	70	2 h	647 kcal/R
Huevos a la bilbaína con beicon	51	58	25 min	375,9 kcal/R
Huevos a la flamenca al vapor	32	70	25 min	376,6 kcal/R
Huevos a la florentina	81	33	40 min	473,6 kcal/R
Huevos <i>Benedict</i>	98	95	30 min	325 kcal/R
Huevos <i>Benedict</i> con aguacate y holandesa de azafrán	134	125	1 h	464 kcal/R
Huevos camperos rellenos de <i>hummus</i> tricolor de aguacate, pimiento rojo y remolacha	134	135	30 min	185 kcal/U
Huevos con espuma de queso	68	22	2 h 30 min	594 kcal/R
Huevos con jamón, verduras y arroz	80	32	40 min	469,9 kcal/R
Huevos con judías rojas y arroz	84	73	40 min	418 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Huevos de chocolate	78	78	1 h 30 min	501,1 kcal/U
Huevos de codorniz en champiñón sobre salsa <i>duxelles</i>	74	12	30 min	77,4 kcal/U
Huevos de codorniz en patata	33	70	1 h	176,2 kcal/U
Huevos de codorniz y espárragos con salsa de mostaza	86	44	30 min	195 kcal/U
Huevos duros en salsa verde	31	38	40 min	454,6 kcal/R
Huevos en cazuela con pavo y verduras	131	14	25 min	271 kcal/R
Huevos en <i>cocotte</i> con champiñones, pavo y queso <i>gruyère</i>	75	30	25 min	256,3 kcal/R
Huevos en <i>cocotte</i> con espinacas, queso, salmón y aguacate	119	23	25 min	292 kcal/R
Huevos en molde con beicon	50	104	20 min	148,4 kcal/U
Huevos en nido de puerro en juliana	28	71	20 min	391,7 kcal/R
Huevos escalfados con espárragos verdes y comino	67	8	30 min	179,7 kcal/R
Huevos escalfados con pisto de anchoas y aceitunas	39	37	30 min	317,6 kcal/R
Huevos escoceses con salmón (<i>Scotch eggs</i>)	108	71	30 min	333 kcal/U
Huevos espirituales	94	91	1 h 20 min	176 kcal/R
Huevos gratinados con salsa <i>Soubise</i>	63	75	20 min	222,4 kcal/R
Huevos mimosa con sardinas	130	63	30 min	86 kcal/R
Huevos mole	89	31	1 h 25 min	331 kcal/R
Huevos <i>poché</i> con beicon y piquillos	127	16	35 min	210 kcal/R
Huevos pochés con salsa de tomate y trufa	31	33	45 min	307,8 kcal/R
Huevos rellenos de aguacate y atún	125	45	1 h 30 min	161 kcal/R
Huevos rellenos de atún	45	10	40 min	120 kcal/U
Huevos rellenos de brandada de bacalao	66	34	50 min	131,6 kcal/U
Huevos rellenos de carne	105	38	40 min	170 kcal/U
Huevos rellenos de jamón	45	30	10 min	327,9 kcal/R
Huevos rellenos de jamón	116	87	15 min	328 kcal/R
Huevos rellenos de quesitos, cebolleta y apio	70	24	30 min	162,5 kcal/U
Huevos revueltos con calabacín y queso	30	36	10 min	377,8 kcal/R
Huevos revueltos con espárragos y gambas	78	32	10 min	530,4 kcal/R
<i>Hummus</i> de aceitunas negras	57	21	5 min	1.696 kcal/T
<i>Hummus</i> de aguacate	70	16	5 min	1.221,9 kcal/T
<i>Hummus</i> de batata asada con <i>crudités</i>	132	66	30 min	229 kcal/R
<i>Hummus</i> de calabaza	77	70	30 min	1.574,4 kcal/T
<i>Hummus</i> de guisantes con judiones	93	50	45 min	256 kcal/R
<i>Hummus</i> de lentejas	31	66	5 min	1.390,3 kcal/T
<i>Hummus</i> de remolacha	45	32	10 min	95,4 kcal/U
<i>Idlis</i> (Bizcochos de arroz al vapor)	114	61	1 d 45 min	86 kcal/U
Infusión de canela y jengibre	123	72	35 min	4 kcal/R
Infusión de hibisco (agua de Jamaica o <i>Karkadé</i>)	43	73	20 min	18 kcal/R
Infusión de naranja especiada con jalea real	97	15	25 min	87 kcal/R
Islas flotantes	74	64	1 h 40 min	457,7 kcal/R
Jalapeños rellenos de queso rebozados	59	30	30 min	92,3 kcal/U
Jalea de membrillo	108	9	1 h	1.748 kcal/T
<i>Jambalaya</i> de pollo	69	22	50 min	491,4 kcal/R
Jamón asado con salsa agrídulce	74	36	1 h 20 min	413,4 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Jamoncitos de pollo al vino blanco	107	79	40 min	491 kcal/R
<i>Japchae</i> (Fideos de cristal con verduras y carne)	114	80	2 h 30 min	612 kcal/R
Japobravas	75	56	5 h	976,2 kcal/R
Jarabe de miel y limón	113	25	10 min	159 kcal/T
Jardinera de carne y beicon	78	23	45 min	524,8 kcal/R
Jardinera de verduras en vinagre	76	64	41 d	249,2 kcal/U
Jarrete asado con verduras y patatas	105	20	1 d	662 kcal/R
Jarrete estofado a la primavera	118	87	45 min	458 kcal/R
Joya de <i>ginseng</i>	106	67	4 h 10 min	294 kcal/R
Judías <i>azuki</i> estofadas con verduras y nueces	89	79	45 min	105 kcal/R
Judías blancas con chorizo	39	11	40 min	601,2 kcal/R
Judías blancas con chorizo	121	54	25 min	638 kcal/R
Judías blancas con codornices	41	60	1 h	508,6 kcal/R
Judías blancas con espinacas al azafrán	49	27	30 min	283,9 kcal/R
Judías blancas con langostinos y almejas al <i>txacolí</i>	130	84	50 min	280 kcal/R
Judías blancas con patatas y compango	73	19	1 h 35 min	462,2 kcal/R
Judías carillas con arroz (<i>Hoppin' John</i>)	97	51	4 h 45 min	514 kcal/R
Judías verdes a la carbonara	75	20	40 min	258,4 kcal/R
Judías verdes al <i>curry</i> con ternera y arroz	53	17	1 h 5 min	672,8 kcal/R
Judías verdes al vapor con pollo en salsa y cacahuetes	101	71	25 min	300 kcal/R
Judías verdes con bacalao y pimientos	79	10	50 min	132,1 kcal/R
Judías verdes con chalotas y champiñones	41	11	45 min	101,7 kcal/R
Judías verdes con champiñones y beicon	87	30	30 min	188 kcal/R
Judías verdes con higaditos al Pedro Ximénez	92	8	30 min	198 kcal/R
Judías verdes con salsa de huevo	61	21	35 min	278,1 kcal/R
Judías verdes con sofrito de pimiento verde	49	20	30 min	224,7 kcal/R
Judías verdes crujientes con chalotas	85	67	35 min	193 kcal/R
Judías verdes crujientes con salsa de ajos caramelizados	46	21	20 min	81,1 kcal/R
Judías verdes en escabeche de naranja	34	42	12 h	457,6 kcal/R
Judías verdes rehogadas	59	76	10 min	80,8 kcal/R
Judías verdes rehogadas	131	70	10 min	81 kcal/R
Judías verdes rehogadas con jamón	48	22	30 min	196,5 kcal/R
Judías verdes rehogadas y sardinas en papillote	116	8	30 min	379 kcal/R
Judiones de la Granja con salchichas frescas	123	15	45 min	575 kcal/R
Julepe de melocotón	47	11	2 h 10 min	153,6 kcal/R
Julepe de melocotón	100	136	2 h 10 min	154 kcal/R
<i>Kakigori</i> de melón	118	77	4 h 20 min	142 kcal/R
<i>Kanelbullar</i> (bollos suecos de canela y cardamomo)	123	42	1 h 45 min	232 kcal/U
<i>Kartoffel-Flammkuchen</i> (Pizza alsaciana de patata)	120	48	30 min	122 kcal/R
<i>Kebab</i> de pollo	34	60	24 h	332,7 kcal/R
<i>Kimbap</i> (<i>Sushi</i> coreano)	114	83	1 h	262 kcal/R
<i>King crêpes cake</i> (Tarta de <i>crêpes</i>)	124	26	1 h	454 kcal/R
<i>Koftas</i> de cordero con salsa de yogur	86	75	40 min	146 kcal/U
<i>Korma</i> de cordero	41	76	1 h 45 min	426,4 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
<i>Kouign-amann</i>	88	57	4 h 10 min	406 kcal/U
<i>Kringle</i> de frambuesa	98	96	2 h 20 min	351 kcal/R
<i>Kringle</i> Estonia	50	96	1 h 30 min	446 kcal/R
<i>Krustenbraten mit Malzsauce</i> (Panceta asada con corteza crujiente)	120	46	2 h 40 min	893 kcal/R
<i>Kugelhopf</i> alsaciano	110	109	4 h	415 kcal/R
<i>Kulibiak</i> de merluza con <i>mousse</i> de gambas, acelga roja y quinua	76	38	1 h 15 min	697,4 kcal/U
<i>Kushari</i>	61	69	1 h	441,9 kcal/R
<i>Kushari</i> con salsa de limón y ajo	112	15	1 h	471 kcal/R
La bola de oro	78	56	6 h	259,4 kcal/U
La Gula del Norte® al estilo tradicional	134	110	20 min	243 kcal/R
La Gula del Norte® con huevos <i>poché</i> y compota de tomate	131	46	15 min	252 kcal/R
La red, principio y fin de la anchoa	73	54	10 min	32,8 kcal/U
La tarta de limón de Oriol Balaguer	44	56	5 h	777,3 kcal/R
Lacón con cachelos	73	34	40 min	208,8 kcal/R
Lacón con grelos	40	87	2 h 20 min	633,3 kcal/R
Láminas de ajo crujientes	90	29	15 min	11 kcal/R
Láminas de pimiento del piquillo con espuma de morcilla	37	86	2 h 45 min	153,3 kcal/R
Langosta encebollada	67	85	50 min	414,5 kcal/R
Langosta <i>Thermidor</i>	74	46	50 min	367,4 kcal/R
Langostinos al estragón con mantequilla de lima	74	10	15 min	276,4 kcal/R
Langostinos con ajo y limón	77	16	15 min	178,7 kcal/R
Langostinos con lima y puré de aguacate	67	28	1 h 20 min	283 kcal/R
Langostinos con lima y puré de aguacate	28	36	1 h 20 min	282,9 kcal/R
Langostinos con salsa al vino de Málaga y chocolate	62	48	30 min	222 kcal/R
Langostinos con salsa de fruta de la pasión	76	49	30 min	482,9 kcal/R
Langostinos con salsa <i>hoisin</i>	97	77	30 min	127 kcal/R
Langostinos crujientes al armañac	110	11	40 min	96 kcal/U
Langostinos dos salsas	134	136	30 min	502 kcal/R
Langostinos gratinados	53	11	25 min	177,1 kcal/R
Langostinos y judías verdes al Campari®	57	37	25 min	263,2 kcal/R
<i>Larpeira</i> o bolla dulce	40	85	2 h 45 min	403,8 kcal/R
Lasaña de alcachofas y cebolla	48	70	1 h	541,9 kcal/R
Lasaña de brócoli	100	9	45 min	536 kcal/R
Lasaña de calabacín y champiñones con queso de cabra	95	74	50 min	471 kcal/R
Lasaña de calabacín y pimientos con paté de berenjenas	31	68	50 min	285,4 kcal/R
Lasaña de conejo con <i>boletus</i>	114	89	2 h 20 min	746 kcal/R
Lasaña de cordero y espinacas	73	36	1 h 15 min	759,7 kcal/R
Lasaña de pollo y espinacas	35	74	1 h	490,6 kcal/R
Lasaña de <i>raviolis</i> con requesón y jamón	95	81	1 h 15 min	592 kcal/R
Lasaña de sepia	117	45	1 h 30 min	513 kcal/R
Lasaña de soja a la florentina	91	82	1 h 30 min	348 kcal/R
Lasaña de ternera y queso manchego (sin tomate)	108	49	1 h 50 min	541 kcal/R
Lasaña de verduras	131	26	1 h 0 min	530 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Lasaña fría de pisto y atún	93	81	12 h 50 min	597 kcal/R
Lasaña fría de queso y brevas	118	60	50 min	565 kcal/R
Lasaña fría de verduras con queso de cabra y langostinos	58	84	1 h 30 min	378,5 kcal/R
Lassi de fresas	32	27	5 min	183 kcal/R
Layer cake de nata y frutos rojos	100	100	2 h 15 min	424 kcal/R
Layer cake navideño de frutos del bosque	134	130	2 h 15 min	419 kcal/R
Lazos de brioche y hojaldre	110	88	4 h 20 min	309 kcal/U
Leche condensada	47	17	1 h 10 min	2.196 kcal/T
Leche de coco	106	31	15 min	1.060 kcal/T
Leche de pantera	34	64	3 min	349,4 kcal/R
Leche frita	61	56	12 h 30 min	64 kcal/U
Leche frita de turrón	53	43	1 h 30 min	88,1 kcal/R
Lechuga al horno	36	22	30 min	388,6 kcal/R
Lengua de ternera al vino tinto	112	81	2 h 50 min	380 kcal/R
Lengua de ternera en escabeche con mousse de foie gras y brotes	96	57	1 d 5 h	573 kcal/R
Lenguado a la mantequilla de granada con puré de chirivías	101	15	1 h 10 min	411 kcal/R
Lenguado al vapor con salsa de naranja a las finas hierbas	89	49	45 min	293 kcal/R
Lenguado al vapor con salsa de puerro al azafrán	98	85	30 min	247 kcal/R
Lenguado al vapor con verduritas	35	73	30 min	364,9 kcal/R
Lenguado relleno de mousse de salmón con verduritas	101	16	45 min	625 kcal/R
Lentejas al curry con pollo y manzana	70	25	40 min	325,6 kcal/R
Lentejas con calamares	29	52	2 h 45 min	437,6 kcal/R
Lentejas con codornices	97	12	2 h 50 min	402 kcal/R
Lentejas con morcilla de Burgos	37	33	45 min	592,3 kcal/R
Lentejas con oreja al vinagre balsámico	73	24	30 min	283,5 kcal/R
Lentejas con oreja al vinagre balsámico (para dos)	109	30	30 min	447 kcal/R
Lentejas con tomate y acelgas	87	9	30 min	147 kcal/R
Lentejas en 20 minutos	59	80	20 min	208,4 kcal/R
Lentejas en 20 minutos	131	72	20 min	208 kcal/R
Lentejas estofadas con bacalao	114	36	45 min	377 kcal/R
Lentejas guisadas	50	92	45 min	313,7 kcal/R
Lentejas guisadas con verduras	134	108	2 h 50 min	327 kcal/R
Lentejas verdinas estofadas con verduras al cúrcuma	100	16	8 h 40 min	264 kcal/R
Lentejas y soja con verduras	123	11	4 h 50 min	189 kcal/R
Levadura natural (impulsor de masa ácida)	49	47	5 días	—
Levadura química	63	37	5 min	296,1 kcal/R
Licor de café	64	54	10 d 10 min	3.650 kcal/T
Licor de caramelos	134	63	20 min	993 kcal/T
Licor de cerezas	32	10	4 meses	2.412,4 kcal/T
Licor de huevo	86	117	15 min	628 kcal/R
Licor de whisky frappé	42	52	1 min	121,4 kcal/R
Licor irlandés con chocolate blanco	66	48	20 min	3.081,1 kcal/T
Limón encurtido	125	76	5 d 30 min	145 kcal/T
Limón relleno con atún y pistacho	28	22	1 h 10 min	146,3 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Limonada al <i>curry</i>	41	52	5 min	96,4 kcal/R
Limonada de frambuesa	93	75	5 min	17 kcal/R
Limonada de frambuesa y limón	48	28	5 min	482,4 kcal/R
Limonada de fresas	105	74	5 min	34 kcal/R
Limonada de papones	29	57	3 días	399,5 kcal/R
<i>Limoncello</i>	85	11	26 d 12 h	8.221 kcal/T
<i>Lingüine</i> con salmón y piñones tostados	90	74	30 min	873 kcal/R
Lisa o mújol en amarillo con chirlas y verduras	79	14	50 min	262,7 kcal/R
<i>Llonguets</i> (panecillos mallorquines)	73	26	3 h 15 min	198,2 kcal/U
Lombarda agridulce	109	8	1 h	98 kcal/R
Lombarda con manzana y vino tinto	65	10	30 min	141,9 kcal/R
Lombarda con naranja	28	10	30 min	228,5 kcal/R
Lombarda con salmón en pasta <i>brick</i>	65	8	45 min	406,9 kcal/U
Lombarda rehogada con beicon y salchichas	40	20	25 min	420,3 kcal/R
Lombrices en el jardín	133	79	8 h 30 min	1.059 kcal/T
Lomo a la riojana	78	87	40 min	309,4 kcal/R
Lomo con salsa de pimientos	36	44	40 min	460,2 kcal/R
Lomo de cerdo con mayonesa de chimichurri	93	85	13 h	322 kcal/R
Lomo de cerdo con piña	51	24	1 h 30 min	405,9 kcal/R
Lomo de cerdo con salsa a las finas hierbas	100	59	1 h	421 kcal/R
Lomo de cerdo con tomate	52	85	45 min	295,6 kcal/R
Lomo de cerdo relleno con guarnición de endibias y tirabeques	98	54	3 h 30 min	477 kcal/R
Lomo de merluza al vapor, sofrito de tomate y pilpil ibérico y aceituna negra	117	66	1 h 15 min	439 kcal/R
Lomo de Sajonia en salsa de tomate y aceitunas	111	60	20 min	380 kcal/R
Lomo de ternera <i>alla diavola</i>	129	73	1 h 20 min	214 kcal/R
Lomo en manteca	42	42	40 min	288,2 kcal/R
Lomos de caballa en escabeche	31	37	2 días	506,6 kcal/R
Lubina a la cantonesa	88	71	25 min	176 kcal/R
Lubina al vapor con brócoli y vinagreta de encurtidos	131	29	25 min	525 kcal/R
Lubina al vapor con salsa gribiche	134	19	40 min	463 kcal/R
Lubina al vapor con vinagreta de encurtidos	45	33	20 min	304,5 kcal/R
Lubina con pisto en salsa de puerro	133	34	50 min	283 kcal/R
Lubina con verduritas crujientes y salsa agridulce	114	48	35 min	220 kcal/R
Lubina en papillote, arroz al vapor y revuelto de verdura	65	48	50 min	607,2 kcal/R
Lubina en salsa de salmorreta	90	76	25 min	326 kcal/R
Lubina sobre majaíllo de espárragos	67	11	25 min	474,3 kcal/R
Lubinas de ración en papillote	97	40	30 min	275 kcal/R
<i>Maakouda</i> (buñuelos de patata)	99	15	2 h	101 kcal/U
<i>Macarons</i>	42	48	1 h 30 min	34 kcal/U
<i>Macarons</i> de avellana	86	105	2 h 20 min	84 kcal/U
<i>Macarons</i> de chocolate con <i>foie</i>	112	55	3 h	103 kcal/U
<i>Macarons</i> de flor de hibisco	115	59	2 h 30 min	73 kcal/U
<i>Macarons</i> de tomate con mantequilla de anchoas	110	13	4 h 20 min	59 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Macarrones a la carbonara	33	80	17 min	626,2 kcal/R
Macarrones a la carbonara	30	70	20 min	681,6 kcal/R
Macarrones al estilo americano (<i>Mac 'n' Cheese</i>)	76	76	30 min	572 kcal/R
Macarrones boloñesa	54	36	40 min	760,9 kcal/R
Macarrones con atún	63	71	30 min	371,5 kcal/R
Macarrones con carne picada y queso manchego	124	13	45 min	786 kcal/R
Macarrones con carne y butifarra	59	38	35 min	728,9 kcal/R
Macarrones con chorizo criollo y espinacas	36	34	40 min	587,4 kcal/R
Macarrones con lomo adobado y pimientos	31	22	45 min	717,6 kcal/R
Macarrones con tomate gratinados	96	16	30 min	655 kcal/R
Macarrones con tomate y chorizo	101	81	20 min	384 kcal/R
Macarrones con trigueros y jamón	29	14	45 min	403,7 kcal/R
Macarrones exprés	124	12	15 min	310 kcal/R
Macarrones multicereales Nature con verduras y aliño de tomate fresco	124	15	30 min	254 kcal/R
Macedonia de fruta de verano en gelatina al azafrán	130	65	3 h 15 min	72 kcal/R
Macedonia de frutas al Calvados en papillote	134	139	20 min	89 kcal/R
Macetitas de queso y chocolate con frutos rojos	85	39	1 h 10 min	751 kcal/R
Magdalenas cuatro cuartos	126	29	1 h	233 kcal/R
Magdalenas de almendra	60	79	35 min	168,3 kcal/R
Magdalenas de calabaza	85	91	45 min	253 kcal/U
Magdalenas de grosellas y almendras	31	8	35 min	80,1 kcal/U
Magdalenas de limón sin gluten	73	40	1 h 15 min	120,3 kcal/U
Magdalenas de mantequilla a la vainilla	96	43	1 h 15 min	188 kcal/U
Magdalenas de manzana y dátiles sin azúcar	127	27	1 h	190 kcal/U
Magdalenas de nata	77	41	1 h 30 min	69,4 kcal/U
Magdalenas integrales de calabaza (sin huevo)	97	58	1 h 20 min	162 kcal/U
Magras con guisantes	30	9	50 min	425,2 kcal/R
Magras con tomate	40	26	40 min	409,9 kcal/R
Magras con tomate	133	12	40 min	410 kcal/R
<i>Magret</i> de pato con <i>foie</i> , manzanas y salsa de Pedro Ximénez	62	64	1 d 1 h	344,5 kcal/R
<i>Magret</i> de pato con salsa de cerezas	55	10	45 min	787,7 kcal/R
<i>Magret</i> de pato con salsa de granada	74	38	45 min	339,6 kcal/R
<i>Magret</i> de pato con salsa de soja y mirin	98	65	30 min	251 kcal/R
<i>Magret</i> de pato con salsa de uvas al oporto	109	16	45 min	481 kcal/R
<i>Magrets</i> de pato con peras	86	61	1 h	529 kcal/R
<i>Magrets</i> de pato con puré de castañas y jalea de naranja	97	16	1 h 20 min	992 kcal/R
Magro de cerdo con mango y arroz con pasas	79	60	45 min	483,9 kcal/R
<i>Maki sushi</i> de aguacate y salmón	92	70	1 h	265 kcal/R
<i>Malabi</i>	110	67	4 h 25 min	233 kcal/R
<i>Malfatti</i> de espinacas con setas	114	8	40 min	397 kcal/R
<i>Mamadeta</i>	63	86	5 min	199,7 kcal/R
Mandarinas en almíbar	73	16	1 h 30 min	2.078 kcal/T
Mandarinas rebozadas con salsa de chocolate y pimienta	99	12	20 min	457 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
<i>Mandonguilles</i> de abadejo	126	71	1 h	53 kcal/U
<i>Manhattan</i>	100	139	5 min	169 kcal/R
Manteca “colorá”	121	16	30 min	2.312 kcal/T
Mantecado de Avilés	44	85	1 h	348,4 kcal/R
Mantecados de almendra	86	106	30 min	172 kcal/U
Mantequilla a la provenzal con especias secas	50	108	5 min	925,2 kcal/T
Mantequilla a las finas hierbas	50	110	5 min	920 kcal/T
Mantequilla Café de París	65	75	10 min	2.079,9 kcal/T
Mantequilla casera de pimiento morrón	50	109	5 min	1.700 kcal/T
Mantequilla de almendras	51	32	5 min	1.473,3 kcal/T
Mantequilla de cacahuete	66	16	5 min	2.900 kcal/T
Mantequilla <i>Maître d’hôtel</i>	65	77	5 min	1.893,3 kcal/T
Manzanas a la barbacoa con queso y vainilla	116	45	35 min	471 kcal/R
Manzanas al Oporto con helado de vainilla	72	18	12 h 30 min	636,2 kcal/R
Manzanas al vapor	28	64	30 min	262,3 kcal/R
Manzanas al vapor con almendra crocanti	86	131	45 min	476 kcal/R
Manzanas caramelizadas	134	50	30 min	207 kcal/U
Manzanas en almíbar de moscatel	35	10	25 min	227,2 kcal/R
Manzanas rellenas de morcilla	87	19	40 min	310 kcal/U
Margarita	100	137	5 min	86 kcal/R
Margarita de hibisco	67	54	2 h 15 min	27,3 kcal/R
Margarita de maracuyá	34	79	3 min	159,2 kcal/R
Margarita de pepino	55	52	5 min	87 kcal/R
Margarita de pepino y lima	91	28	10 min	208 kcal/R
Margarita de sandía	45	50	12 h	159,9 kcal/R
Marineras murcianas	132	61	1 h	95 kcal/U
<i>Marmitako</i> de caballa	123	12	50 min	422 kcal/R
<i>Marmitako</i> de pez espada	82	14	45 min	243,6 kcal/R
<i>Marmitako</i> de pulpo	52	30	40 min	216 kcal/R
<i>Marmitako</i> de salmón	75	10	30 min	331,6 kcal/R
<i>Marmitako</i> para dos	46	76	30 min	265,8 kcal/R
Marquesas	50	78	30 min	102,2 kcal/U
<i>Marshmallows</i> de frambuesa	78	44	4 h 30 min	39 kcal/U
Masa de pizza básica	129	58	1 h	1.752 kcal/T
Masa de pizza integral	129	65	40 min	226 kcal/R
Masa de pizza provenzal (con masa madre)	129	61	9 h 45 min	711 kcal/R
Masa para <i>crêpes</i>	28	25	35 min	146,3 kcal/U
Masa para hogaza, barra y pizza (1 masa, 3 recetas)	115	80	4 h 30 min	3.159 kcal/T
Masa para <i>wontons</i>	58	69	1 h 15 min	15,5 kcal/U
Masas fritas	60	44	1 h	297,2 kcal/R
Máscaras de Carnaval de pasta <i>frolla</i>	124	19	4 h 40 min	266 kcal/U
Matambre con salsa de pimiento y <i>ají</i> al maracuyá	122	122	1 d 6 h	400 kcal/R
Matambre de pollo con ensalada de patatas	44	48	13 h 30 min	409,7 kcal/R
<i>Matcha frappé</i>	117	30	5 min	139 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Mayonesa a la francesa	132	24	5 min	2.364 kcal/T
Mayonesa con ajo y <i>aquafaba</i>	125	60	5 min	3.294 kcal/T
Mayonesa de aguacate	71	42	10 min	2.610,3 kcal/T
Mayonesa de pepino	105	12	20 min	2.769 kcal/T
Mayonesa de pimiento morrón	82	42	10 min	3.698,4 kcal/T
Mazamorra cordobesa con salmón ahumado	130	23	15 min	244 kcal/R
Mazamorra de quinoa (pudin de quinoa)	106	62	40 min	239 kcal/R
Mazorcas de maíz a la barbacoa con salsa de cilantro y queso	116	25	40 min	460 kcal/U
Medallones de chocolate blanco con frambuesas y pistachos	122	85	1 h 10 min	78 kcal/U
Medallones de pechuga de pollo a la Villaroy	68	40	4 h	574,8 kcal/U
Medallones de pollo a la catalana	106	90	1 h	544 kcal/R
Medallones de solomillo de cerdo al limón	96	41	35 min	535 kcal/R
Medianoches mini de espárragos	110	16	2 h 10 min	36 kcal/U
Medias lunas de vainilla y avellanas	65	40	1 h 45 min	64,2 kcal/U
Mejillones a la crema	32	16	25 min	291,4 kcal/R
Mejillones al <i>curry</i>	79	40	30 min	246,9 kcal/R
Mejillones al vino	90	33	30 min	113 kcal/R
Mejillones al vino	133	35	30 min	113 kcal/R
Mejillones con leche de tigre	98	83	20 min	173 kcal/R
Mejillones con salsa Alfredo	130	58	30 min	347 kcal/R
Mejillones con salsa de puerro y mostaza	133	8	50 min	151 kcal/R
Mejillones con salsa de queso azul	95	6	30 min	168 kcal/R
Mejillones con salsa de vino blanco y nata	104	61	45 min	223 kcal/R
Mejillones con vinagreta de granada	49	24	25 min	200,6 kcal/R
Mejillones en escabeche	102	79	1 d 1 h	132 kcal/R
Mejillones en salsa picante	99	87	30 min	131 kcal/R
Mejillones gratinados	51	20	40 min	204,1 kcal/R
Mejillones marinados con crema de azafrán	109	85	40 min	62 kcal/R
Mejillones y almejas con aliño al vapor de perejil	72	34	40 min	200,8 kcal/R
Melocotones al oporto con <i>mascarpone</i>	47	8	15 min	298,8 kcal/R
Melocotones al vino	70	10	20 min	198,5 kcal/R
Melocotones en almíbar de moscatel	107	9	25 min	177 kcal/R
Melón con jamón en <i>tempura</i> con gazpacho de melón	117	18	30 min	107 kcal/R
Meloso de pasta con pollo y verduras	101	73	30 min	325 kcal/R
Membrillo con fruta y nueces	37	11	45 min	97,3 kcal/R
Membrillos al aroma de vainilla y canela	37	10	50 min	124,9 kcal/R
Menestra de guisantes y <i>bulgur</i>	87	69	40 min	226 kcal/R
Menestra de verduras de la huerta riojana	126	87	1 h	253 kcal/R
Menú completo para dos en 35 minutos	39	74	35 min	606,6 kcal/R
Menú: arroz con arándanos y almendras, pollo con verduras, salsa de champiñones y pudin	127	71	45 min	912 kcal/R
Menú: Crema de espárragos y calabacín. Rape al vermut. Papillotes de plátano con chocolate	100	28	1 h	704 kcal/R
Menú: Crema de hortalizas. Salmón a la miel y mostaza con arroz (para dos)	105	63	1 h	1.012 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Menú: Crema de marisco. Patatas con lacón	96	89	1 h 15 min	358 kcal/R 229 kcal/R
Menú: Crema de verduras y albóndigas de lentejas en salsa	81	86	1 h 10 min	403,7 kcal/R
Menú: Crema de verduras. Bacaladillas en papillote	113	13	40 min	367 kcal/R
Menú: Crema de verduras. Costillas, puré de patatas y champiñones rellenos	99	45	1 h 30 min	693 kcal/R
Menú: dorada con patatas, judías verdes y salsa de tomate (para dos)	123	57	45 min	527 kcal/R
Menú: Enchiladas de pollo y Sopa de fideos	76	26	1 h 45 min	644,6 kcal/R
Menú: huevos con atún y berenjenas rellenas	117	91	1 h 20 min	574 kcal/R
Menú: Manojos de judías verdes. Sardinias en papillote	128	8	40 min	175 kcal/R
Menú: Matambre de pollo. Ensalada de patatas	128	11	5 h	405 kcal/R
Menú: Mejillones a la menta. <i>Noodles</i> con carne y verdura	128	12	1 h	227 kcal/R
Menú: Pimientos con bacalao. Morcillo con verduras. Pastel de arándanos	100	27	1 h 15 min	1.362 kcal/R
Menú: Rollo de carne con verduras y gratén de patatas. Flan de postre	99	42	1 h 20 min	1.158 kcal/R
Menú: Sopa de verduras y caballa a la espalda con patatas	80	20	45 min	430,7 kcal/R
Menú: Zanahorias aliñadas. Bacalao en salsa de tomate	101	88	40 min	315 kcal/R
Merengues con mandarinas y nata al azafrán	110	44	2 h 30 min	302 kcal/R
Merengues de <i>aquafaba</i>	125	61	2 h 15 min	13 kcal/U
Merluza a la <i>koskera</i>	102	12	45 min	366 kcal/R
Merluza al cava	134	90	1 h	312 kcal/R
Merluza al <i>curry</i> con arroz y brócoli	99	41	45 min	431 kcal/R
Merluza al limón con salsa tártara	116	109	30 min	521 kcal/R
Merluza al vapor con crema de ajo y jerez	107	77	25 min	314 kcal/R
Merluza al vapor de algas, plancton y hoja de ostra	119	44	1 h 45 min	1.147 kcal/R
Merluza al vapor, sopa de tomate y <i>tapenade</i> con verduras	55	60	15 min	354,2 kcal/R
Merluza con calabaza y patata	96	9	40 min	263 kcal/R
Merluza con espinacas, gambas y salsa de piquillos	123	55	30 min	322 kcal/R
Merluza con gambas en salsa de puerros	131	44	30 min	316 kcal/R
Merluza con pochas y almejas	38	28	50 min	273,1 kcal/R
Merluza con salsa de ñoras	60	27	25 min	309,5 kcal/R
Merluza con salsa de ñoras (para dos)	108	28	20 min	229 kcal/R
Merluza con verdinas y berberechos	102	11	50 min	329 kcal/R
Merluza de pincho con jugo de gallo	59	56	1 h 20 min	161,8 kcal/R
Merluza en salsa de guisantes y pimiento rojo asado	134	137	30 min	284 kcal/R
Merluza en salsa de puerros	31	36	35 min	258,3 kcal/R
Merluza en salsa marinera	33	38	30 min	299,2 kcal/R
Merluza en salsa verde con gambas y chirlas	51	34	30 min	237,4 kcal/R
Merluza encebollada con papas arrugás y mojo de almendras	120	88	1 h	811 kcal/R
Merluza rellena	43	44	1 h 30 min	316,5 kcal/R
Merluza rellena de <i>mousse</i> de gambas	113	89	45 min	608 kcal/R
Merluza, caldo de ave y ajos tostados	79	56	4 h 10 min	291,6 kcal/R
Mermelada (relleno de <i>macarons</i>)	42	50	20 min	593,7 kcal/T

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Mermelada agridulce de tomate	72	72	30 min	526,6 kcal/T
Mermelada de ciruela y manzana al aroma de canela	61	80	1 h	3.731,8 kcal/T
Mermelada de fresa y chía sin azúcar	127	29	1 h	288 kcal/T
Mermelada de <i>kumquats</i>	37	40	40 min	1.341,3 kcal/T
Mermelada de mandarina	133	23	35 min	1.223 kcal/U
Mermelada de mora y manzana	72	70	45 min	2.250,5 kcal/T
Mermelada de naranja y kiwi	72	71	35 min	1.832,5 kcal/T
Mermelada de nísperos	57	80	2 h 50 min	867 kcal/T
Mermelada de papaya y mango con orejones	52	74	1 h	1.018,3 kcal/T
Mermelada de pepino a la vainilla	94	13	45 min	834 kcal/T
Mermelada de pera y manzana	98	99	30 min	977 kcal/T
Mermelada de piña y lima	32	42	40 min	925,6 kcal/T
Mermelada de piña y naranja	52	16	45 min	1.003,1 kcal/T
Mermelada de sangría de sidra	72	68	40 min	1.276,8 kcal/T
Mermelada de tomate y manzana verde en tosta con queso de cabra	34	44	35 min	2.041,7 kcal/T
Mermelada ligera de cereza y fresa	79	68	35 min	467,3 kcal/T
Mermelada ligera de mango	67	74	30 min	510,4 kcal/T
Mermelada ligera de piña y frambuesa	67	75	35 min	431,7 kcal/T
Mermelada sin azúcar de fresas, manzana y chía	114	21	1 h 30 min	134 kcal/T
Mermelada y jalea de manzana	96	69	2 h 15 min	4.649 kcal/T 1.161 kcal/T
Mero con salsa de queso <i>feta</i> y limón	109	12	40 min	520 kcal/R
Mero en papillote al aroma de albahaca	44	10	45 min	214,8 kcal/R
Mero en salsa de cítricos	44	11	30 min	223 kcal/R
Mero y calabacín	73	80	30 min	271,8 kcal/R
Mero y patatas con salsa de tomate y lactonesa	101	21	1 h 15 min	497 kcal/R
Mierensinas	61	78	1 h 10 min	608 kcal/U
Migas con chorizo y uvas	121	83	40 min	842 kcal/R
Miguelitos	46	80	1 h	253,9 kcal/U
Miguelitos de La Roda	124	90	2 h	188 kcal/U
Milhoja de trufa y nata	33	76	2 h 35 min	719 kcal/R
Milhojas al limón con frutas del bosque	86	62	1 h	367 kcal/U
Milhojas de berenjena y queso de cabra al pesto	103	7	50 min	175 kcal/R
Milhojas de berenjenas con salsa de yogur y mostaza	60	34	40 min	231 kcal/R
Milhojas de brandada y mermelada de piquillos	110	70	1 h 15 min	690 kcal/R
Milhojas de calabacín y boloñesa de pavo	84	29	30 min	439 kcal/R
Milhojas de carne y salsa de cebolla	46	44	1 h 30 min	774,1 kcal/R
Milhojas de dulce de leche	48	48	3 h	100 kcal/R
Milhojas de ensalada con vinagreta de mostaza	116	107	10 min	377 kcal/R
Milhojas de ibérico con salsa de membrillo	37	8	1 h 15 min	645,4 kcal/R
Milhojas de ibéricos con salsa de membrillo	134	28	1 h	700 kcal/R
Milhojas de <i>mascarpone</i> y frambuesas	120	57	15 min	1.075 kcal/R
Milhojas de merengue	50	94	1 h 30 min	194,5 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Milhojas de queso con mantequilla de avellanas y <i>chutney</i> de melocotón (para dos)	103	39	1 h	681 kcal/R
Milhojas de repollo	111	11	1 h 15 min	564 kcal/R
<i>Milkshake</i> de mantequilla de cacahuete	96	34	15 min	753 kcal/R
<i>Mince pies</i>	62	104	1 h	119,8 kcal/U
Minestrone de temporada	89	78	40 min	243 kcal/R
Minestrone de verduras verdes	121	24	35 min	264 kcal/R
Mini bizcoflan en Varoma	31	70	2 h 40 min	984,8 kcal/U
Mini <i>cannelés bordelais</i>	70	72	1 d 1 h	126,6 kcal/U
Mini chapatas con crema de queso y mortadela de Bolonia	129	34	5 min	453 kcal/R
Mini <i>cupcakes</i> de Navidad	86	96	1 h	172 kcal/U
Mini <i>frittatas</i> de verduras y queso	119	46	40 min	136 kcal/R
Mini <i>galettes</i> de manzana y membrillo	121	74	55 min	627 kcal/R
Mini <i>panna cotta</i> de <i>gorgonzola</i> con pera y <i>crumble</i> de aceituna negra y nuez	129	67	1 h 30 min	130 kcal/U
Mini pizzas de berenjenas crujientes	124	45	50 min	412 kcal/R
Mini sanjacobos	45	73	35 min	198,1 kcal/R
Mini tarta de limón y galleta	128	21	2 h 15 min	436 kcal/R
Mini tartas de chocolate con crema de mantequilla	134	64	1 h	1.147 kcal/U
Mini tortitas de espelta con puré de aguacate y <i>hummus</i> de remolacha	134	89	30 min	77 kcal/U
Minibicas con dulce de leche	103	91	1 h 40 min	269 kcal/U
<i>Minibrioche</i> s con harina integral	75	74	2 h 15 min	115,8 kcal/U
<i>Minicakes</i> de lima-limón	50	111	35 min	119,4 kcal/U
<i>Minicheesecakes</i> con frambuesas	50	118	6 h 20 min	305,3 kcal/U
<i>Microissants</i> con relleno de jamón y queso	100	85	10 min	154 kcal/U
<i>Minicupcakes</i> de turrón de Jijona	122	111	1 h 45 min	179 kcal/U
Minihamburguesas de cordero	80	24	2 h 40 min	161,9 kcal/U
<i>Minimuffins</i> de trigo sarraceno y miel	88	83	1 h 15 min	104 kcal/U
Minipan de molde	67	32	1 h 40 min	46,9 kcal/U
Minipanes de hamburguesa con relleno de pavo y manzana	100	76	10 min	106 kcal/U
<i>Minipanettones</i> de pistacho y chocolate blanco	122	50	2 h 55 min	356 kcal/R
<i>Miniquiches</i> de champiñones, calamares y langostinos	81	24	1 h 15 min	386,6 kcal/U
<i>Miniquiches</i> sin gluten	103	26	1 h 20 min	316 kcal/U
<i>Minisoufflés</i> de chocolate y <i>muesli</i> crujiente	112	57	20 min	508 kcal/R
<i>Ministrudel</i> de manzana con pasta <i>filo</i>	71	44	55 min	153,5 kcal/U
Minitacos vegetarianos	90	61	50 min	38 kcal/U
Minitartas de <i>lemon curd</i> y merengue	77	14	1 h 45 min	154,9 kcal/U
<i>Misoshiru</i> (Sopa de <i>miso</i>)	105	48	40 min	77 kcal/R
<i>Mocktail</i> de aguacate al tomillo	105	73	10 min	67 kcal/R
<i>Mocktail</i> de cítricos y granadina	110	106	10 min	59 kcal/R
<i>Mocktail</i> Fresa colada	134	116	5 min	307 kcal/R
<i>Mocktail Lady Sour</i>	134	118	5 min	100 kcal/R
Mojama con vinagreta de almendras sobre pan de coca	123	60	1 h	88 kcal/U
Mojito	27	67	5 min	209,68 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Mojito	100	140	5 min	296 kcal/R
Mojito de arándanos sin alcohol	105	75	10 min	105 kcal/R
Mojito de fresas	54	52	5 min	182,2 kcal/R
Mojito de kiwi (sin alcohol)	134	119	5 min	93 kcal/R
Mojito de mango	110	128	10 min	90 kcal/R
Mojito de maracuyá	81	52	5 min	266 kcal/R
Mojito de sandía	95	67	40 min	200 kcal/R
Mojito de sandía y coco	118	15	8 h 10 min	160 kcal/R
Mojito navideño	38	81	20 min	307,9 kcal/R
Mojo picante de chiles malagueta	104	54	10 min	325 kcal/T
Molinetes de hojaldre y ternera	36	42	30 min	155,8 kcal/R
Mollejas de cordero a la zamorana	89	54	50 min	407 kcal/R
Molletes con solomillo ibérico, queso camembert y pimientos verdes	71	70	2 h 40 min	395,5 kcal/U
Mona con bizcocho de chocolate negro y cobertura de chocolate con leche	126	64	3 h	564 kcal/R
Mona de Pascua de chocolate con nido	126	56	2 h 30 min	966 kcal/R
Mona de Pascua de crema de mantequilla con merengue	54	68	2 h	792,7 kcal/R
Mona de Pascua en huevo de chocolate	126	60	4 h	672 kcal/R
Monas de Pascua	42	68	2 h 10 min	419,2 kcal/U
<i>Mont Blanc</i> mini	110	47	6 h	585 kcal/U
Montaditos de berenjena y queso con cebolla caramelizada	53	86	1 h 5 min	229,2 kcal/U
Montaditos de berenjena, tomate seco y queso de cabra	47	43	40 min	127,1 kcal/U
Montaditos de pechuga de pollo y tomate	82	34	50 min	257 kcal/U
Moqueca de pescado con farofa	104	51	50 min	615 kcal/R
Morcillo de ternera en blanqueta	40	28	1 h	539,4 kcal/R
Morcillo de ternera guisado y setas (Carne guisada para 4 recetas y pan de ajo)	75	47	4 h	417,7 kcal/R
Morcillo encebollado	27	19	2 h	571,2 kcal/R
Morcillo encebollado y patatas con beicon y romero	80	8	1 h 10 min	560,4 kcal/R
Morteruelo	53	40	25 h 30 min	145 kcal/R
Morucha de Salamanca con setas y crema de <i>boletus</i>	69	87	1 h	288,8 kcal/R
Moruna de sardinas	41	85	30 min	444,6 kcal/R
Mostaza	60	68	15 min	178 kcal/T
Mostaza a la antigua	60	67	15 min	497,5 kcal/T
<i>Moussaka</i> de champiñones con queso azul	104	88	1 h	391 kcal/R
<i>Moussaka</i> de pollo	61	76	50 min	345 kcal/R
<i>Mousse</i> de albaricoque	115	17	4 h 45 min	351 kcal/R
<i>Mousse</i> de café	61	62	2 h 15 min	148 kcal/R
<i>Mousse</i> de chocolate blanco y fresa	89	38	2 h 10 min	403 kcal/R
<i>Mousse</i> de chocolate con aquabafa	125	62	2 h 15 min	76 kcal/R
<i>Mousse</i> de chocolate especiado	99	81	3 h 15 min	229 kcal/R
<i>Mousse</i> de chocolate y aguacate (para dos)	118	35	35 min	234 kcal/R
<i>Mousse</i> de chocolate y café	87	71	1 h 20 min	397 kcal/R
<i>Mousse</i> de crema de orujo	98	32	2 h	189 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Mousse de dulce de leche y café	122	126	20 min	321 kcal/R
Mousse de foie y queso de cabra con manzanas caramelizadas	50	34	5 h	36,5 kcal/U
Mousse de fresas	31	44	4 h 30 min	583,7 kcal/R
Mousse de hojas de borraja	27	9	40 min	253,5 kcal/R
Mousse de melocotón con nubes	70	8	3 h 20 min	292,9 kcal/R
Mousse de naranja	64	37	2 h 15 min	131,1 kcal/R
Mousse de nuez con dátiles y miel	133	48	1 h 30 min	154 kcal/R
Mousse de papaya	106	15	2 h 30 min	138 kcal/R
Mousse de salmón	111	89	5 h	226 kcal/R
Mousse de turrón con galleta crujiente de cereales y chocolate	74	70	1 h 20 min	485,5 kcal/R
Mousse ligera al chocolate	36	72	1 h 30 min	483,4 kcal/R
Mousse ligera de frutos rojos	98	86	10 min	60 kcal/R
Mousse tres chocolates	134	33	3 h 15 min	229 kcal/R
Muerte por chocolate	73	76	1 h 20 min	3.264,7 kcal/T
Muesli	35	30	25 min	2.460,8 kcal/T
Muesli de almendra y chocolate	58	43	1 h 30 min	4.508 kcal/T
Muesli de frutas y frutos secos	127	46	30 min	2.376 kcal/T
Muffins de avena y fruta	84	70	30 min	163 kcal/U
Muffins de brócoli y atún y muffins de zanahoria, parmesano y beicon	113	64	50 min	234 kcal/U 256 kcal/U
Muffins de brócoli y fuet	53	68	45 min	215,4 kcal/U
Muffins de cacao (sin huevo y sin lactosa)	112	43	1 h 10 min	188 kcal/U
Muffins de calabaza con feta y muffins de espinacas con provolone	113	67	1 h	227 kcal/U 222 kcal/U
Muffins de calabaza y manzana con copos de avena	133	78	1 h	216 kcal/U
Muffins de chocolate y muffins de manzana y canela	113	68	1 h 20 min	586 kcal/U 464 kcal/U
Muffins de desayuno	71	48	1 h 30 min	151,1 kcal/U
Muffins de frutos rojos y muffins de plátano y nuez	113	71	1 h 20 min	441 kcal/U 442 kcal/U
Muffins de jamón y queso	53	67	30 min	160,3 kcal/U
Muffins de maíz con salchichas, cheddar y salsa barbacoa	83	20	45 min	320,7 kcal/U
Muffins de Navidad	110	101	1 h 20 min	375 kcal/U
Muffins de plátano	36	69	55 min	206,5 kcal/R
Muffins de queso manchego, nueces y arándanos	76	72	40 min	347,9 kcal/U
Muffins doble chocolate con espuma de frutos del bosque	122	49	1 h	298 kcal/U
Muffins ingleses (Panecillos a la plancha)	62	22	1 h	100,5 kcal/U
Muffins salados	62	23	20 min	60 kcal/U
Muslos de pollo al vapor con verduras	57	30	1 h 50 min	341,3 kcal/R
Muslos de pollo <i>crispy</i> cajún con salsa Alfredo	116	32	1 h	662 kcal/R
Muslos de pollo en salsa de ajillo	75	33	40 min	687,6 kcal/R
Nabos con patatas	64	16	1 h 50 min	416,7 kcal/R
Nachos picantes	64	70	45 min	224 kcal/R
Nachos picantes	100	128	45 min	224 kcal/R
Naranja en almíbar de especias	111	19	4 h 20 min	140 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Naranjas con almíbar de <i>kumquat</i> al cardamomo	76	42	25 min	110,4 kcal/R
Naranjas confitadas	53	80	2 h	2.682,6 kcal/T
Naranjas rellenas	87	25	2 h 20 min	197 kcal/U
Nata agria a las finas hierbas	52	48	5 min	68,2 kcal/R
Natillas caramelizadas	55	80	20min	238,7 kcal/R
Natillas de castañas	50	61	15 min	194,2 kcal/R
Natillas de chocolate	111	33	1 h 20 min	250 kcal/R
Natillas de frutas	57	26	2 h 15 min	102,9 kcal/R
Natillas de horchata	79	72	50 min	265,3 kcal/R
Natillas de naranja con pepitas de chocolate	29	46	2 h 15 min	367,2 kcal/R
Natillas vegetarianas de almendras al <i>brandy</i>	98	79	15 min	289 kcal/R
Navajas con crema de verduras al aroma de cítricos	134	86	45 min	85 kcal/R
Navajas con mojo verde	115	64	40 min	324 kcal/R
Nécoras y cigalas al vapor	86	15	35 min	134 kcal/R
Nectarinas al vino tinto	107	80	2 d	254 kcal/R
Negroni	44	52	5 min	149,9 kcal/R
Negroni	100	138	5 min	150 kcal/R
<i>Nem cuon</i> vegetarianos con crema de lechuga	79	38	35 min	236,9 kcal/R
<i>Nems de confit</i> de pato con salsa agridulce de higos	85	49	50 min	96 kcal/U
<i>Nems</i> de langostinos con emulsión de piña	87	17	30 min	461 kcal/R
Nido de chocolate con huevos de Pascua	54	67	1 h 30 min	544 kcal/R
<i>Nigiri</i> de chocolate blanco con gelatina de frambuesa	112	79	4 h 40 min	141 kcal/U
Níscalos al ajillo	49	33	25 min	230,8 kcal/R
Níscalos guisados	84	12	30 min	145 kcal/R
Nísperos rellenos de crema de pistachos y salsa de chocolate	32	78	2 h 30 min	396,3 kcal/R
<i>Noodles</i> con pollo, espárragos y pimiento	82	38	25 min	429,8 kcal/R
<i>Noodles</i> con langostinos, soja y tomates <i>cherry</i> (para dos)	104	41	15 min	316 kcal/R
<i>Noodles</i> de pollo, espárragos y pimiento	84	23	25 min	430 kcal/R
<i>Noodles</i> en sopa	53	76	20 min	283,7 kcal/R
Nubes de gelatina	122	68	14 h	31 kcal/U
Nueces especiadas	105	67	45 min	1.315 kcal/T
Nueces pacanas especiadas	132	91	30 min	467 kcal/R
<i>Nuégados</i> (rollo fideo)	39	70	2 h	155,8 kcal/R
Nuestra gamba <i>amb blea</i> con crujiente de jamón	71	56	25 min	597,1 kcal/R
<i>Nuggets</i> de cerdo crujientes con <i>chutney</i>	125	69	1 h 20 min	470 kcal/R
<i>Nuggets</i> de coliflor	77	58	30 min	77,6 kcal/U
<i>Nuggets</i> de pollo	32	74	30 min	89,6 kcal/U
<i>Nuggets</i> XXL sin gluten	115	50	20 min	306 kcal/U
Ñoquis con salchichas y espinacas (para dos)	107	38	15 min	384 kcal/R
Ñoquis de batata con crema de salvia	27	12	1 h 30 min	571 kcal/R
Ñoquis de batata fritos con salsa de <i>gorgonzola</i>	120	17	1 h	562 kcal/R
Ñoquis de masa <i>choux</i> con acelgas	109	60	40 min	576 kcal/R
Ñoquis de patata con salsa al <i>gorgonzola</i>	59	48	1 h 10 min	448,3 kcal/R
Ñoquis de Suabia (<i>Knöpfle</i>)	37	48	30 min	426,1 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Ñoquis de zanahoria con crema de calabacín	85	60	1 h 20 min	412 kcal/R
Ochíos	56	85	1 h 30 min	499,5 kcal/U
Ojos ensangrentados	133	81	4 h 30 min	169 kcal/R
<i>Okonomiyaki</i> (Tortitas japonesas)	105	47	1 h	653 kcal/U
<i>Okras</i> con tomate	49	30	35 min	184,8 kcal/R
Olivada de oliva negra de Aragón	72	47	20 min	800,6 kcal/T
Olla de cerdo	47	83	1 h 20 min	568,7 kcal/R
Olla podrida	97	49	1 h 30 min	198 kcal/R
Olla podrida ilicitana	28	12	1 h 30 min	613,7 kcal/R
Olleta de habichuelas con arroz y pencas	78	36	35 min	299,4 kcal/R
Olleta de la plana	29	73	45 min	366,3 kcal/R
<i>Orechietti</i> con espinacas, almejas y anchoas	71	37	35 min	372,3 kcal/R
Oreja a la madrileña	75	88	1 h 5 min	344,1 kcal/R
Orejas de carnaval	40	86	30 min	144,4 kcal/U
Oricios en una holandesa acidulada y aromáticos sobre yogur	82	56	40 min	260,5 kcal/R
Ossobuco a la milanesa + <i>Risotto</i> a la milanesa	62	70	1 h 40 min	323,9 kcal/R
Ostión y su emulsión	105	30	1 h	174 kcal/R
<i>Pa amb oli</i> mallorquín	71	68	4 h 10 min	681,8 kcal/R
<i>Pa</i> de Sant Jordi	54	40	2 h 40 min	132 kcal/R
<i>Pad thai</i> de pollo	107	57	20 min	1.754 kcal/R
Paella de marisco	128	41	50 min	430 kcal/R
Paella mixta (para dos)	99	37	40 min	489 kcal/R
<i>Pak choi</i> al vapor con aliño de soja y sésamo	43	33	10 min	260 kcal/R
<i>Pakora</i> de berenjena con salsa de yogur	57	74	1 h	288,1 kcal/R
Paletas de <i>cheesecake</i>	131	36	5 h 30 min	648 kcal/U
Paletilla de cerdo glaseada a la miel	122	19	2 h 10 min	563 kcal/R
Paletillas de cordero asadas	38	46	2 h 30 min	541,6 kcal/R
Palitos pica-pica	73	74	10 min	10,2 kcal/U
Palmeras con <i>tapenade</i>	46	42	30 min	66,6 kcal/U
Palmeritas de hojaldre	116	92	1 h 15 min	114 kcal/U
Palometa con tomate	29	18	40 min	518,9 kcal/R
Palometa en salsa	60	37	1 h 20 min	313,9 kcal/R
Palometa en salsa verde de cilantro	64	21	20 min	321,8 kcal/R
Palometa, puerros y guisantes al vapor de sidra	96	87	50 min	378 kcal/R
Palomitas de caramelo	134	53	40 min	222 kcal/R
Palomitas de fresa	64	74	15 min	338,8 kcal/R
Palomitas especiadas	112	72	10 min	74 kcal/R
Pan 100% trigo sarraceno	123	28	2 h	125 kcal/R
Pan bendito de San Blas	76	78	4 h	399 kcal/R
Pan camembert	47	48	2 h 30 min	341,7 kcal/R
Pan con harina de espelta, pasas y arándanos	81	88	9 h 50 min	95,9 kcal/R
Pan con <i>kéfir</i> , harina integral y semillas	114	28	2 h 15 min	94 kcal/R
Pan de aceitunas	44	60	3 h	213 kcal/R
Pan de ajoblanco y pasas	32	28	22 h 50 min	782,4 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pan de algas <i>wakame</i>	59	60	3 h 30 min	404,1 kcal/U
Pan de arroz	43	30	3 h	50 kcal/R
Pan de bocadillo (crujiente por fuera y miga tierna)	36	67	10 h	560,3 kcal/U
Pan de cacao y frutas deshidratadas	108	79	3 h	2.603 kcal/U
Pan de café con pasas	50	106	2 h 45 min	88,2 kcal/R
Pan de cañada (pan plano con aceite)	81	34	1 h 30 min	173,9 kcal/R
Pan de carne al vapor con verduras y salsa de champiñones	29	25	1 h 30 min	319,4 kcal/R
Pan de carne con puré de patata y salsa con champiñones	119	68	50 min	838 kcal/R
Pan de carne frío con mayonesa de atún	104	72	1 h 20 min	657 kcal/R
Pan de carne y verdura	95	37	1 h	636 kcal/R
Pan de cebolla en tiesto con pimiento y albahaca	80	10	3 h	825,9 kcal/U
Pan de centeno con levadura natural	49	50	4 h 10 min	1.328 kcal/T
Pan de centeno con masa agria	80	74	6 d 10 h	2.564,8 kcal/U
Pan de chía y almendras con <i>topping</i> de aguacate	131	16	1 h 40 min	607 kcal/R
Pan de Cristo (<i>Christopsomo</i>)	62	98	3 h 50 min	408,6 kcal/R
Pan de dátil con nueces	123	81	3 d 5 min	176 kcal/R
Pan de especias	37	42	50 min	126,3 kcal/R
Pan de frutos secos con paté <i>veggie</i>	126	36	4 h 15 min	371 kcal/R
Pan de hogaza con tomate, jamón y aceite de oliva	119	24	16 h	266 kcal/R
Pan de jamón	62	20	2 h	272,4 kcal/R
Pan de maíz (<i>Broa de milho</i>)	113	52	3 h 30 min	1.653 kcal/U
Pan de maíz, sardinas a la parrilla y piquillos	116	39	3 h 45 min	537 kcal/R
Pan de molde casero	30	25	1 h 40 min	115,9 kcal/R
Pan de molde con cerveza negra y mostaza a la antigua	90	19	1 h 30 min	84 kcal/R
Pan de molde con espinacas y pipas de calabaza	83	37	3 h	69,4 kcal/R
Pan de molde con quinoa y avena	123	24	3 h 5 min	184 kcal/R
Pan de molde con remolacha y semillas de amapola	83	41	3 h 15 min	66,2 kcal/R
Pan de molde con tomate y semillas de sésamo	83	36	3 h	69 kcal/R
Pan de molde de ajo y romero (Carne guisada para 4 recetas y pan de ajo)	75	47	4 h	104,6 kcal/R
Pan de molde rápido (sin amasado)	71	24	1 h 30 min	187 kcal/R
Pan de molde sin corteza	47	20	1 h 40 min	69,6 kcal/R
Pan de molde sin corteza	132	25	1 h 40 min	71 kcal/R
Pan de molde vitaminado con espinacas	29	13	1 h 40 min	79,5 kcal/R
Pan de muerto	120	65	3 h	4.279 kcal/T
Pan de naranja confitada	51	38	4 h	92,5 kcal/R
Pan de payés	76	66	1 d	44 kcal/R
Pan de pizza	78	40	1 h 45 min	2.844,6 kcal/U
Pan de plátano	39	82	50 min	246 kcal/R
Pan de pueblo	63	22	14 h	2.177,3 kcal/U
Pan de queso dorado (<i>Golden cheese bread</i>)	62	24	2 h 45 min	284,9 kcal/R
Pan de soda	66	22	35 min	1.960 kcal/T
Pan de Viena con <i>muesli</i>	49	62	2 h	3.515,3 kcal/T
Pan frito indio (<i>panipuri</i>)	77	47	1 h	53,9 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pan hojaldrado relleno (<i>Khima chapati</i>)	70	46	3 h	677 kcal/U
Pan integral con cerveza negra y dátiles	85	47	2 h 40 min	226 kcal/R
Pan integral con harina multicereales	133	37	3 h 50 min	206 kcal/R
Pan integral de espelta y centeno	101	36	2 h 15 min	120 kcal/R
Pan milhojas de sobrasada y queso	87	78	2 h 10 min	276 kcal/R
Pan nevado (para el desayuno)	36	74	2 h 30 min	170,5 kcal/R
Pan para hamburguesas	66	62	3 h 20 min	361,9 kcal/U
Pan picnic de tres sabores	60	74	1 h 30 min	144 kcal/R
Pan picnic de tres sabores	116	84	1 h 30 min	144 kcal/R
Pan plano de centeno	75	70	2 h 50 min	101,1 kcal/U
Pan polar (<i>Tunnbröd</i>)	58	20	1 h 20 min	95,2 kcal/U
Pan rápido a la plancha	31	26	25 min	168,7 kcal/R
Pan rápido sin horno	106	43	1 h	224 kcal/U
Pan relleno de queso y pesto	76	32	1 h 40 min	4.560,4 kcal/U
Pan relleno de trucha ahumada, atún y queso cremoso	94	78	14 h	482 kcal/R
Pan rústico de setas y pistachos	90	20	2 h 30 min	165 kcal/R
Pan sin levadura	56	38	30 min	575,7 kcal/U
Pan verde	55	24	1 h 40 min	131 kcal/U
Panacota bicolor de chocolate y crema al whisky	41	80	2 h 40 min	567,1 kcal/R
Pancakes de batata con crema de chocolate negro a la naranja	134	132	1 h	353 kcal/R
Pandoro veronés hojaldrado	74	81	12 h	294,2 kcal/R
Panecillos al vapor rellenos de carne de cerdo (<i>Baozi</i>)	88	67	2 h 10 min	210 kcal/U
Panecillos <i>bretzel</i>	68	28	5 h 30 min	225,9 kcal/U
Panecillos <i>bretzel</i>	108	80	4 h 45 min	226 kcal/U
Panecillos con semillas de amapola	98	98	2 h 40 min	102 kcal/U
Panecillos de aceite	100	19	1 h 25 min	167 kcal/U
Panecillos de batata (<i>Bolo do caco</i>)	101	35	1 h 30 min	168 kcal/U
Panecillos de centeno	79	30	2 h	80,8 kcal/U
Panecillos de centeno y cerveza negra	41	38	1 h	232,7 kcal/U
Panecillos de comino	52	32	25 min	100,9 kcal/U
Panecillos de higo con nueces	86	102	1 d 45 min	80 kcal/U
Panecillos de jamón y queso	65	24	1 h 15 min	291,2 kcal/R
Panecillos de leche	45	38	1 h 30 min	118,1 kcal/U
Panecillos de leche al vapor con chocolate	65	68	3 h 35 min	312 kcal/U
Panecillos de leche con queso	42	62	30 min	197,2 kcal/U
Panecillos de leche con relleno de atún y maíz	100	81	10 min	189 kcal/U
Panecillos de leche y mantequilla (<i>Butter rolls</i>)	85	72	3 h 10 min	131 kcal/U
Panecillos de San Ignacio	97	91	1 d 1 h	352 kcal/U
Panecillos de verduras y semillas	95	56	1 h 30 min	325 kcal/U
Panecillos integrales con semillas	54	34	3 h 40 min	191,6 kcal/U
Panecillos integrales de cúrcuma con paté de <i>shiitake</i> , salmón ahumado y aguacate	134	134	2 h 50 min	74 kcal/U
Panecillos rellenos de chocolate	100	84	2 h 30 min	142 kcal/U
Panecillos rellenos dulces y salados	84	85	2 h 30 min	167 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Panecillos tiernos con queso cremoso	101	33	1 h 45 min	299 kcal/U
Panes de coco con pollo <i>hoisin</i>	71	76	55 min	541,1 kcal/R
<i>Panettone</i> con chocolate y naranja	62	92	3 h	2.891 kcal/U
<i>Panettone</i> de avellanas y marron glacé	98	118	18 h 10 min	3.092 kcal/U
<i>Panini</i> de beicon y tomates <i>cherry</i>	128	73	15 min	348 kcal/R
<i>Panna cotta</i> a la crema de orujo	97	36	2 h 45 min	373 kcal/R
<i>Panna cotta</i> con gelatina de fresa	128	22	16 h 15 min	214 kcal/R
<i>Panna cotta</i> de apio y granizado de hinojo	57	56	8 h 40 min	252,4 kcal/R
<i>Panna cotta</i> de caramelos (para dos)	99	39	3 h 40 min	341 kcal/R
<i>Panna cotta</i> de melocotón con frutos rojos	112	45	4 h 15 min	192 kcal/U
<i>Panna cotta</i> de <i>mozzarella</i> con tomate y balsámico	92	78	5 h 40 min	596 kcal/R
<i>Panna cotta</i> de piña colada	118	76	2 h 20 min	320 kcal/R
<i>Panna cotta</i> de turrón de Jijona	62	84	3 h 10 min	360,2 kcal/R
<i>Panna cotta</i> de yogur con melocotón aromatizado al tomillo	58	44	6 h 15 min	238,9 kcal/R
<i>Panna cotta</i> de yogur y chocolate blanco con sorbete de cerezas	80	27	4 h 40 min	428,3 kcal/R
<i>Panqueques</i> de manzana al ron	96	14	45 min	305 kcal/U
<i>Panqueques</i> de vainilla y canela	127	52	30 min	181 kcal/U
<i>Panzerotti</i>	52	24	1 h 20 min	886 kcal/U
Pañuelos carbonara	93	23	35 min	350 kcal/U
Papa negra con mojo rojo	120	38	45 min	328 kcal/R
Papas con <i>millo</i> y escaldón de gofio	73	32	1 h	551,7 kcal/R
Papas rellenas	106	61	2 h 30 min	217 kcal/U
Papas, judías y fideos	28	13	40 min	260,1 kcal/R
Papillote de cordero con tomate y queso <i>feta</i>	93	36	40 min	250 kcal/R
Papillote de pencas de acelga	93	34	30 min	168 kcal/R
Papillotes de salmón y verduras con arroz <i>basmati</i>	101	75	30 min	512 kcal/R
Papillotes de tofu en cama de verduras	39	72	30 min	261,2 kcal/R
<i>Pappardelle</i> a la albahaca con salsa de tomates <i>cherry</i> y aceitunas	61	24	1 h	531,3 kcal/R
<i>Pappardelle</i> con bogavante	98	18	1 h	633 kcal/R
<i>Pappardelle</i> con ragú de cordero	104	8	45 min	705 kcal/R
<i>Pappardelle</i> con salmón	72	40	30 min	446,7 kcal/R
<i>Pappardelle</i> de calabaza con pesto de avellanas y brócoli	77	72	20 min	217,1 kcal/R
París-Brest con muselina de praliné de almendra	51	44	2 h	391,3 kcal/R
<i>Parmentier</i> de batata y pato confitado	120	19	50 min	495 kcal/R
<i>Parmentier</i> de salchichas	35	32	40 min	497,6 kcal/R
<i>Parmentier</i> de setas	72	15	1 h 10 min	304,3 kcal/R
<i>Party-pops cake</i>	100	87	3 h 15 min	784 kcal/R
Pascualina con alcachofas y espinacas	122	121	2 h	425 kcal/R
Pasta a la crema de queso y avellanas	40	67	20 min	644,6 kcal/R
Pasta <i>alla Norma</i>	57	76	50 min	353,7 kcal/R
Pasta carbonara con espárragos trigueros, beicon y setas (para dos)	116	65	20 min	701 kcal/R
Pasta china	28	11	50 min	463,6 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pasta con berenjena y pez espada	78	17	30 min	294 kcal/R
Pasta con boloñesa de pavo y bechamel	84	30	25 min	504 kcal/R
Pasta con bonito en <i>marmitako</i>	34	16	30 min	454,7 kcal/R
Pasta con brócoli y mejillones	42	74	30 min	416,2 kcal/R
Pasta con calamares	51	26	40 min	325,5 kcal/R
Pasta con carne guisada	56	37	45 min	263,9 kcal/R
Pasta con champiñones y nata	97	74	30 min	119 kcal/R
Pasta con hinojo y merluza	103	56	25 min	237 kcal/R
Pasta con mantequilla de anchoa, ajo y perejil	82	27	25 min	489,3 kcal/R
Pasta con pesto de aguacate y nueces	92	65	15 min	392 kcal/R
Pasta con pez espada y pesto de cítricos	47	24	35 min	652,6 kcal/R
Pasta con salmón y espinacas	114	7	30 min	432 kcal/R
Pasta con salmón y trigüeros	34	34	50 min	474,9 kcal/R
Pasta de atún y maíz	83	38	5 min	501,4 kcal/R
Pasta de atún, huevo y pimiento	50	88	5 min	1.680,8 kcal/T
Pasta de endivias y roquefort	49	67	5 min	876 kcal/T
Pasta de huevo duro	50	88	5 min	738,5 kcal/T
Pasta de jamón y queso	83	38	5 min	464,4 kcal/R
Pasta de lenteja roja con espinacas, tomates secos y nueces	113	80	20 min	581 kcal/R
Pasta de paté con mantequilla	50	89	5 min	1.059,6 kcal/T
Pasta de pavo y manzana	83	39	5 min	390,7 kcal/R
Pasta de rábano daikon y <i>crème fraîche</i> para sandwiches	55	27	5 min	473,7 kcal/T
Pasta de rúcula, roquefort y nuez	83	38	5 min	709,7 kcal/R
Pasta de <i>surimi</i> y gambas con salsa rosa	49	68	5 min	1.021,5 kcal/T
Pasta fresca al huevo con espinacas	32	47	2 min	312,5 kcal/R
Pasta fresca con remolacha	32	46	2 min	337,5 kcal/R
Pasta fresca con tinta de calamar	32	46	2 min	348,8 kcal/R
Pasta integral con champiñones, guisantes y pimientos del piquillo	123	54	40 min	1.157 kcal/R
Pasta integral con pesto de espárragos verdes	79	28	20 min	339,4 kcal/R
Pasta integral con salmón, espárragos, <i>edamame</i> y salsa de aguacate	121	41	40 min	454 kcal/R
Pasta integral con vegetales	67	38	30 min	274,1 kcal/R
Pasta para sándwich de langostino y aguacate	36	68	5 min	177,3 kcal/U
Pasta <i>risottata</i> con espárragos y tomates	129	23	30 min	394 kcal/R
Pasta <i>risottata</i> con pesto de aceituna y almendra	129	24	30 min	398 kcal/R
Pastaflora de membrillo con nueces	49	78	45 min	458,7 kcal/R
Pastas de almendra sin gluten	71	60	1 h	101,5 kcal/U
Pastas de san Valentín	40	68	40 min	121,6 kcal/U
Pastas de té rellenas de mermelada	51	76	50 min	169,1 kcal/U
Pastas sin huevo	88	91	35 min	66 kcal/U
Pastas sombreros de bruja	133	80	1 h 45 min	193 kcal/U
Pastel alemán de queso <i>quark</i> (<i>Streuselkuchen</i>)	100	52	1 h 25 min	404 kcal/R
Pastel de bacalao	30	15	4 h 30 min	334,6 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pastel de bonito y pimientos del piquillo con mayonesa de alcaparras y pepinillos	41	36	40 min	426,9 kcal/R
Pastel de brócoli	126	77	1 h	247 kcal/R
Pastel de calabacín con gratinado de piñones	47	84	1 h 30 min	412,4 kcal/R
Pastel de calabacín y bonito	33	42	1 h	166,4 kcal/R
Pastel de calabaza	55	42	1 h	320,6 kcal/R
Pastel de calabaza al cacao con cobertura de fresa	73	38	1 h 30 min	330,7 kcal/R
Pastel de cangrejo	120	87	13 h 50 min	466 kcal/R
Pastel de carne con cobertura de bizcocho	71	30	1 h 15 min	535,6 kcal/R
Pastel de carne y arroz <i>basmati</i>	56	74	1 h 15 min	331,3 kcal/R
Pastel de carne y manzanas	110	115	1 h 30 min	265 kcal/R
Pastel de carne y puré de batatas	84	31	1 h	484 kcal/R
Pastel de Cierva	49	44	1 h	431 kcal/R
Pastel de gulas	75	87	8 h 10 min	304,6 kcal/R
Pastel de judías rojas y verduras con arroz al cava	134	83	1 h 15 min	798 kcal/R
Pastel de <i>kumquats</i>	37	60	4 h 30 min	507,5 kcal/R
Pastel de liebre	55	44	7 h 20 min	175,2 kcal/R
Pastel de macarrones	51	22	40 min	665,9 kcal/R
Pastel de maíz	108	36	45 min	188 kcal/R
Pastel de manzana	27	29	1 h 15 min	527,85 kcal/R
Pastel de manzana al vapor	72	21	5 h 10 min	346,6 kcal/R
Pastel de manzana americano (<i>Apple pie</i>)	54	76	1 h	476,2 kcal/R
Pastel de manzana con crujiente de nuez	36	78	1 h	444,7 kcal/R
Pastel de marisco	82	62	8 h 15 min	175 kcal/R
Pastel de marisco	128	29	12 h 15 min	644 kcal/R
Pastel de <i>mousse</i> de leche condensada	63	76	4 h 40 min	230,6 kcal/R
Pastel de patata	111	42	1 h 15 min	254 kcal/R
Pastel de patata con morcilla y manzana	63	40	50 min	654,8 kcal/R
Pastel de patata con trucha ahumada	75	60	1 h	238,6 kcal/R
Pastel de patata y carne	42	76	45 min	888,8 kcal/R
Pastel de patata, carne y champiñones	119	90	1 h 15 min	702 kcal/R
Pastel de perdiz	124	47	1 d 2 h 15 min	174 kcal/R
Pastel de pescado y espinacas	41	22	1 h 10 min	221,4 kcal/R
Pastel de piña	62	83	4 h 15 min	339,3 kcal/R
Pastel de pistachos	123	91	6 h 1 min	289 kcal/R
Pastel de puerros	54	87	1 h 30 min	502,9 kcal/R
Pastel de puerros con salsa de guisantes	45	40	4 h 20 min	185,6 kcal/R
Pastel de puerros y queso azul	59	43	50 min	277,3 kcal/R
Pastel de queso con cuscús (<i>Jerusalem kodafa</i>)	41	40	1 h 10 min	478,2 kcal/R
Pastel de queso de Burgos con espuma de membrillo	37	85	5 h	344,6 kcal/R
Pastel de queso <i>soufflé</i>	35	60	45 min	439,4 kcal/R
Pastel de queso y castaña de Viladrau	35	85	4 h	696,1 kcal/R
Pastel de queso y chocolate	90	51	4 h 20 min	454 kcal/R
Pastel de queso y crema pastelera a la canela	49	80	3 h 20 min	616,7 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pastel de <i>romanesco</i>	44	26	1 h	224,6 kcal/R
Pastel de salmón	43	69	2 h 10 min	330,7 kcal/R
Pastel de salmón, judías verdes y leche de coco	92	66	4 h 30 min	319 kcal/R
Pastel de tortillas	104	71	1 h 15 min	307 kcal/R
Pastel de trucha	71	11	2 h 40 min	324,3 kcal/R
Pastel de turrón y chocolate	62	106	3 h 50 min	610,8 kcal/R
Pastel de verduras	42	28	1 h 10 min	178,1 kcal/R
Pastel de verduras con hierbas frescas	29	21	55 min	102,3 kcal/R
Pastel de zanahoria vegano	127	65	2 h 30 min	452 kcal/R
Pastel de zanahoria y brócoli	125	22	45 min	354 kcal/R
Pastel de zanahorias con cacahuetes	119	11	55 min	373 kcal/R
Pastel francés con fresas (<i>Millasson</i>)	78	42	1 h 10 min	171,8 kcal/R
Pastel frío de arroz, pollo y salmón	116	26	50 min	456 kcal/R
Pastel frío de crema de limón	128	24	15 h	366 kcal/R
Pastel frío de melocotón con sorbete	107	10	4 h 30 min	(pastel) 292 kcal/R (sorbete) 161 kcal/R
Pastel maravilla	37	22	1 h	191 kcal/R
Pastel <i>mousse</i> de salmón y langostinos	116	118	5 h 30 min	185 kcal/R
Pastel picante de carne y judías	88	78	2 h	437 kcal/R
Pastel rápido de carne picada y puré de patata	65	30	45 min	397,8 kcal/R
Pastel ruso	115	90	5 h	347 kcal/R
Pastel salado de <i>crêpes</i>	55	40	45 min	458,2 kcal/R
Pastel vasco (<i>Gateau basque</i>)	130	90	3 h 10 min	422 kcal/R
Pastel vegano de chocolate y café	117	83	6 h 15 min	455 kcal/R
Pastela de calabaza y zanahoria a la menta	97	27	1 h 40 min	279 kcal/R
Pastela moruna	32	66	4 h 30 min	596,8 kcal/R
Pasteles de brócoli y beicon	77	25	30 min	150,1 kcal/U
Pasteles de brócoli y beicon	116	89	45 min	150 kcal/U
Pasteles de carne	114	56	1 h 20 min	359 kcal/U
Pasteles de carne murcianos	92	55	7 h	765 kcal/U
Pasteles de frambuesa	71	48	1 h 30 min	297 kcal/U
Pasteles de frutos secos con higos (sin gluten, sin lácteos y sin huevo)	95	11	12 h 15 min	178 kcal/R
Pasteles de merengue y gelatina de frambuesa	132	70	3 h 40 min	93 kcal/U
Pasteles de nata (<i>Pastéis de nata</i>)	113	54	50 min	266 kcal/U
Pasteles de nubes con coco y pistachos	63	78	4 h 45 min	146,6 kcal/R
Pasteles de pescado con ensalada de pepino	107	60	1 h	110 kcal/U
Pasteles de vainilla y <i>fondant</i>	78	49	17 h	409,4 kcal/U
Pastelitos criollos de dulce de membrillo	51	46	3 h 30 min	282,6 kcal/U
Pastelitos de arándanos, pasas, almendras y chocolate	131	23	15 min	90 kcal/U
Pastelitos de manzana y canela	100	130	1 h 40 min	271 kcal/U
Pastelitos de miel marroquíes	113	28	1 h	59 kcal/U
Pastelitos de ponche segoviano	50	68	1 h 20 min	100 kcal/U
<i>Pastissets</i> de Tortosa	63	84	2 h	338,6 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pata de pavo a las hierbas con batatas	90	13	1 h 30 min	336 kcal/R
Patatas “meneás” salmantinas	39	21	40 min	350,2 kcal/R
Patatas a la riojana	36	24	45 min	294,7 kcal/R
Patatas al “ajopollo”	34	89	40 min	451,9 kcal/R
Patatas al ajillo	34	22	30 min	456,8 kcal/R
Patatas al romero	29	8	45 min	246 kcal/R
Patatas al vapor con vinagreta de piparras	68	31	1 h 50 min	338,9 kcal/R
Patatas chafadas con mantequilla de ajo y perejil	97	6	1 h 10 min	344 kcal/R
Patatas con chipirones	31	21	35 min	339,8 kcal/R
Patatas con chirlas	119	9	30 min	257 kcal/R
Patatas con costillas adobadas, verde de puerro y champiñones	36	30	50 min	347 kcal/R
Patatas con judías verdes y bonito	35	28	50 min	226,3 kcal/R
Patatas con judías verdes y butifarra blanca	33	28	45 min	313,2 kcal/R
Patatas con mejillones	95	9	30 min	252 kcal/R
Patatas con salsa de cabrales	60	42	50 min	257,5 kcal/R
Patatas Dauphine	87	60	1 h	44 kcal/U
Patatas <i>de luxe</i>	33	26	40 min	246,9 kcal/R
Patatas duquesa	47	21	1 h	121,3 kcal/R
Patatas fritas con beicon y queso (<i>bacon cheese fries</i>) y salsa ranchera	96	29	30 min	624 kcal/R
Patatas gratinadas con crema de queso	49	11	50 min	302,7 kcal/R
Patatas guisadas con gambas	59	33	50 min	397,4 kcal/R
Patatas guisadas con gambas, mejillones y almejas	64	78	1 h	232,3 kcal/R
Patatas guisadas con huevos	97	8	45 min	426 kcal/R
Patatas guisadas con salsa de soja	123	18	45 min	219 kcal/R
Patatas guisadas con setas y mejillones	29	34	30 min	395,5 kcal/R
Patatas mare nostrum	37	36	50 min	235,5 kcal/R
Patatas nuevas <i>Hasselback</i>	50	26	50 min	155,1 kcal/R
Patatas rellenas	29	9	50 min	302,7 kcal/R
Patatas rellenas con butifarra, verduras y queso <i>provolone</i>	72	36	1 h 15 min	236,5 kcal/U
Patatas rellenas con huevo, chorizo y queso	109	35	1 h 30 min	418 kcal/R
Patatas rellenas de gambas	111	46	30 min	218 kcal/R
Patatas rellenas de habas y setas	60	85	1 h 15 min	195,9 kcal/R
Patatas sorpresa con morcilla	35	34	40 min	411,9 kcal/R
Patatitas rellenas de champiñones y salmón con muselina de estragón	47	56	45 min	681,8 kcal/R
Paté a la pimienta verde con gelatina de manzanilla	112	82	5 h	404 kcal/R
Paté al limón	28	23	1 min	1.228 kcal/T
Paté de aguacates	58	26	5 min	689,8 kcal/T
Paté de alcachofas y tomate seco	78	26	5 min	339,6 kcal/T
Paté de cabrales a la sidra	62	14	4 h 45 min	1.415,6 kcal/T
Paté de chorizo	44	87	1 h 20 min	2.130 kcal/T
Paté de hígaditos y manzana al oporto	100	60	15 h 15 min	183 kcal/R
Paté de jamón	46	26	5 min	1.229,4 kcal/T

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Paté de jamón y salmón ahumado	86	71	4 h 10 min	229 kcal/R
Paté de nueces y champiñones	38	13	12 min	2.966,4 kcal/T
Paté de perdiz	39	67	4 h 15 min	112,9 kcal/R
Paté de queso azul con nueces	122	77	1 h 5 min	2.554 kcal/T
Paté de sardinas	82	70	5 min	1.122,9 kcal/T
Paté de sardinas y pimientos	35	16	5 min	106,7 kcal/R
Paté de trucha ahumada	110	68	10 min	614 kcal/T
Paté en costra	50	50	6 h	408,1 kcal/R
Paté libanés de berenjena (<i>Baba ganoush</i>)	82	30	1 h 15 min	272 kcal/R
Paté ligero de champiñones	56	70	2 h 30 min	435,2 kcal/T
Pato a la naranja	111	16	3 h 20 min	463 kcal/R
Pato relleno	50	55	3 h	510,3 kcal/R
Pavlova de frutas tropicales	62	77	1 h 55 min	423,3 kcal/R
Pavo al ajillo con <i>edamame</i>	133	33	1 h	347 kcal/R
Pavo al horno con salsa de arándanos y judías verdes crujientes	122	107	1 h 10 min	445 kcal/R
Pavo al jengibre con setas, espinacas y brócoli	131	45	30 min	286 kcal/R
Pavo con higos secos y arroz con jengibre	77	36	50 min	428,2 kcal/R
Pavo con piña	88	90	30 min	299 kcal/R
Pavo glaseado con guarnición de patatas y cebollitas	110	83	4 h	517 kcal/R
Pavo relleno con salsa de arándanos	133	61	4 h	602 kcal/R
Pechuga de pavo adobada al romero	90	14	4 h 30 min	48 kcal/U
Pechuga de pavo al <i>curry</i>	108	20	50 min	271 kcal/R
Pechuga de pavo al jengibre con espinacas y brócoli	31	69	40 min	293,9 kcal/R
Pechuga de pavo con costra de frutos secos y puré de manzanas	120	30	1 h	657 kcal/R
Pechuga de pavo con hierbas a la sal	45	21	35 min	125,3 kcal/R
Pechuga de pavo rellena	82	76	13 h	237,6 kcal/R
Pechuga de pavo rellena de verduras	67	40	1 h	315,8 kcal/R
Pechuga de pollo a la barbacoa (para dos)	118	34	30 min	203 kcal/R
Pechuga de pollo a la naranja	31	32	20 min	214,8 kcal/R
Pechuga de pollo con salsa de refresco de cola	41	27	30 min	275,1 kcal/R
Pechuga de pollo en adobo y salsa de cebolla	28	40	40 min	337,4 kcal/R
Pechuga de pollo guisada con pimientos del Bierzo	40	17	20 min	375 kcal/R
Pechugas a la provenzal con guisantes y tomatitos	92	39	20 min	235 kcal/R
Pechugas de pollo a la pimienta en papillote con verduras al vapor y caldo de verduras	44	70	45 min	214,8 kcal/R
Pechugas de pollo al vapor rellenas a la griega	46	28	40 min	344,1 kcal/R
Pechugas de pollo con salsa de avellanas	119	16	30 min	360 kcal/R
Pechugas de pollo en escabeche de naranja y romero	131	59	8 h 35 min	375 kcal/R
Pechugas de pollo rellenas con queso <i>raclette</i>	108	19	1 h	518 kcal/R
Pechugas de pollo rellenas de sobrasada, queso de Mahón y espinacas	54	24	50 min	520,9 kcal/R
Pechugas en escabeche	35	21	24 h	256,6 kcal/R
Pechugas marinadas con chía	108	22	1 h 15 min	416 kcal/R
Pechugas rellenas de <i>mozzarella</i> y habas al tomillo	77	32	45 min	409,9 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pechugas rellenas y arroz blanco con salsa de manzana	87	91	50 min	370 kcal/R
Pelotas de fraile rellenas de crema pastelera	55	85	50 min	180 kcal/U
Pencas de acelga con beicon y nueces	108	35	30 min	233 kcal/R
Pencas de acelga rebozadas y crema de acelgas	28	52	45 min	281,6 kcal/R
Pencas de acelga rellenas	124	66	1 h 10 min	356 kcal/R
<i>Penne alla vodka</i>	83	80	20 min	426 kcal/R
Penne rigate con carne picada	63	74	35 min	560,7 kcal/R
Pepino picante encurtido (<i>Pickles</i>)	125	75	8 h	1.118 kcal/T
Pepinos con algas <i>wakame</i> (<i>Sunomono</i>)	49	22	40 min	78,5 kcal/R
Pepinos con caballa en escabeche	40	36	24 h	248,1 kcal/U
Pepitos valencianos	128	32	1 h 40 min	283 kcal/U
Pera al caramelo con crema y canutillo crujiente	110	51	4 h	256 kcal/R
Pera en hojaldre y ensalada con roquefort y nueces	86	33	45 min	570 kcal/R
Peras al roquefort	62	85	25 min	191,8 kcal/R
Peras al vino de Málaga con su crema y chocolate caliente	38	56	40 min	392,4 kcal/R
Peras con <i>crumble</i> de coco y avellanas	41	42	45 min	499,9 kcal/R
Peras de Rincón de Soto con yema y reducción de vino	78	89	1 h 15 min	566,4 kcal/R
Peras en almíbar	60	43	20 min	114 kcal/R
Perdices en salsa de cacao	40	56	1 h 30 min	539,3 kcal/R
Perdices escabechadas	102	77	1 d 2 h	831 kcal/U
Perritos de pollo con jamón y queso	128	79	2 h 10 min	372 kcal/U
Perrukis calientes	100	130	1 h 40 min	379 kcal/U
Perrunillas	30	57	1 h	149,9 kcal/U
Perrunillas	124	25	30 min	180 kcal/U
Pescadilla al vapor con espinacas y salsa	80	30	30 min	310,8 kcal/R
Pescadilla con huevos y espárragos blancos al azafrán	115	28	30 min	329 kcal/R
Pescadilla con langostinos en salsa	132	11	30 min	234 kcal/R
Pescadilla con mayonesa, tomate y judías verdes crujientes	104	75	1 h	614 kcal/R
Pescado con salsa de champiñones	28	38	30 min	340,7 kcal/R
Pescado encebollado con papas guisadas	36	89	24 h 45 min	442,9 kcal/R
Pescado frito a la inglesa (<i>Fish and chips</i>)	108	67	30 min	617 kcal/R
Pescado y mejillones en salsa	28	20	20 min	204,2 kcal/R
Pestiños	66	50	55 min	211 kcal/U
Pestiños	115	40	1 h	208 kcal/U
Pesto de almendras	95	71	5 min	2.993 kcal/T
Pesto de Andrea Tumbarello	129	39	10 min	2.393 kcal/T
Pesto de perejil	95	71	5 min	1.678 kcal/T
Pesto de pistacho	95	70	5 min	2.613 kcal/T
Pesto de requesón y nuez	95	72	5 min	1.408 kcal/T
Pesto de rúcula y avellanas	83	10	5 min	1.851,2 kcal/T
Pesto de tomate seco	95	70	5 min	1.294 kcal/T
Petisús de chocolate	133	44	1 h 30 min	137 kcal/U
<i>Petit</i> de fresas	35	31	2 h 5 min	198,6 kcal/R
Pez espada a la cerveza	27	37	30 min	402,56 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pez espada al aroma de mostaza	30	16	30 min	347,1 kcal/R
Pez espada con aliño de cítricos	82	16	25 min	355,7 kcal/R
Pez espada con anacardos	117	7	45 min	355 kcal/R
Pez espada con fritada de pimientos verdes	82	17	35 min	302 kcal/R
Pez espada con gurullos al pesto	43	60	30 min	559,3 kcal/R
Pez espada con judías verdes y aceitunas	35	72	40 min	198,6 kcal/R
<i>Piadina romana</i>	95	55	15 min	621 kcal/U
Picada catalana	83	11	5 min	589,7 kcal/T
Picantones a la cerveza	66	30	2 h	128,5 kcal/R
Picantones al vino	58	24	2 h	389,7 kcal/R
Picantones asados a las 5 pimientos	88	25	1 h	280 kcal/R
Picantones en salsa de uvas	86	46	40 min	365 kcal/R
Picantones guisados a la sidra	57	43	1 h	384,3 kcal/R
<i>Pie de pollo y setas</i>	132	15	45 min	248 kcal/R
Pierna de cordero a la mostaza y menta	134	138	2 h 30 min	782 kcal/R
Pierna de cordero a las hierbas con cebolla confitada al cava	52	40	25 h 10 min	449,5 kcal/R
Pierna de cordero con orejones y ciruelas	27	65	30 min	664,2 kcal/R
Piernas de cordero con dos rellenos	85	77	2 h 15 min	385 kcal/R
<i>Pierogi kapusty</i>	62	40	1 h	76,4 kcal/U
<i>Pilaf</i> de arroz con frutos secos	83	72	30 min	283,6 kcal/R
<i>Pilaf</i> de lentejas y <i>bulgur</i> con calabaza	37	76	50 min	196,3 kcal/R
<i>Pilaf</i> de <i>mijo</i> con remolacha y judías verdes	32	68	20 min	242,1 kcal/R
Pimientos de Padrón rellenos de queso tetilla	86	72	30 min	174 kcal/U
Pimientos del piquillo con ajos	46	16	10 min	127,6 kcal/R
Pimientos del piquillo rellenos de carne	68	36	1 h	171,5 kcal/U
Pimientos del piquillo rellenos de gambas	57	28	45 min	284,1 kcal/R
Pimientos del piquillo rellenos de morcilla con salsa de calabacín	52	62	1 h 45 min	137,3 kcal/U
Pimientos rellenos al vermut	87	23	1 h 30 min	505 kcal/U
Pimientos rellenos con salsa de tomate	56	17	1 h	247,6 kcal/R
Pimientos rellenos de arroz integral	113	79	50 min	257 kcal/R
Pimientos rellenos de falso <i>txangurro</i>	107	88	3 h 10 min	317 kcal/R
Pimientos rellenos de pescado y gambas	109	36	1 h 30 min	463 kcal/U
Pimientos rellenos de salchichas, magro de cerdo y arroz	58	40	1 h 45 min	451,6 kcal/R
Pimientos riojanos rellenos de gulas con salsa de tinta	126	82	30 min	224 kcal/R
Pimientos rojos y verdes de acompañamiento	55	26	35 min	178,4 kcal/R
Pimientos verdes con chorizo	97	40	30 min	589 kcal/R
Pimientos verdes rellenos con salsa de puerros	46	14	45 min	477,1 kcal/R
Pimientos y patatas con huevos revueltos	88	89	30 min	337 kcal/R
Pincho asturiano	72	20	4 h 40 min	249,4 kcal/U
Pincho de albóndiga con <i>farfalle</i>	134	88	45 min	105 kcal/U
Pincho de cogollo de lechuga con pimiento caramelizado y pollo	64	42	2 h 40 min	321,1 kcal/R
Pincho de pepino	45	72	10 min	36,3 kcal/U
Pincho de pulpo y tomates secos	120	11	10 min	113 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pincho de salmón a la naranja	63	34	35 min	55,8 kcal/U
Pincho de tortilla con pimientos	131	18	35 min	211 kcal/R
Pinchos de pepino con ensalada de pollo asado	117	72	10 min	94 kcal/U
Pinchos de solomillo de cerdo con miel y mostaza	71	33	1 h	114,1 kcal/R
<i>Pink chai latte</i> vegano	127	33	15 min	137 kcal/R
<i>Pintxo</i> de polvo de queso Idiazábal	52	75	10 min	17,1 kcal/U
Piña colada	100	140	5 min	316 kcal/R
Piña en conserva	85	35	30 min	495 kcal/U
Piña y gambas al aroma de limón	33	58	30 min	369,3 kcal/R
Piñas de mazapán	122	67	30 min	222 kcal/U
Pionono de calabacín con champiñones	50	22	3 h	208,3 kcal/R
Pionono de chocolate	35	48	30 min	389,8 kcal/U
Pionono de langostinos y aguacate	53	8	1 h	265,9 kcal/R
Pionono de Navidad	122	118	2 h	162 kcal/R
Pionono inglés	128	76	2 h 30 min	383 kcal/R
Pionono relleno de salchichón de Málaga	49	40	1 h 30 min	303,1 kcal/R
Pipirrana	82	32	5 min	519,9 kcal/R
Piquillos rellenos de pavo con salsa marinara	81	38	1 h	350,2 kcal/R
Piquillos rellenos y vinagreta de pimientos	78	88	10 min	109,9 kcal/U
Piruletas de parmesano y jamón	70	64	1 h	20,8 kcal/U
Pirusas jumillanas	93	89	1 h 50 min	162 kcal/U
Pisco güenazo	106	63	10 min	154 kcal/R
<i>Pisco sour</i> de piña granizado	62	122	5 min	126,1 kcal/R
<i>Pissaladiere</i>	37	34	1 h	154,3 kcal/R
Pisto	59	74	5 min	615,7 kcal/T
Pisto	131	68	5 min	616 kcal/T
Pisto con patatas y huevos <i>poché</i>	40	24	45 min	354,1 kcal/R
Pisto de acelgas con beicon	61	11	1 h	261,7 kcal/R
Pisto de puerros	36	26	25 min	159,8 kcal/R
Pisto valenciano	45	20	20 min	275,9 kcal/R
Pisto valenciano con piñones	131	19	50 min	170 kcal/R
Pita de atún	128	74	10 min	116 kcal/U
Pita-hamburguesas de cordero con salsa harissa	125	9	1 h	277 kcal/U
Pizza abeto	74	122	3 h 50 min	152,4 kcal/U
Pizza armenia (<i>Lehmeyun</i>)	76	20	1 h 30 min	211,1 kcal/U
Pizza caprichosa	54	44	2 h 40 min	718,2 kcal/R
Pizza carbonara	61	40	40 min	382 kcal/R
Pizza César	119	82	1 h 40 min	534 kcal/R
Pizza con bechamel de espinacas	107	32	1 h 10 min	788 kcal/R
Pizza con borde relleno de queso	107	34	1 h	674 kcal/R
Pizza con langosta y salsa Alfredo	119	78	40 min	1.326 kcal/U
Pizza de boloñesa de pavo con salsa barbacoa	84	33	1 h	2.104 kcal/U
Pizza de cerveza con jamón ibérico, higos y rúcula	119	77	50 min	496 kcal/R
Pizza de coliflor	69	25	40 min	109,2 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pizza de crema de cacao y fruta	103	63	1 h	336 kcal/R
Pizza de harina de espelta con ensalada de salmón	129	70	1 h 15 min	270 kcal/R
Pizza de <i>mascarpone</i> y arándanos	129	75	1 h 30 min	1.803 kcal/U
Pizza de <i>pepperoni</i> , <i>emmental</i> y champiñones	84	51	1 h 20 min	433 kcal/R
Pizza de <i>pepperoni</i> , <i>emmental</i> y champiñones	100	126	1 h 20 min	433 kcal/R
Pizza de remolacha y <i>kale</i>	127	34	2 h 30 min	832 kcal/R
Pizza de trucha ahumada, alcaparras y <i>mascarpone</i>	66	10	30 min	225,5 kcal/R
Pizza <i>diavola</i>	89	42	2 h 15 min	931 kcal/U
Pizza en sartén	105	77	30 min	254 kcal/R
Pizza en sartén con chorizo	107	31	30 min	705 kcal/R
Pizza estilo Chicago	132	27	1 h 5 min	676 kcal/R
Pizza gorda con masa crujiente	107	28	1 h 30 min	633 kcal/R
Pizza integral con tomates <i>cherry</i> , rúcula y <i>mozzarella</i> fresca	132	73	40 min	322 kcal/R
Pizza <i>Mac 'n' Cheese</i> (Pizza de macarrones)	124	11	1 h 15 min	691 kcal/R
Pizza marinera	82	22	1 h 40 min	751,8 kcal/U
Pizza morada con achicoria y nueces	116	104	55 min	432 kcal/R
Pizza provenzal con <i>carpaccio</i> de ternera y pesto	119	81	9 h 40 min	1.464 kcal/R
Pizza rústica napolitana (<i>parigina</i>)	112	71	3 h 45 min	271 kcal/R
Pizza tropical con piña y jamón york	52	14	2 h 30 min	1.531,9 kcal/U
Pizza turca (<i>lahmacun</i>)	47	40	1 h 20 min	462,1 kcal/U
Pizza-ensalada	81	30	1 h 30 min	273,3 kcal/R
Pizzas blancas de peras con uvas	98	11	1 h	858 kcal/U
Pizzetas de carne con espárragos y huevo	107	27	1 h 30 min	571 kcal/U
<i>Pizzoccheri</i> (Pasta fresca de trigo sarraceno)	126	78	50 min	666 kcal/R
Plátanos asados con queso y mojo verde	65	36	45 min	490,7 kcal/R
Plato de los montes de Málaga	73	88	50 min	916,2 kcal/R
Pluma ibérica con salsa de cerveza y manzanas en compota	52	52	40 min	747,2 kcal/R
Plumas con salsa de setas	64	32	20 min	450,5 kcal/R
Plumas rayadas a la carbonara	96	21	25 min	782 kcal/R
Pochas a la navarra	60	32	40 min	334,6 kcal/R
Pochas guisadas con pato	82	24	1 h 10 min	277,3 kcal/R
Poción mágica de calabaza	37	67	1 h 5 min	124,1 kcal/R
<i>Poke</i> de quinoa con salmón	133	31	45 min	634 kcal/R
Polenta al estilo italiano	129	90	1 h	427 kcal/R
Pollitos de Pascua	30	62	1 h	560,9 kcal/U
Pollo a la carbonara	48	35	30 min	440,2 kcal/R
Pollo a la cerveza negra	58	33	45 min	303,2 kcal/R
Pollo a la huertana	41	21	35 min	473,6 kcal/R
Pollo a la <i>pizzaiola</i>	80	37	50 min	334,3 kcal/R
Pollo a la provenzal con patatas y Pudín de chocolate	60	72	40 min	836,9 kcal/R
Pollo a las hierbas con hinojo	113	9	50 min	233 kcal/R
Pollo a las hierbas con verduras al vapor	43	74	45 min	371,4 kcal/R
Pollo al azafrán con champiñones	84	58	40 min	367 kcal/R
Pollo al <i>brandy</i> con ciruelas y piñones	58	83	45 min	351,6 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pollo al chilindrón para dos	61	74	50 min	488,7 kcal/R
Pollo al chimichurri	88	75	30 min	287 kcal/R
Pollo al chocolate con cigalas y <i>boletus</i>	134	16	1 h 15 min	396 kcal/R
Pollo al limón	44	76	15 min	312 kcal/R
Pollo al vapor con pesto rojo	28	18	1 h	530,9 kcal/R
Pollo asado con guarnición de verduras al aroma de sidra	134	109	1 h 45 min	560 kcal/R
Pollo asado relleno, hojaldres de arándanos y puré trufado	98	49	2 h	699 kcal/R
Pollo con almendras	35	33	20 min	354,2 kcal/R
Pollo con arroz salvaje y ensalada de pepino y tomate	95	50	30 min	491 kcal/R
Pollo con cigalas y <i>boletus</i>	38	100	1 h	389,7 kcal/R
Pollo con espinacas y tomate	97	78	30 min	303 kcal/R
Pollo con espinacas, manzana y pasas	127	19	20 min	460 kcal/R
Pollo con jamón y guisantes (para dos)	112	39	40 min	619 kcal/R
Pollo con mantequilla de cacahuete y leche de coco	66	17	45 min	564,8 kcal/R
Pollo con mole poblano	112	52	1 h 20 min	486 kcal/R
Pollo con pasta a la mostaza	103	37	30 min	445 kcal/R
Pollo con pimentón y <i>crème fraîche</i>	65	37	40 min	398,3 kcal/R
Pollo con salsa cremosa de verduras (para dos)	116	50	30 min	391 kcal/R
Pollo con salsa de vino y setas	95	30	30 min	329 kcal/R
Pollo con salsa <i>gorgonzola</i>	40	16	35 min	502,3 kcal/R
Pollo con tomate y pimiento morrón	116	131	30 min	556 kcal/R
Pollo de coronación	65	28	1 d 1 h 35 min	228,4 kcal/U
Pollo de Navidad relleno	38	102	2 h 20 min	574,4 kcal/R
Pollo deshuesado a las hierbas con puré de manzana	60	22	1 h 15 min	345,7 kcal/R
Pollo en pepitoria (para dos)	103	40	35 min	796 kcal/R
Pollo en salsa con piñones	124	89	40 min	341 kcal/R
Pollo especiado	44	37	40 min	309,6 kcal/R
Pollo especiado al tequila	78	30	50 min	259 kcal/R
Pollo frío en vinagreta de lima	34	32	20 min	429,7 kcal/R
Pollo frito al estilo Kentucky	54	78	3 h 20 min	615,7 kcal/R
Pollo guisado con langostinos y almejas	40	14	30 min	263,2 kcal/R
Pollo Hasselback con rebozuelos	124	79	35 min	646 kcal/R
Pollo <i>korma</i>	83	74	50 min	355,5 kcal/R
Pollo marinado con cuscús de dátiles	38	44	35 min	532,5 kcal/R
Pollo marinado con miel para barbacoa	58	36	3 h	267,6 kcal/R
Pollo marroquí con cuscús	56	28	30 min	502,5 kcal/R
Pollo relleno y salsa de membrillo	74	40	2 h 30 min	431,3 kcal/R
Pollo tomatero	27	38	25 min	572,2 kcal/R
Pollo tomatero con patatas panadera	128	51	45 min	524 kcal/R
Pollo y sandía salteados en salsa <i>bulgogi</i>	69	14	45 min	347,2 kcal/R
Polos de arroz con leche	118	75	5 h	335 kcal/R
Polos de helado mantecado de violetas	130	31	4 h 20 min	172 kcal/U
Polos de leche (vainilla y chocolate)	34	49	8 h 10 min	373,6 kcal/U
Polos de leche de coco y frutos rojos	81	70	9 h	320,4 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Polos de nectarina, plátano y té verde	81	73	3 h 10 min	30 kcal/U
Polos de semifrío de arándanos	118	72	8 h 30 min	161 kcal/U
Polos de sorbete de lima con menta	34	50	4 h	129,2 kcal/U
Polos de sorbete de naranja	34	50	4 h	121,4 kcal/U
Pomada <i>ginet</i>	59	52	5 min	163,5 kcal/R
Ponche de frutas	110	85	20 min	61 kcal/R
Ponche de manzana	122	29	25 min	42 kcal/R
Ponche de manzana y frutos rojos	86	86	20 min	82 kcal/R
Ponche navideño	62	120	30 min	151,7 kcal/R
Popietas de gallo con salsa de mantequilla y limón	90	72	20 min	196 kcal/R
Popietas de lubina con salsa de vino blanco y minisetas del bosque	38	34	20 min	398,8 kcal/R
Popietas de trucha con guisantes, cuscús y salsa de naranja	115	14	40 min	1.008 kcal/R
<i>Popovers</i> con canela y azúcar	80	68	45 min	161,1 kcal/U
<i>Poptail</i> de fresas y <i>gin tonic</i>	130	65	3 h 10	101 kcal/U
Porc negre ibicenco, alcachofa crujiente en <i>romesco</i> picante y <i>garum</i>	125	52	4 h	1.497 kcal/R
Porra antequerana	118	9	10 min	252 kcal/R
Porra antequerana sin pan	57	70	10 min	145,9 kcal/R
Porra fría	34	87	1 h 10 min	426,7 kcal/R
<i>Porridge</i> básico	99	32	15 min	144 kcal/R
<i>Porridge</i> con compota de pera	99	34	25 min	179 kcal/R
<i>Porridge</i> con leche de almendras y semillas de chía	99	33	20 min	211 kcal/R
Porrusalda con bacalao	90	72	45 min	187 kcal/R
Porrusalda con calabaza	107	90	50 min	177 kcal/R
Postre blanco	35	56	6 h 40 min	402,4 kcal/R
Postre <i>chajá</i>	74	67	11 h 15 min	575,2 kcal/R
Postre de bizcocho y crema de queso	116	91	30 min	264 kcal/R
Postre de frutas con yogur y miel	42	37	1 h	92,4 kcal/R
Postre de gelatina de colores	44	40	8 h 30 min	137 kcal/R
Postre de gelatina y yogur	66	39	4 h 10 min	49,9 kcal/R
Postre de kiwi con salsa de yogur y vainilla	37	71	5 min	198,7 kcal/R
Postre de la “Cincomarzada”	52	70	1 h 10 min	361,6 kcal/R
Postre de limón (para dos)	108	29	5 min	295 kcal/R
Postre de mandarinas estofadas	87	69	10 min	145 kcal/R
Postre de nata con nueces	77	78	10 min	378,8 kcal/R
Postre de piña	45	76	4 h 20 min	522,9 kcal/R
Postre de plátano a capas	101	83	15 min	318 kcal/R
Postre de queso fresco y cerezas	91	7	1 h 45 min	324 kcal/R
Postre de tapioca y mango	118	74	50 min	164 kcal/R
Postre exprés con frutas naturales	30	48	15 min	586,1 kcal/R
Postre inglés de frutos rojos	45	62	12 h 25 min	363,6 kcal/R
Potaje con buñuelos de arroz	59	85	45 min	368,7 kcal/R
Potaje de col con restos del cocido	76	34	40 min	380,8 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Potaje de Cuaresma con langostinos	78	20	50 min	250,4 kcal/R
Potaje de garbanzos con bacalao y acelgas	42	20	30 min	553,3 kcal/R
Potaje de garbanzos con <i>kale</i> y gambones	123	9	40 min	275 kcal/R
Potaje de garbanzos marroquí	60	20	30 min	285,3 kcal/R
Potaje de garbanzos, manitas de cerdo y berza	100	15	40 min	423 kcal/R
Potaje de la huerta de Murcia	116	135	40 min	318 kcal/R
Potaje de legumbres, fruta y verduras	117	11	1 h 15 min	493 kcal/R
Potaje de sepia con garbanzos	88	32	40 min	379 kcal/R
Potaje de setas	123	90	45 min	370 kcal/R
Potaje de tagarninas	85	89	40 min	138 kcal/R
Potaje de verduras, pasta y alubias rojas	102	42	1 h	275 kcal/R
Potaje de zanahorias y judías con jamón	31	27	45 min	276,3 kcal/R
Pote de repollo	123	10	1 d 2 h 30 min	401 kcal/R
Pote gallego de repollo	76	28	2 h 40 min	404 kcal/R
Presa de cerdo al aroma de salvia con manzana	111	57	35 min	392 kcal/R
Presa de cerdo ibérico a la sal en ensalada	57	24	1 h 30 min	297,6 kcal/R
Presa de cerdo ibérico con <i>chutney</i> de melón	94	44	12 h 50 min	430 kcal/R
Presa ibérica y judías verdes con salsa de ajos	116	7	30 min	325 kcal/R
Príncipe Alberto	122	128	15 min	652 kcal/R
Profiteroles de tiramisú	129	76	4 h	173 kcal/U
<i>Provolone</i> con tomate	98	64	20 min	276 kcal/R
Pudin con plátano y chocolate	103	65	50 min	406 kcal/R
Pudin de atún y espárragos	34	70	1 h 5 min	317,3 kcal/R
Pudin de bonito y piquillos	99	88	5 h 10 min	94 kcal/R
Pudin de chía y ciruelas	104	13	1 h 15 min	437 kcal/R
Pudin de ciruelas	62	94	3 d 2 h 15 min	383,1 kcal/R
Pudin de gambas, cangrejo y atún	81	37	4 h 10 min	154,4 kcal/R
Pudin de guisantes y zanahorias	37	37	1 h 30 min	466,7 kcal/R
Pudin de semillas de chia	75	68	1 h 15 min	378 kcal/R
Pudin de tapioca con mango y espuma de yogur de coco	79	74	1 h	179,6 kcal/R
Pudin de Yorkshire (acompañamiento del rosbif)	62	62	40 min	107 kcal/R
Pudin inglés (<i>Bread and butter pudding</i>)	108	73	1 h 30 min	445 kcal/R
Puerros al papillote	54	30	50 min	175,7 kcal/R
Puerros al vapor con salsa de cúrcuma	111	44	45 min	155 kcal/R
Puerros al vapor con salsa romesco	76	17	45 min	359,4 kcal/R
Puerros con langostinos en salsa verde de cebolleta	32	30	1 h 30 min	242,9 kcal/R
Puerros en conserva	76	16	1 h 10 min	91,2 kcal/U
Puerros envueltos con jamón y queso	109	90	1 h	292 kcal/R
Pularda a la miel en dos cocciones	110	40	11 h 30 min	296 kcal/R
Pularda rellena	86	11	2 h 30 min	325 kcal/R
Pulpo <i>a feira</i>	120	7	12 45 min	343 kcal/R
Pulpo a la arosana	34	33	30 min	298,4 kcal/R
Pulpo a la parrilla con puré y mayonesa de <i>wasabi</i>	89	40	1 h	241 kcal/R
Pulpo a la parrilla con salsa romesco	116	37	1 h 10 min	324 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Pulpo al ajillo con langostinos	46	10	15 min	186,8 kcal/R
Pulpo amariscado	134	97	1 h	275 kcal/R
Pulpo en salpicón	46	11	25 min	196,1 kcal/R
Pulpo estofado con acelgas	120	10	45 min	299 kcal/R
Pulpo guisado con cachelos	49	87	30 min	105,1 kcal/R
Pulpo y rape amariscado	62	52	1 h 10 min	287 kcal/R
Puré de alubias y piruletas de morcilla y berza	68	86	2 h	444,3 kcal/R
Puré de apio nabo con beicon y miel	121	26	1 h	246 kcal/R
Puré de batata asada	74	56	1 h 30 min	274,7 kcal/R
Puré de coliflor	74	54	40 min	170,5 kcal/R
Puré de coliflor con queso <i>emmental</i>	51	10	35 min	239,3 kcal/R
Puré de lombarda	86	46	50 min	27 kcal/R
Puré de manzana reineta, jengibre y naranja	79	73	30 min	80,1 kcal/R
Puré de verduras	27	25	45 min	172,7 kcal/R
Puré de yuca	59	26	40 min	115,3 kcal/R
Puré de zanahorias asadas con anchoas en salazón	122	102	45 min	101 kcal/R
Queimada fría dentro de una lima	53	52	40 min	88,8 kcal/U
Quesada	99	91	3 h	251 kcal/R
Quesada pasiega de Cantabria	33	44	1 h 10 min	353,5 kcal/R
Quesadas de requesón y coco	84	66	40 min	224 kcal/U
Quesadillas	91	24	30 min	400 kcal/R
Quesadillas de espinacas y alcachofas	96	28	20 min	535 kcal/R
Quesadillas de pavo y aguacate	100	12	1 h 15 min	377 kcal/R
Queso al horno con mermelada de frutos silvestres y chía	134	124	1 h	262 kcal/R
Queso fresco	64	24	2 d 1 h	1.310,6 kcal/T
Queso fresco en salsa de tomate <i>masala</i>	83	68	45 min	347,1 kcal/R
Queso <i>mascarpone</i>	76	23	13 h 15 min	1.696,3 kcal/T
Queso <i>provolone</i> con salteado de setas	88	35	30 min	440 kcal/R
Quiche con verduras de primavera	113	82	50 min	333 kcal/R
Quiche de atún con aceitunas verdes	70	31	45 min	252,5 kcal/R
Quiche de calabacín con jamón york	53	28	1 h	309,4 kcal/R
Quiche de calabaza	54	74	45 min	383,5 kcal/R
Quiche de cebolla	52	78	1 h	580,3 kcal/R
Quiche de espinacas y <i>feta</i> con pasta <i>filo</i>	59	44	45 min	322,6 kcal/R
Quiche de espinacas y requesón con jamón	103	79	1 h 10 min	511 kcal/R
Quiche de morcilla y manzana	74	32	1 h 25 min	389,3 kcal/R
Quiche de pavo, tomate y queso	67	24	50 min	403,3 kcal/R
Quiche de pavo, tomate y queso	131	43	1 h	428 kcal/R
Quiche de puerros y beicon	35	38	1 h 30 min	285,1 kcal/R
Quiche de queso azul	61	42	1 h	495,1 kcal/R
Quiche de queso azul	100	131	1 h	495 kcal/R
Quiche de queso con espinacas	76	77	1 h	402 kcal/R
Quiche de salmón y brócoli	32	34	55 min	473,1 kcal/R
Quiche de salmón, espinacas y queso <i>feta</i>	107	14	50 min	512 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Quiche de sardinas en conserva y pimientos	57	44	45 min	516,9 kcal/R
Quiche de tomate con hinojo	46	72	1 h	435,1 kcal/R
Quiche de tomates y queso ahumado	103	80	1 h	504 kcal/R
Quiches de alcachofa	110	65	1 h 15 min	448 kcal/R
Quindins	29	20	30 min	234,3 kcal/R
Quinoa con guisantes y pesto de almendra	94	22	25 min	364 kcal/R
Quinoa con verduras salteadas	33	67	35 min	374,1 kcal/R
Quinoa con verduras y seitán	131	40	45 min	374 kcal/R
Rabillo de ternera al chimichurri	30	18	2 h	370,7 kcal/R
Rabillo de ternera en <i>fricandó</i> con setas	120	29	50 min	556 kcal/R
Rabo de ternera con salsa de chocolate	112	56	1 d 3 h	371 kcal/R
Rabo de ternera en salsa con puré de patatas <i>ratte</i>	123	17	2 h 50 min	559 kcal/R
Ragú de cordero con verduras	89	64	13 h 15 min	433 kcal/R
Ragú de pollo	43	34	50 min	411,7 kcal/R
Rainbow cake (Tarta arcoíris)	100	114	2 h 45 min	465 kcal/R
Raita de pepino	83	71	10 min	46,4 kcal/R
Ramen con carne y verduras	109	81	45 min	465 kcal/R
Ramen con pollo y <i>pak choi</i>	109	83	45 min	411 kcal/R
Ramen con salmón y brócoli	109	78	30 min	346 kcal/R
Ramen vegano	109	80	1 h	400 kcal/R
Ramilletes de coliflor especiados	86	28	1 h 20 min	287 kcal/R
Rancho aragonés	61	26	1 h	430 kcal/R
Rape a la jardinera	91	14	40 min	489 kcal/R
Rape al estilo de Lekeitio	110	33	40 min	284 kcal/R
Rape al limón con anchoas	40	73	20 min	170,2 kcal/R
Rape al vapor con hortalizas de temporada al aceite de perejil y al aceite de pimentón	36	28	30 min	227,2 kcal/R
Rape al vapor con salsa de tomate a la hierbabuena	49	70	45 min	215,8 kcal/R
Rape alangostado con salsa cóctel	78	8	1 h	228,7 kcal/R
Rape con espárragos a la marinera	78	10	30 min	238 kcal/R
Rape con hojaldre	122	66	1 h	743 kcal/R
Rape con salsa de carabineros	86	129	50 min	434 kcal/R
Rape en salsa de almendras	108	11	30 min	279 kcal/R
Rape en salsa de puerros al azafrán	134	20	40 min	311 kcal/R
Rape en salsa de turrón y de azafrán	86	58	30 min	265 kcal/R
Rape gratinado con lactonesa	39	42	1 h	387,5 kcal/R
Rape y gambones con patatas al ajillo	91	13	45 min	302 kcal/R
Rasam de tomate (Sopa especiada de tomate)	123	80	40 min	68 kcal/R
Ravioli con salsa de <i>boletus</i>	98	22	45 min	321 kcal/R
Ravioli con salsa de calabacín	36	32	20 min	384,5 kcal/R
Ravioli de calabacín relleno de gambas con salsa de zanahoria y coco	40	70	50 min	169,2 kcal/R
Ravioli de ricota y jamón con crema de salvia	108	51	1 h 45 min	427 kcal/R
Ravioli tartufo	86	7	1 h 15 min	585 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
<i>Raviolis</i> de gorgonzola, pera y nueces con salsa de boletus y trufa	76	51	40 min	746,4 kcal/R
<i>Raviolis</i> de pasta fresca con hojas de cilantro y salsa de anchoas	127	90	1 h	1.136 kcal/R
<i>Raviolis</i> de zanahoria y queso de cabra	54	48	1 h 5 min	396,8 kcal/R
<i>Raviolis</i> dulces de ricotta con salsa de cordero	58	64	1 h 20 min	728 kcal/R
Raya en pimentón	83	60	30 min	285,3 kcal/R
Rebojos zamoranos	61	43	35 min	95 kcal/U
Rebujito con hierbabuena	90	45	5 min	44 kcal/R
<i>Red velvet cookies</i>	87	80	2 h 45 min	58 kcal/U
<i>Red velvet cupcake</i>	76	54	35 min	792 kcal/R
Redondo de ave	100	66	2 h 15 min	416 kcal/R
Redondo de merluza con ajada de gambas	47	22	45 min	498,4 kcal/R
Redondo de pavo con salsa de sidra	43	38	1 h	362,1 kcal/R
Refresco de cerezas y limón	32	11	40 min	118,7 kcal/R
Refresco de piña y kiwi	60	17	5 min	129,8 kcal/R
Refresco de piña y kiwi	130	27	5 min	130 kcal/R
Refresco de pomelo	40	37	2 min	76,9 kcal/R
Regañás con ajonjolí	37	30	45 min	49,6 kcal/U
Rehogado de guisantes	30	8	40 min	388 kcal/R
Relámpagos con relleno de berros y roquefort	43	40	1 h 10 min	216,6 kcal/U
Relámpagos con relleno de berros, espinacas y queso crema	43	40	1 h 10 min	86,2 kcal/U
<i>Relish</i> de pepino	81	23	7 d 12 h	198 kcal/R
Relleno de queso fresco	104	28	6 h 40 min	964 kcal/T
Relleno para pavo asado	85	68	1 h	390 kcal/R
Rellenos para el cocido	64	26	20 min	176,6 kcal/U
Remojón de naranja y bacalao	85	13	30 min	397 kcal/R
Remolacha fermentada	114	64	3 d	115 kcal/U
Remolacha, caballa y encurtidos	121	60	40 min	413 kcal/R
Remontar nata	61	60	8 h 10 min	1.651,4 kcal/T
Hacer nata con mantequilla y leche	61	60	8 h 10 min	2.040,8 kcal/T
Repollo con calabacín, pimiento y jamón	40	32	30 min	206,7 kcal/R
Repollo con pimientos, champiñones y pipas	101	13	30 min	158 kcal/R
Repollo salteado con higos	53	33	25 min	172,4 kcal/R
Revolconas con pulpo	105	34	45 min	238 kcal/R
Revuelto de bacalao	60	62	25 min	272 kcal/R
Revuelto de cebolla confitada y morcilla	32	41	25 min	317 kcal/R
Revuelto de grelos con almejas y cigalas	64	17	30 min	190,1 kcal/R
Revuelto de gulas con jamón (para dos)	123	51	30 min	692 kcal/R
Revuelto de <i>perretxikos</i> (para dos)	126	10	15 min	470 kcal/R
Revuelto de <i>perretxikos</i> con virutas de jamón	82	85	25 min	311,2 kcal/R
Revuelto de picadillo de chorizo en cesta de pan	64	85	50 min	527 kcal/R
Revuelto de verduras con beicon crujiente	92	37	10 min	327 kcal/R
Ribollita	121	31	2 h	565 kcal/R
<i>Rigatoni pie</i>	95	78	1 h 20 min	721 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
<i>Rillettes</i> de cerdo	51	72	2 h 10 min	3.157,4 kcal/T
<i>Rillettes</i> de salmón	68	68	50 min	1.149,2 kcal/T
<i>Rin ran</i> de bacalao	128	89	2 h 45 min	217 kcal/R
Riñones al jerez	89	55	1 h	501 kcal/R
Riñones de ternera a la mostaza	47	42	40 min	268,4 kcal/R
Riñones de ternera a la mostaza antigua	112	84	2 h	320 kcal/R
Riñones picantes con polenta	64	62	1 h 10 min	395,2 kcal/R
<i>Risotto</i> a la milanesa	62	70	30 min	467,7 kcal/R
<i>Risotto</i> al azafrán	48	68	25 min	360,5 kcal/R
<i>Risotto</i> al azafrán con mejillones	75	22	1 h	404,9 kcal/R
<i>Risotto</i> al <i>curry</i> con leche de coco	106	33	30 min	332 kcal/R
<i>Risotto</i> al limón	77	17	25 min	401 kcal/R
<i>Risotto</i> con beicon, habas y judías verdes	59	36	45 min	352,8 kcal/R
<i>Risotto</i> con brócoli y tomates secos	129	25	30 min	545 kcal/R
<i>Risotto</i> con calabacín y gambas	37	24	1 h	401,9 kcal/R
<i>Risotto</i> con cerezas	56	60	20 min	399,2 kcal/R
<i>Risotto</i> con hinojo fresco	113	8	40 min	241 kcal/R
<i>Risotto</i> con nueces, uvas y <i>gorgonzola</i>	62	29	25 min	362,7 kcal/R
<i>Risotto</i> con salchichas frescas y nueces	31	58	25 min	451 kcal/R
<i>Risotto</i> con trufa negra y setas	110	32	30 min	344 kcal/R
<i>Risotto</i> cuatro quesos	30	32	25 min	369,7 kcal/R
<i>Risotto</i> de beicon, champiñones y guisantes	51	28	35 min	178,1 kcal/R
<i>Risotto</i> de cigalas	38	26	1 h 10 min	517,6 kcal/R
<i>Risotto</i> de espinacas y gambas	73	30	25 min	264,5 kcal/R
<i>Risotto</i> de queso azul y espinacas	100	72	20 min	553 kcal/R
<i>Risotto</i> de <i>sushi</i> de pollo sobre tartaleta de espinacas	63	68	1 h	221 kcal/U
<i>Risotto</i> de tomates secos y parmesano	54	38	35 min	372,7 kcal/R
<i>Risotto</i> integral de espárragos y puerros	106	89	1 h	360 kcal/R
<i>Risotto</i> vegetariano	98	77	35 min	384 kcal/R
<i>Risotto</i> verde con bacalao y sobrasada a la miel	49	72	45 min	603,5 kcal/R
<i>Rissois</i> de berberechos	114	15	2 h	162 kcal/U
Rocas de chocolate heladas	74	78	1 h 20 min	99,7 kcal/U
Rodaballo al vapor con salsa holandesa	27	14	30 min	681,1 kcal/R
Rodaballo al vapor con uvas	38	30	30 min	330,7 kcal/R
Rodaballo asado a la mediterránea	134	22	50 min	570 kcal/R
Rodaballo con ajoverde, puré de trompetas de la muerte y espuma de mar	68	14	40 min	462,6 kcal/R
Rodaballo con coles de Bruselas	68	16	40 min	565,7 kcal/R
Rodaballo con escamas de patata	27	15	1 h	326 kcal/R
Rodaballo con salsa de vermicelli, beicon y pasas	63	38	20 min	464,7 kcal/R
Rodaballo con verduras y mantequilla <i>maître d'hotel</i>	122	21	1 h 5 min	494 kcal/R
Rodaballo en papillote con espárragos	93	31	30 min	238 kcal/R
Rodaballo en piperrada con arroz	90	82	45 min	521 kcal/R
<i>Roll ups</i> de lasaña	83	26	40 min	50 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Rollitos caramelizados	76	40	2 h 30 min	73 kcal/U
Rollitos de acelga con carne picada y puré de patata	99	9	1 h	386 kcal/R
Rollitos de alcachofa y parmesano	35	68	50 min	111,6 kcal/U
Rollitos de berenjena con queso <i>feta</i> y tomates secos en aceite	57	10	40 min	28,4 kcal/U
Rollitos de calabacín rellenos de jamón y queso	68	11	25 min	84,2 kcal/U
Rollitos de fletán al vapor con crema de guisantes	33	22	25 min	260,2 kcal/R
Rollitos de jamón y lechuga con salsa agri dulce	90	8	30 min	102 kcal/U
Rollitos de lechazo con reducción de Ribera del Duero	74	48	1 h 20 min	723,4 kcal/R
Rollitos de lenguado y gambas	102	91	45 min	743 kcal/R
Rollitos de masa <i>filo</i> con alcachofa y parmesano	129	13	1 h	127 kcal/U
Rollitos de pollo con salsa agri dulce	91	64	45 min	467 kcal/R
Rollitos de pollo con salsa de champiñones	108	21	1 h	636 kcal/R
Rollitos de pollo con salsa de guisantes	30	38	40 min	493,1 kcal/R
Rollitos de primavera con algas <i>wakame</i> y espirulina	117	41	30 min	105 kcal/R
Rollitos de ternera marinada	118	21	1 d 30 min	181 kcal/R
Rollitos de verdura al <i>curry</i>	116	113	1 h	92 kcal/U
Rollitos vietnamitas fríos con salsa de cacahuetes	93	82	20 min	150 kcal/R
Rollo de espinacas con queso y salmón	30	29	1 h	347 kcal/R
Rollo de espinacas navideño	122	65	2 h 30 min	269 kcal/R
Rollo de espinacas y queso <i>emmental</i>	58	30	1 h	204,5 kcal/R
Rollo de <i>gruyère</i> y pimientos rojos	45	70	3 h	344,2 kcal/R
Rollo de lasaña	99	76	1 h 15 min	608 kcal/R
Rollo de pan mediterráneo	61	30	2 h 45 min	246,9 kcal/R
Rollo de pavo con <i>ketchup</i> de cerezas y melón	55	8	45 min	256,7 kcal/R
Rollo de pavo relleno con manzana y salvia	90	17	1 h 20 min	369 kcal/R
Rollo de pavo y verduras al vapor	131	64	1 h	343 kcal/R
Rollo de pavo, tomate frito, berenjenas a la parmesana y verduras al vapor (judías verdes y patata)	59	68	1 h	1355,1 kcal/R
Rollo de pimientos de piquillo con rúcula y nueces	99	75	5 h 30 min	367 kcal/R
Rollo de pizza de pollo	40	38	1 h 15 min	341,2 kcal/R
Rollo de pizza integral	99	79	1 h 30 min	247 kcal/R
Rollo de pollo a la jardinera relleno de <i>mousse</i> de chorizo	42	78	1 h 15 min	335,6 kcal/R
Rollo de queso con salmón	56	44	2 h 10 min	193,6 kcal/R
Rollo de tortilla de patata con jamón, queso y pimiento	51	30	40 min	340,3 kcal/R
Rollos de <i>brioche</i> con beicon y queso	123	40	1 h 30 min	203 kcal/U
Rollos de <i>brioche</i> con tomate y anchoas	123	38	1 h 20 min	109 kcal/U
Rollos de jamón cocido con pesto de rúcula	106	41	15 min	392 kcal/U
Rollos de pasta fresca con chucrut	41	48	2 h	577,1 kcal/R
Rollos de pechuga de pavo con salsa de pimientos	126	83	45 min	233 kcal/R
Rollos de san Antón	40	74	1 h	46 kcal/U
Rollos de sardina al horno	93	12	30 min	176 kcal/R
Rollos de ternera a la <i>pizzaiola</i>	72	31	45 min	459,7 kcal/R
Romanescu, gambones y almejas con salsa	122	20	1 h 30 min	196 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Rosa de hojaldre y manzana	65	88	45 min	254,1 kcal/U
Rosada al vapor con almejas y salsa de verdura	34	41	20 min	277,5 kcal/R
Rosbif	62	60	1 d 2 h 20 min	195 kcal/R
Rosca de Carnaval	76	44	2 h 10 min	372,2 kcal/R
Rosca de perritos con chile	112	74	1 h 45 min	874 kcal/R
Rosca salada de Pascua (mona)	89	60	1 h 40 min	340 kcal/R
Rosca serrana	45	74	2 h	547,4 kcal/R
Roscas de <i>choux</i> de cacao	109	64	1 h 30 min	248 kcal/U
Roscón <i>Adikosh</i>	122	32	8 h	571 kcal/R
Roscón bombón	87	74	3 h 15 min	3.465 kcal/U
Roscón de Reyes	50	74	4 h	6.289,8 kcal/T
Roscón de Reyes	38	74	4 h	3.300 kcal/T
Roscón de Reyes con glaseado espejo de chocolate	110	56	6 h 30 min	368 kcal/R
Roscón relleno con frutas confitadas	134	70	4 h	449 kcal/R
Roscón trenzado de <i>brioche</i> con avellanas	98	114	3 h	334 kcal/R
Roscós chichlaneros	51	66	1 h	86 kcal/U
Roscós de gachamiga	75	38	1 h	147,2 kcal/U
Roscós de Semana Santa	78	72	2 h	148,8 kcal/U
Roscós de vino	38	68	45 min	149,3 kcal/U
Rosquillas <i>croissant</i>	64	48	1 h 45 min	485,5 kcal/U
Rosquillas de Alcalá	110	93	1 h 20 min	241 kcal/U
Rosquillas de candil	39	44	45 min	165,1 kcal/U
Rosquillas <i>doughnut</i>	50	114	3 h 10 min	152,8 kcal/U
Rosquillas glaseadas	40	80	50 min	77,4 kcal/U
Rosquillas listas y tontas	115	41	1 h 10 min	247 kcal/U 154 kcal/U
Rosquilletas	47	28	2 h	17,8 kcal/U
Rossejat de rodaballo y almejas	68	17	40 min	537,6 kcal/R
<i>Rougail</i> de gambas	64	36	30 min	350,6 kcal/R
<i>Rougail</i> de salchichas	63	17	50 min	567,8 kcal/R
<i>Royal de foie</i>	102	61	2 h 30 min	194 kcal/R
<i>Royal de foie</i> con sopa de faisán	74	28	1 h 25 min	361,5 kcal/R
<i>Rugelach</i> de frambuesa	108	90	1 h	176 kcal/U
<i>Sabayón</i> de Campari® con naranja	74	60	20 min	191,5 kcal/R
<i>Sabayón</i> de crema de orujo	100	135	15 min	141 kcal/R
Sable de San Simón	51	87	3 h 30 min	1.695,3 kcal/U
<i>Sagwa-ssamjang</i> (Dip coreano con manzana)	114	79	10 min	319 kcal/T
Sal de algas	32	65	5 min	24 kcal/R
Sal de gamba y tomate	92	27	45 min	99 kcal/T
Sal de guindilla y lima	92	25	20 min	21 kcal/T
Sal de sésamo (<i>Gomasio</i>)	54	60	20 min	566 kcal/T
Sal de verduras	32	65	5 min	73,5 kcal/T
Sal para carne	32	65	5 min	43,8 kcal/T
Sal para paella	92	26	10 min	57 kcal/T

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Sal para tomates	32	65	5 min	195,2 kcal/T
Sales de cítricos	54	60	35 min	141,5 kcal/T
<i>Salisbury steak</i>	96	33	50 min	500 kcal/R
Salmón a la brasa con patatas, espárragos verdes y vinagreta de pimientos	116	38	1 h	478 kcal/R
Salmón a la miel y mostaza con judías verdes	113	26	30 min	357 kcal/R
Salmón <i>à la nage</i>	91	73	30 min	338 kcal/R
Salmón a la sal con patatas al vapor	75	11	45 min	777,9 kcal/R
Salmón ahumado con salsa de mostaza y eneldo	103	36	5 min	276 kcal/R
Salmón al caviar	85	44	25 min	482 kcal/R
Salmón braseado con espárragos y puré de chirivías (Meater®)	134	21	40 min	565 kcal/R
Salmón con calabacín y quinoa (para dos)	109	29	30 min	608 kcal/R
Salmón con crema de hojas de acelga	107	17	30 min	347 kcal/R
Salmón con manzana	75	8	30 min	397,8 kcal/R
Salmón con <i>pak choi</i> a la pimienta verde	77	22	20 min	437,1 kcal/R
Salmón con <i>pak choi</i> a la pimienta verde	132	34	20 min	374 kcal/R
Salmón con salsa de champiñones y patatas	120	83	40 min	737 kcal/R
Salmón con salsa de naranja	46	40	25 min	375,4 kcal/R
Salmón con salsa de queso manchego	83	85	40 min	760,8 kcal/R
Salmón en papillote con champiñones y arroz	93	32	30 min	507 kcal/R
Salmón en piriñaca	116	77	35 min	640 kcal/R
Salmón gratinado con crema de manzana	101	22	30 min	427 kcal/R
Salmón marinado al jengibre con salsa de cítricos y <i>wasabi</i>	50	100	4 días	219,4 kcal/R
Salmón marinado con remolacha	102	46	2 d	202 kcal/R
Salmón marinado en ensalada con aliño de <i>miso</i>	58	8	30 min	327,2 kcal/R
Salmón, puerro y patata al gratín	52	44	50 min	353,3 kcal/R
Salmorejo blanco de uvas y almendras	94	14	1 h 10 min	265 kcal/R
Salmorejo con almendras	81	26	50 min	263,4 kcal/R
Salmorejo con helado de <i>mascarpone</i> e Idiazábal y crujiente de jamón ibérico	57	8	6 h 30 min	175,3 kcal/R
Salmorejo con pipirrana y caballa	130	24	15 min	337 kcal/R
Salmorejo de atún ligero	104	68	1 h 10 min	136 kcal/R
Salmorejo de brevas	48	23	5 min	209,5 kcal/R
Salmorejo de brevas	130	62	10 min	287 kcal/R
Salmorejo de espárragos	34	67	10 min	190,8 kcal/R
Salmorejo de fresas	114	19	30 min	178 kcal/R
Salmorejo de frutas de temporada	70	35	15 min	178,8 kcal/R
Salmorejo de mango	58	27	1 h 10 min	257,1 kcal/R
Salmorejo de pimientos y regañá con anchoas	83	56	1 h 10 min	317,8 kcal/R
Salmorejo de remolacha	69	29	10 min	223,8 kcal/R
Salpicón de legumbres con palitos de cangrejo	54	33	10 min	300,1 kcal/R
Salpicón de marisco con vinagreta de cítricos	38	18	20 min	307,4 kcal/R
Salpicón de mero con endibias y aguacate	68	69	50 min	282,4 kcal/R
Salsa a la <i>arrabiatta</i> para base de pizza	129	64	55 min	313 kcal/T

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Salsa a la <i>puttanesca</i>	33	11	20 min	159,2 kcal/R
Salsa andaluza de lactonesa	93	57	5 min	1.323 kcal/T
Salsa barbacoa ahumada	66	68	15 min	483,9 kcal/T
Salsa blue cheese	84	47	5 min	2.988 kcal/T
Salsa blue cheese	100	127	5 min	2.988 kcal/T
Salsa boloñesa de cordero	69	28	50 min	180,9 kcal/R
Salsa Café de París	65	76	5 min	1.307,3 kcal/T
Salsa cóctel de lactonesa	93	57	5 min	1.245 kcal/T
Salsa cremosa de coliflor	83	24	40 min	677,8 kcal/T
Salsa Cumberland	31	10	35 min	861,5 kcal/T
Salsa de albahaca para pasta (pesto ligero)	67	80	5 min	211,4 kcal/T
Salsa de arándanos (<i>Cranberry sauce</i>)	85	70	1 h	224 kcal/R
Salsa de arándanos para carne	27	21	6 min	21,19 kcal/R
Salsa de carne y verduras al vapor	86	82	50 min	79 kcal/R
Salsa de cebolla y vino tinto (para carnes rojas)	67	79	30 min	351,6 kcal/T
Salsa de colmenillas con <i>foie</i>	126	13	30 min	162 kcal/R
Salsa de limón (para carnes blancas)	67	78	5 min	166,5 kcal/T
Salsa de nueces y <i>gorgonzola</i>	36	10	10 min	263,6 kcal/R
Salsa de papaya para carne	44	17	30 min	583,8 kcal/T
Salsa de queso <i>cheddar</i>	72	46	10 min	1584,9 kcal/R
Salsa de queso <i>cheddar</i>	100	129	10 min	1.585 kcal/T
Salsa de sésamo y yogur	47	68	5 min	203,7 kcal/R
Salsa de tomate y ciruelas frescas	57	16	35 min	450,3 kcal/T
Salsa de torta del Casar	66	77	10 min	564,6 kcal/T
Salsa estilo carbonara para base de pizza	129	62	10 min	954 kcal/T
Salsa estofada de verduras	70	30	30 min	75,6 kcal/R
Salsa mexicana	34	77	5 min	53,4 kcal/R
Salsa pesto a la siciliana	34	21	5 min	417,5 kcal/R
Salsa picante de cebolleta y cilantro	66	76	5 min	866 kcal/T
Salsa <i>ravigote</i>	93	56	5 min	1.462 kcal/T
Salsa tártara de lactonesa	93	57	5 min	1.317 kcal/T
Salsa <i>teriyaki</i>	56	67	5 min	285,2 kcal/T
Salsifíes a la provenzal	89	44	1 h	116 kcal/R
Salteado de acelgas con gambas y jamón	61	10	15 min	157,3 kcal/R
Salteado de acelgas y patatas con mejilones al vapor	99	7	50 min	169 kcal/R
Salteado de alcachofas, gambas y gulas	90	35	30 min	288 kcal/R
Salteado de arroz con verduras y tortilla	117	24	50 min	401 kcal/R
Salteado de butifarra y champiñones	81	27	30 min	388,6 kcal/R
Salteado de butifarra y niscalos con ajo negro	109	46	30 min	396 kcal/R
Salteado de champiñones y calabacín con jamón	63	36	20 min	151,2 kcal/R
Salteado de chipirones con <i>kale</i>	111	46	30 min	137 kcal/R
Salteado de escarola con puerros	40	10	20 min	110,4 kcal/R
Salteado de judías verdes y ternera	69	37	30 min	253,7 kcal/R
Salteado de repollo y calabaza	77	20	15 min	114,8 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Salteado de verduras con langostinos	103	72	1 h 10 min	290 kcal/R
<i>Saltimbocca</i> a la romana	95	83	30 min	330 kcal/R
<i>Saltimbocca</i> al vermut blanco	129	74	25 min	179 kcal/U
Samosas con garbanzos	47	72	40 min	82,8 kcal/U
Samosas de lentejas al <i>curry</i>	112	12	1 h 15 min	95 kcal/U
Samosas de pera con salsa de chocolate a la pimienta	90	67	45 min	112 kcal/U
Samosas de pollo	105	88	2 h 20 min	59 kcal/U
Samosas vegetarianas	70	70	1 h 45 min	135,3 kcal/U
San Francisco	47	52	5 min	73,7 kcal/R
San Francisco	100	136	5 min	81 kcal/R
San jacobos de merluza al vino blanco con berberechos (para dos)	101	40	25 min	314 kcal/R
San jacobos de berenjena con queso de Cabrales y corazón de guayaba	40	43	1 h	99,3 kcal/U
Sancocho colombiano de carnes	72	42	1 h 45 min	705,2 kcal/R
Sandía, papaya y kiwi con crema de requesón	34	11	10 min	192,9 kcal/R
Sándwich de ensalada de huevo	93	22	30 min	193 kcal/U
Sándwich de nata	35	44	8 h	260 kcal/U
Sándwich de queso con jamón ibérico	128	30	15 min	342 kcal/U
Sándwich de sobrasada y miel con queso y espinacas	82	71	10 min	272,9 kcal/U
Sándwich de ternera marinada en mojo rojo	115	73	13 h	698 kcal/U
Sándwich integral de verduras con queso de cabra	126	34	25 min	369 kcal/U
Sándwich mixto con huevo y chorizo	80	42	40 min	651 kcal/R
Sándwiches de pepino ingleses	96	46	45 min	64 kcal/U
Sándwiches de pepino ingleses	100	77	45 min	64 kcal/U
Sándwiches de pollo o pavo asado	98	92	15 min	187 kcal/U
Sándwiches de sobrasada y miel con queso y espinacas	100	79	10 min	136 kcal/U
Sangre encebollada	99	18	30 min	76 kcal/R
Sangría blanca	46	52	10 min	202,6 kcal/R
Sangría de sidra	72	64	5 min	138,2 kcal/R
Sangría de sidra	100	132	5 min	151 kcal/R
Sangría sin alcohol	40	52	5 min	98,2 kcal/R
Sangría tropical	116	43	10 min	179 kcal/R
Sardinas a la sal	35	14	40 min	400,3 kcal/R
Sardinas a la veneciana	93	11	1 d 30 min	274 kcal/R
Sardinas en escabeche	71	27	2 d 25 min	545,4 kcal/R
<i>Sarmale</i>	47	76	1 h 20 min	563,5 kcal/R
<i>Sashimi</i> de rodaballo en ensalada con aliño de <i>wasabi</i>	58	10	15 min	197,9 kcal/R
<i>Sashimi</i> y su presentación (<i>sashimi moriawase</i>)	58	62	30 min	274 kcal/R
<i>Satay</i> de solomillo de ternera con arroz y sopa de <i>miso</i>	43	48	45 min	635,8 kcal/R
<i>Scones</i>	41	62	30 min	110,8 kcal/U
<i>Scones</i> con pasas y nueces	127	28	30 min	286 kcal/R
<i>Scones</i> de nata	96	50	25 min	194 kcal/U
<i>Scones</i> de queso	122	76	25 min	119 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Scones de suero de leche con queso fresco	104	28	6 h 40 min	136 kcal/U
Secreto de cerdo con salsa de chalota y pera	111	56	40 min	414 kcal/R
Secreto ibérico con calabaza a las pimentas	85	9	35 min	317 kcal/R
Seitán	89	80	4 h 30 min	1.255 kcal/T
Semifrío de crema de whisky	62	80	1 h	535,3 kcal/U
Semifrío de frambuesa (polo)	34	53	8 h 30 min	146,1 kcal/U
Semifrío de frutos rojos con bizcocho	127	37	2 h 40 min	333 kcal/R
Semifrío de hibisco con <i>coulis</i> de mora	78	60	6 h 35 min	197,6 kcal/R
Semifrío de Licor 43 Orochata® con <i>fartons</i>	134	36	4 h 30 min	
Semifrío de mango	45	41	8 h 30 min	149,6 kcal/U
Semifrío de nata con piñones y pistachos	110	55	6 h	446 kcal/R
Semifrío de trufa con corazón de pionono	105	91	11 h	725 kcal/R
Sepia a la mallorquina	59	20	1 h 10 min	346,3 kcal/R
Sepia al ajillo	43	11	25 min	284,2 kcal/R
Sepia al ajillo	100	55	25 min	284 kcal/R
Sepia con ensalada de verano (<i>sepia amb trempó</i>)	92	18	15 min	272 kcal/R
Sepia con habas y guisantes	102	9	45 min	308 kcal/R
Sepia con <i>ratatouille</i>	43	8	1 h	270,4 kcal/R
Sepia con <i>romesco</i>	63	83	1 h 20 min	410,6 kcal/R
Sepia en salsa al pimentón con cuscús	35	20	20 min	304 kcal/R
Sepia en salsa con verduras, huevos y dorada al vapor	55	38	45 min	506,1 kcal/R
Sepia en salsa de tomate y almendras	131	90	50 min	289 kcal/R
Sepia en salsa de verduras con guarnición de arroz	43	10	45 min	377,4 kcal/R
Serpiente de frutos secos y franchipán	50	72	50 min	245,2 kcal/R
Serradura	89	90	12 h 15 min	565 kcal/R
Setas a la crema	114	44	20 min	217 kcal/R
Setas con <i>pak choi</i> en salsa de ostras	123	78	30 min	94 kcal/R
Setas de cardo con gambas	42	27	40 min	205,5 kcal/R
Setas de temporada con yema de huevo y crema suave de ajo	52	58	1 h 30 min	347,3 kcal/R
Setas empanadas con salsa de hierbas	51	65	30 min	300,7 kcal/R
Setas <i>shiitake</i> caramelizadas	55	67	2 h 35 min	172 kcal/R
Setas <i>shiitake</i> caramelizadas	120	77	6 h 40 h	173 kcal/R
Sfogliatella riccia	102	53	17 h 10 min	234 kcal/U
Shabu shabu (<i>Fondue</i> japonesa)	105	53	30 min	412 kcal/R
Shortbread	96	53	50 min	117 kcal/U
Sigeumchi-namul (Espinacas coreanas)	114	82	20 min	64 kcal/R
Sinfonía de frutos rojos y <i>mascarpone</i>	134	38	2 h	675 kcal/R
Sirope de menta natural	94	62	40 min	811 kcal/T
<i>Smoothie</i> amarillo de plátano, mango y piña	91	20	5 min	70 kcal/R
<i>Smoothie bowl</i> de chocolate, plátano y cacahuetes	119	21	4 h 10 min	384 kcal/R
<i>Smoothie bowl</i> de lombarda, arándanos y yogur	134	112	5 min	151 kcal/R
<i>Smoothie bowl</i> de melón y melocotón	131	9	5 min	398 kcal/R
<i>Smoothie bowl</i> de melón, papaya y mango	116	72	2 h 20 min	216 kcal/R
<i>Smoothie</i> cremoso con semillas de lino y chía	127	57	10 min	151 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
<i>Smoothie</i> de aguacate y lima	67	70	5 min	222,4 kcal/R
<i>Smoothie</i> de chocolate, soja y ciruelas pasas	67	71	5 min	236,4 kcal/R
<i>Smoothie</i> de cítricos	75	77	5 min	124,5 kcal/R
<i>Smoothie</i> de coco y frutos rojos	70	40	5 min	417 kcal/R
<i>Smoothie</i> de espinacas, lechuga, apio y frutas	82	11	10 min	39 kcal/R
<i>Smoothie</i> de espinacas, plátano y cacahuete	69	20	5 min	204,3 kcal/R
<i>Smoothie</i> de fresón, papaya, naranja y kiwi con requesón	77	35	5 min	102 kcal/R
<i>Smoothie</i> de frutos rojos con yogur	127	34	5 min	208 kcal/R
<i>Smoothie</i> de granada	86	50	5 min	122 kcal/R
<i>Smoothie</i> de kiwi y jengibre	87	49	10 min	50 kcal/R
<i>Smoothie</i> de maracuyá y mango	64	76	5 min	201,2 kcal/R
<i>Smoothie</i> de nectarinas y paraguayas con helado de vainilla	81	10	5 min	184,3 kcal/R
<i>Smoothie</i> de pepino, apio, remolacha y manzana	67	72	5 min	55,3 kcal/R
<i>Smoothie</i> de piña y naranja al aroma de jengibre	67	73	10 min	121,7 kcal/R
<i>Smoothie detox</i> de granada con chía	120	13	5 min	65 kcal/R
<i>Smoothie</i> naranja de zanahoria, naranja y pera	91	18	5 min	64 kcal/R
<i>Smoothie</i> rojo de fresa, frambuesa y arándanos	91	20	5 min	52 kcal/R
<i>Smoothie</i> verde de manzana e hinojo	98	92	5 min	53 kcal/R
<i>Smoothie</i> verde ligero	91	19	5 min	93 kcal/R
<i>Snack</i> de cacahuetes	105	70	50 min	2.730 kcal/T
<i>Snacks</i> de amaranto y <i>mijo</i>	115	51	50 min	41 kcal/U
<i>Snacks</i> de garbanzos especiados	93	49	1 h	93 kcal/R
Sofrito con pimienta verde	131	66	30 min	1.236 kcal/T
Sofrito con pimienta verde, merluza en papillote y verduras al vapor	59	72	30 min	1.236 kcal/R
Soldaditos de Pavía	52	11	1 h	280,1 kcal/R
Solomillo al whisky	90	48	45 min	357 kcal/R
Solomillo con salsa a la pimienta verde (para dos)	107	36	20 min	503 kcal/R
Solomillo con sobrasada y miel	94	87	50 min	408 kcal/R
Solomillo de cerdo a la naranja	111	53	40 min	352 kcal/R
Solomillo de cerdo agridulce con orejones y ciruelas pasas	134	92	45 min	413 kcal/R
Solomillo de cerdo al Pedro Ximénez	57	72	25 min	539,7 kcal/R
Solomillo de cerdo con champiñones y salsa de mostaza	82	34	25 min	192,4 kcal/R
Solomillo de cerdo con champiñones y salsa de mostaza	84	76	25 min	192 kcal/R
Solomillo de cerdo con garbanzos y acelgas	132	16	30 min	243 kcal/R
Solomillo de cerdo con hinojo y naranja	69	26	2 h 30 min	454,5 kcal/R
Solomillo de cerdo con salsa Cumberland	63	14	40 min	242,6 kcal/R
Solomillo de cerdo con salsa de cebolla y oporto	75	25	50 min	374,5 kcal/R
Solomillo de cerdo estofado con alcachofas	56	72	30 min	435 kcal/R
Solomillo de cerdo relleno con picadillo	121	16	1 h	467 kcal/R
Solomillo de ternera al Pedro Ximénez	93	43	25 min	357 kcal/R
Solomillo de ternera al vapor con patatas panadera	87	38	20 min	402 kcal/R
Solomillo de ternera con <i>boletus</i> y rebozuelos al ron	110	36	40 min	305 kcal/R
Solomillo de ternera en papillote con salsa de vermut	50	24	50 min	340,4 kcal/R
Solomillo en costra de hojaldre	38	42	35 min	392,8 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Solomillo mechado con salsa de manzana	67	30	40 min	488,8 kcal/R
Solomillo relleno de compota	31	34	1 h	397,8 kcal/R
Solomillo Wellington	86	81	2 h	351 kcal/R
Solomillos al jerez con ciruelas	53	42	40 min	249,8 kcal/R
Solomillos con salsa de vino tinto y uvas	49	14	1 h	412 kcal/R
Solomillos de pollo con setas	28	19	1 h 30 min	419,2 kcal/R
Solomillos de pollo con setas	99	83	1 h	419 kcal/R
Sopa alemana de lentejas	112	11	8 h 45 min	556 kcal/R
Sopa alemana de verduras y albóndigas	40	72	1 h	210,3 kcal/R
Sopa campera	72	24	1 h	390,9 kcal/R
Sopa cana	111	91	25 min	228 kcal/R
Sopa de ajo con pescado	72	27	45 min	226,4 kcal/R
Sopa de ajo con picadillo	121	27	40 min	379 kcal/R
Sopa de almejas de Nueva Inglaterra	126	21	2 h	291 kcal/R
Sopa de almendras	83	88	4 h 40 min	510,6 kcal/R
Sopa de apio con patata	44	21	35 min	77 kcal/R
Sopa de apio con pimiento rojo, hinojo y patata	55	32	30 min	88,6 kcal/R
Sopa de ave	37	20	40 min	179,5 kcal/R
Sopa de avena con nueces	102	38	35 min	227 kcal/R
Sopa de bacalao, cebolla de Figueras, berenjena y pimiento rojo	72	56	2 h	831,6 kcal/R
Sopa de <i>boletus</i> y castañas	60	10	40 min	161,3 kcal/R
Sopa de calabacín y tirabeques	102	7	30 min	101 kcal/R
Sopa de calabaza y cardamomo	28	32	50 min	126,9 kcal/R
Sopa de calabaza y tomate	97	73	45 min	105 kcal/R
Sopa de champiñones con pasta fresca	51	86	40 min	150,2 kcal/R
Sopa de ciruelas y helado de vainilla	104	12	12 h 40 min	445 kcal/R
Sopa de coliflor con grelos	54	32	40 min	94,6 kcal/R
Sopa de coliflor y fideos	61	32	45 min	131,6 kcal/R
Sopa de coliflor y romanescu con calabaza	42	21	45 min	152,9 kcal/R
Sopa de endibia y manzana con brocheta de tofu	101	8	30 min	222 kcal/R
Sopa de espárragos con setas chinas	27	33	1 h	224,5 kcal/R
Sopa de espárragos silvestres	79	85	40 min	200,9 kcal/R
Sopa de espárragos trigueros y almejas	31	14	45 min	352,5 kcal/R
Sopa de gallina al <i>curry</i>	72	30	1 h 10 min	187,3 kcal/R
Sopa de gambas con arroz / Rodaballo con almejas	50	16	45 min	426,9 kcal/R
Sopa de ibérico con moluscos y crustáceos	32	54	2 h	266,9 kcal/R
Sopa de jamón y espárragos	64	27	15 min	111,4 kcal/R
Sopa de jamón y espárragos	132	7	35 min	110 kcal/R
Sopa de judías blancas y verduras	72	26	40 min	159 kcal/R
Sopa de judías rojas	65	33	35 min	273,5 kcal/R
Sopa de <i>kale</i> con crujiente de beicon	99	28	35 min	170 kcal/R
Sopa de langostinos, arroz y jamón	53	10	35 min	310,8 kcal/R
Sopa de lentejas y garbanzos con <i>kale</i>	127	76	45 min	283 kcal/R
Sopa de los hortelanos	101	12	35 min	189 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Sopa de lubina con patatas	72	28	1 h 10 min	345,9 kcal/R
Sopa de maní boliviana	121	29	50 min	375 kcal/R
Sopa de manzana	118	47	10 min	166 kcal/R
Sopa de manzana con mantequilla de cacahuete y beicon crujiente	66	18	20 min	272,7 kcal/R
Sopa de mejillones al azafrán	62	34	40 min	411,7 kcal/R
Sopa de mejillones con fideos	85	27	30 min	185 kcal/R
Sopa de Navidad (<i>Avgolemono</i>)	62	30	1 h 25 min	287,6 kcal/R
Sopa de Navidad con galets rellenos	122	37	1 h 15 min	365 kcal/R
Sopa de obispo	64	10	25 min	99,9 kcal/R
Sopa de olores	64	20	50 min	302 kcal/R
Sopa de patata y cilantro (pisca andina)	87	59	45 min	195 kcal/R
Sopa de pato con arroz	39	40	1 h	265,4 kcal/R
Sopa de pepinos y yogur al eneldo	34	24	5 min	309,2 kcal/R
Sopa de pescado	72	62	50 min	245 kcal/R
Sopa de pescado con bacalao (Sopa de <i>peix amb bacallà</i>)	117	88	1 h	304 kcal/R
Sopa de pescado donostiarra	102	40	1 h	187 kcal/R
Sopa de picadillo con garbanzos	73	86	55 min	171,9 kcal/R
Sopa de pimiento rojo y calabacín	60	26	30 min	128,5 kcal/R
Sopa de pollo con col china y leche de coco	55	21	15 min	308,7 kcal/R
Sopa de pollo y arroz	63	20	1 h	119,6 kcal/R
Sopa de queso con salchichas ahumadas	85	31	35 min	344 kcal/R
Sopa de repollo armenia	39	78	50 min	145,6 kcal/R
Sopa de repollo, queso y beicon	100	21	40 min	312 kcal/R
Sopa de setas <i>shiitake</i> , <i>pak choi</i> y fideos	88	68	50 min	284 kcal/R
Sopa de setas y langostinos	39	27	30 min	220,2 kcal/R
Sopa de <i>shiitake</i> , lima y azafrán	127	80	25 min	67 kcal/R
Sopa de tomate	43	26	1 h	75,7 kcal/R
Sopa de tomate al estilo andaluz	82	26	1 h 10 min	249,3 kcal/R
Sopa de tomate con judías verdes	68	24	40 min	149,6 kcal/R
Sopa de tomate y fideos	84	19	30 min	130 kcal/R
Sopa de trucha	71	8	35 min	367,7 kcal/R
Sopa de verduras con hinojo y escarola	113	7	40 min	196 kcal/R
Sopa de verduras con lentejas y arroz	75	28	50 min	167,6 kcal/R
Sopa de verduras y jamón con huevo <i>poché</i>	41	28	35 min	292,5 kcal/R
Sopa de vino Riesling	29	29	24 min	196,6 kcal/R
Sopa finlandesa de salmón (<i>Lohikeitto</i>)	110	113	30 min	349 kcal/R
Sopa fría de maíz con berberechos al aroma de <i>lemon grass</i>	118	44	15 min	82 kcal/R
Sopa fría de manzana y puerro	56	36	4 h 45 min	188,5 kcal/R
Sopa fría de sandía al <i>curry</i>	118	42	10 min	101 kcal/R
Sopa fría de sandía y vegetales con palitos de cangrejo	34	8	5 min	149,1 kcal/R
Sopa fría de tomate, gambas y jamón	58	22	1 h 20 min	131 kcal/R
Sopa fría de zanahoria, papaya, pimiento amarillo y limón	116	75	15 min	147 kcal/R
Sopa griega de garbanzos	85	28	25 min	237 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Sopa griega de tomate y yogur	94	17	10 min	165 kcal/R
Sopa juliana con verduras frescas	53	34	30 min	72,1 kcal/R
Sopa marinera	66	86	50 min	250,2 kcal/R
Sopa marinera	132	46	55 min	235 kcal/R
Sopa <i>thai</i> crudivegana (para dos)	102	29	20 min	185 kcal/R
Sopa y carne con verduras	71	48	1 h 30 min	484,8 kcal/R
Sopa yódica	68	54		295,9 kcal/R
Sorbete cremoso de yogur y fresones	34	38	5 min	165,3 kcal/R
Sorbete de apio	43	42	5 min	85,2 kcal/R
Sorbete de apio y vodka	86	64	5 min	75 kcal/R
Sorbete de avellanas y caramelo	68	42	5 min	322 kcal/R
Sorbete de café exprés	84	37	5 min	149 kcal/R
Sorbete de fresquillas con hierbaluisa	57	67	12 h 10 min	111,4 kcal/R
Sorbete de mango y naranja (con o sin ginebra)	81	76	5 min	167,9 kcal/R
Sorbete de naranja y mango	98	66	5 min	150 kcal/R
Sorbete de nectarina para muchos	60	52	5 min	118,9 kcal/R
Sorbete de nísperos	56	27	5 min	108,9 kcal/R
Sorbete de papaya y melón (para dos)	106	49	5 min	124 kcal/R
Sorbete de pétalos de rosa	46	82	5 min	124,7 kcal/R
Sorbete de pimiento rojo	81	72	2 h 5 min	157,6 kcal/R
Sorbete de piña colada	62	121	5 min	180,6 kcal/R
Sorbete de piña colada	116	110	5 min	101 kcal/R
Sorbete de pomelo aromatizado con <i>peppermint</i>	52	54	5 min	176 kcal/R
Sorbete de sandía	94	58	5 min	145 kcal/R
Sorbete de tomate	45	37	5 min	116,6 kcal/R
Sorbete de uvas	71	16	30 min	130,1 kcal/R
Sorbete de uvas	118	79	30 min	130 kcal/R
Sorbete de vino espumoso y vodka	77	62	30 min	117,2 kcal/R
Sorbete dulce de zanahoria	92	35	4 h 10 min	97 kcal/R
Sorrentinos con salsa cremosa de tomate	116	102	1 h 45 min	554 kcal/R
Sorropotún con chicharro	71	38	40 min	262,2 kcal/R
<i>Soufflé</i> al Grand Marnier	50	28	30 min	218,2 kcal/R
<i>Soufflé</i> caliente de castañas con crema inglesa	61	17	1 h 10 min	277,1 kcal/R
<i>Soufflé</i> de bacalao y tomate seco	100	49	1 h 15 min	408 kcal/R
<i>Soufflé</i> de brócoli y maíz	37	28	1 h 10 min	290,6 kcal/R
<i>Soufflé</i> de calabacín y <i>gorgonzola</i>	100	50	1 h 40 min	383 kcal/R
<i>Soufflé</i> de cangrejo	119	74	1 h	220 kcal/R
<i>Soufflé</i> de coliflor y espinacas	60	38	1 h 20 min	265,5 kcal/R
<i>Soufflé</i> de dulce de leche	119	75	1 h 30 min	244 kcal/R
<i>Soufflé</i> de macarrones y queso manchego	84	25	45 min	299 kcal/R
<i>Soufflé</i> de queso de cabra fresco	100	51	30 min	341 kcal/U
<i>Soufflé</i> de queso <i>gruyère</i>	27	67	30 min	535,6 kcal/R
<i>Spaghetti</i> Pastafina a la <i>vóngole</i>	125	43	1 h 40 min	364 kcal/R
<i>Spritz</i>	78	52	5 min	137,7 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
<i>Spumone al caffè</i>	44	72	45 min	108,1 kcal/R
<i>Steak tartare</i>	27	18	35 min	160,4 kcal/R
<i>Steak tartare</i> con helado de mostaza a la antigua	117	61	4 h 10 min	1.820 kcal/T
<i>Strogonoff</i>	32	40	30 min	469,2 kcal/R
<i>Strogonoff</i> de shiitake	98	78	30 min	197 kcal/R
<i>Strudel</i> de cerezas	55	11	1 h 15 min	495 kcal/R
<i>Strudel</i> de espárragos	103	13	1 h	230 kcal/R
<i>Sukalki</i>	73	35	1 h 45 min	596,8 kcal/R
<i>Sukalki</i>	130	89	2 h	597 kcal/R
<i>Sunrise</i> margarita (sin alcohol)	122	87	5 min	52 kcal/R
<i>Suquet</i> de mariscos en 4 niveles	121	90	40 min	477 kcal/R
<i>Suquet</i> de pescado y gambones con ajo negro	109	47	30 min	306 kcal/R
<i>Sushi</i> y sus presentaciones (<i>maki sushi</i> , <i>temaki sushi</i> , <i>nigiri sushi</i> y <i>edomae sushi</i>)	58	51	1 h	42 kcal/U
Suspiros de bacalao	53	21	30 min	53 kcal/U
Suspiros de yema	74	92	1 h 15 min	154,7 kcal/U
<i>Tabulé</i> de lentejas	104	79	10 min	216 kcal/R
<i>Tabulé</i> de trigo <i>bulgur</i> con manzana verde	68	34	1 h 10 min	201,6 kcal/R
Taco de atún marinado sobre cama de acelgas	38	32	1 h	362,7 kcal/R
Taco de merluza ahumada al romero con <i>ravioli</i> de trufa y aceituna negra	29	68	4 h	956 kcal/R
Tacos de atún con mermelada especiada de ciruelas	57	17	40 min	405,8 kcal/R
Tacos de atún con salsa de ciruelas al moscatel	116	12	30 min	317 kcal/R
Tacos de chile vegetarianos	77	61	30 min	235 kcal/R
Tacos de solomillo ibérico a la mostaza	119	85	30 min	271 kcal/R
Tagarninas esparragadas	78	37	1 h 5 min	257,6 kcal/R
<i>Tagliatelle</i> al nero di sepia con palometa	112	21	30 min	679 kcal/R
<i>Tagliatelle</i> con <i>boletus</i>	27	67	25 min	401,1 kcal/R
<i>Tagliatelle</i> con espinacas y setas	89	77	25 min	426 kcal/R
<i>Tagliatelle</i> con <i>gorgonzola</i> , pera y nueces	65	66	1 h 30 min	588 kcal/R
<i>Tagliatelle</i> con guisantes a la menta y jamón ibérico	114	46	2 h 30 min	814 kcal/R
<i>Tagliatelle</i> con salmón	49	32	30 min	228,7 kcal/R
<i>Tagliatelle</i> con salsa de <i>boletus</i>	108	53	2 h 30 min	338 kcal/R
<i>Tagliatelle</i> con salsa de queso y espárragos	108	52	2 h 45 min	512 kcal/R
<i>Tagliatelle</i> de espárragos verdes con parmesano y trufa	74	26	2 h 30 min	216,9 kcal/R
<i>Tagliatelle</i> de judías verdes con tomate y huevo <i>poché</i>	79	11	40 min	190,6 kcal/R
<i>Tagliatelle</i> verde con salsa de tomate	28	29	1 h 30 min	320,8 kcal/R
<i>Tajín</i> de cordero especiado con frutos secos (<i>Tajín</i>)	102	69	1 h	642 kcal/R
<i>Tajine</i> de cordero con verduras (<i>Tajín</i>)	110	66	50 min	595 kcal/R
Tallarines con anchoas, tomatitos y albahaca fresca	56	22	30 min	416,4 kcal/R
Tallarines con berberechos en salsa de vino rosado	107	78	1 h	292 kcal/R
Tallarines con <i>boletus</i> (para dos)	112	36	25 min	482 kcal/R
Tallarines con gulas al aroma de jerez	55	34	20 min	543,3 kcal/R
Tallarines de mar templados con salsa de mango	65	86	45 min	401,7 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Tallarines de sepia en ensalada	90	41	20 min	320 kcal/R
Tallarines tres delicias	48	24	50 min	465 kcal/R
Talos sin gluten con chistorra a la sidra	103	28	1 h	237 kcal/U
Tapenade de aceitunas manzanilla	128	46	10 min	93 kcal/R
Tapilla de ternera al vapor de limón con puré de patatas y chalotas	59	28	1 h 10 min	360,8 kcal/R
Tapioca dulce	91	28	1 h 45 min	281 kcal/R
Taquitos de solomillo de cerdo con estragón	41	67	20 min	447,9 kcal/R
Taquitos de ternera en salsa de ron negro	28	42	30 min	505,1 kcal/R
Taquitos fritos	105	39	1 h 40 min	196 kcal/U
Tarrina de fresón y pera	33	75	24 h	209 kcal/R
Tarrina de <i>surimi</i> y judías verdes	27	17	4 h	131,3 kcal/R
Tarros con verduras de verano	106	82	8 h 35 min	124 kcal/R
Tarta a los tres chocolates	38	54	4 h 40 min	682,3 kcal/R
Tarta a los tres chocolates con crujiente de almendra	100	125	5 h 30 min	515 kcal/R
Tarta bombón de avellanas	100	121	7 h	562 kcal/R
Tarta <i>brow-kies</i> (<i>Brownie-cookies</i>)	101	91	1 h 5 min	334 kcal/R
Tarta cerebro	133	82	1 h 40 min	513 kcal/R
Tarta <i>cheesecake</i> vegana	131	91	4 h 5 min	410 kcal/R
Tarta colibrí (<i>Hummingbird layer cake</i>)	91	67	4 h	668 kcal/R
Tarta con bizcocho de cerveza negra	65	64	13 h 15 min	701 kcal/R
Tarta conejo de Pascua	78	70	1 h 25 min	683,1 kcal/R
Tarta cremosa al kiwi	30	22	1 h 30 min	306 kcal/R
Tarta crujiente de trufa y avellanas	90	91	13 h 40 min	697 kcal/R
Tarta cuajada de caramelo	92	63	2 h 10 min	531 kcal/R
Tarta de almendra con crema de vainilla	100	102	2 h 15 min	387 kcal/R
Tarta de avena y compota de frutas	93	26	3 h	314 kcal/R
Tarta de batata al aroma de anís con chocolate	41	78	1 h 45 min	495,6 kcal/R
Tarta de calabaza (<i>Pumpkin pie</i>)	85	74	1 h 50 min	331 kcal/R
Tarta de calabaza (<i>Pumpkin pie</i>)	133	64	3 h	470 kcal/R
Tarta de calabaza con leche condensada	120	90	2 h 40 min	231 kcal/R
Tarta de calabaza y manzana con copos de avena	36	62	1 h 20 min	429,2 kcal/R
Tarta de <i>cappuccino</i>	100	103	2 h	514 kcal/R
Tarta de caramelo con nueces	27	46	4 h 30 min	538,7 kcal/R
Tarta de castaña	98	50	3 h 15 min	646 kcal/R
Tarta de cerezas	32	8	1 h 10 min	416,9 kcal/R
Tarta de cerezas y albaricoques	56	48	1 h	388,9 kcal/R
Tarta de cerezas y albaricoques	128	58	1 h	377 kcal/R
Tarta de champiñones con <i>frosting</i> de vino tinto	126	91	2 h	907 kcal/R
Tarta de chocolate al vapor con crema de chocolate y batata	123	37	3 h 15 min	494 kcal/R
Tarta de chocolate almendrada	108	38	3 h	607 kcal/R
Tarta de chocolate blanco	32	76	12 h 20 min	710,6 kcal/R
Tarta de chocolate blanco y negro	109	67	4 h 40 min	638 kcal/R
Tarta de chocolate blanco y negro	113	63	1 h 15 min	819 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Tarta de chocolate con dos texturas	57	78	1 h 40 min	589,3 kcal/R
Tarta de chocolate con profiteroles	44	78	4 h 35 min	706,3 kcal/R
Tarta de chocolate con <i>toffee</i> salado	100	99	2 h 40 min	555 kcal/R
Tarta de chocolate <i>Grand Cru</i>	112	66	12 h 45 min	1.056 kcal/R
Tarta de chocolate y batata	120	61	3 h	383 kcal/R
Tarta de ciruelas	44	43	1 h 15 min	500 kcal/R
Tarta de ciruelas	103	70	1 h	380 kcal/R
Tarta de compota de manzana	59	87	1 h 15 min	345,7 kcal/R
Tarta de <i>cookies</i> y mantequilla de cacahuete	100	105	2 h	607 kcal/R
Tarta de crema catalana a la naranja	110	53	7 h 30 min	341 kcal/R
Tarta de crema de avellanas y <i>mascarpone</i>	66	45	4 h 10 min	758,3 kcal/R
Tarta de crema de pomelo rosado y merengue	65	14	1 h	558,2 kcal/R
Tarta de cumpleaños de chocolate, vainilla y queso	100	90	6 h	362 kcal/R
Tarta de dulce de leche y nubes	62	96	4 h 20 min	464 kcal/R
Tarta de frambuesas	45	14	9 h	477,4 kcal/R
Tarta de franchipán y plátanos con aroma de vainilla	43	78	1 h	319,4 kcal/R
Tarta de fresas y nata	32	44	1 h	792 kcal/R
Tarta de frutas de verano	70	38	5 h	417,1 kcal/R
Tarta de galletas y crema de moca	72	78	15 min	519,3 kcal/R
Tarta de galletas y zanahoria	100	89	5 h 15 min	360 kcal/R
Tarta de helado de cóctel margarita	81	74	5 h	697,8 kcal/R
Tarta de higos y almendras	95	12	1 h 40 min	414 kcal/R
Tarta de hojaldre con crema pastelera y kiwi	60	14	2 h 30 min	283,6 kcal/R
Tarta de limón	82	78	12 h 10 min	261,3 kcal/R
Tarta de limón y chocolate	37	78	2 h 5 min	410,7 kcal/R
Tarta de limón y merengue	100	106	2 h 10 min	588 kcal/R
Tarta de mandarinas	73	14	2 h 45 min	521,3 kcal/R
Tarta de manzana	96	15	1 h 10 min	329 kcal/R
Tarta de manzana alemana	84	53	1 h 30 min	391 kcal/R
Tarta de manzana de Pepe Ribagorda	94	52	2 h	361 kcal/R
Tarta de manzana en hojaldre	133	49	1 h	260 kcal/R
Tarta de manzana reineta	53	85	1 h 25 min	573,5 kcal/R
Tarta de manzana y flan	101	24	3 h 20 min	167 kcal/R
Tarta de manzana y pera	52	36	50 min	198,6 kcal/R
Tarta de manzanas reineta del valle de las Caderechas	74	72	1 h	317,6 kcal/R
Tarta de melocotón	35	42	1 h 15 min	520 kcal/R
Tarta de melón y melocotón con crema a la menta	130	57	2 h 30 min	1.004 kcal/R
Tarta de merengue y fresas	67	88	1 h 10 min	298,4 kcal/R
Tarta de mojito	82	40	7 h 30 min	263,1 kcal/R
Tarta de moras con masa <i>sablé</i> de almendra	96	64	2 h	286 kcal/R
Tarta de <i>mousse</i> de chocolate y crema de vainilla	50	62	11 h	320,9 kcal/U
Tarta de naranja	39	14	5 h 10 min	385,3 kcal/R
Tarta de pera con <i>streusel</i> de chocolate	117	15	1 h 15 min	479 kcal/R
Tarta de pera y almendra	108	15	2 h	524 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Tarta de piña sin horno	40	44	2 h 45 min	519 kcal/R
Tarta de piña y coco	92	85	6 h 20 min	386 kcal/R
Tarta de piña y coco con <i>frosting</i> de rosas	100	118	5 h	882 kcal/R
Tarta de plátano al caramelo	29	22	45 min	476 kcal/R
Tarta de pomelo y chocolate blanco	113	16	3 h 15 min	440 kcal/R
Tarta de primavera	89	69	10 h	617 kcal/R
Tarta de queso	32	85	40 min	384,8 kcal/R
Tarta de queso a las hierbas con brevas	106	12	2 h 15 min	506 kcal/R
Tarta de queso al horno	101	60	2 h 15 min	340 kcal/R
Tarta de queso al horno con mermelada de arándanos	57	86	3 h	560,2 kcal/R
Tarta de queso baja en grasa	58	86	7 h 10 min	168,8 kcal/R
Tarta de queso con compota de frutos rojos al vinagre de Módena	129	81	3 h	554 kcal/R
Tarta de queso con cuajada	81	85	5 h 20 min	347,5 kcal/R
Tarta de queso con dulce de membrillo y manzana	100	67	3 h 45 min	325 kcal/R
Tarta de queso con frambuesas y moras	94	39	2 h	493 kcal/R
Tarta de queso con salmón y lima	44	80	4 h 15 min	334,3 kcal/R
Tarta de queso japonesa	79	70	1 h	147,1 kcal/R
Tarta de queso japonesa	126	39	1 h	147 kcal/R
Tarta de queso rápida	61	37	2 h 15 min	472,8 kcal/R
Tarta de queso suiza	77	42	4 h 10 min	379,8 kcal/R
Tarta de queso y galletas de canela	37	41	2 h 10 min	144,3 kcal/R
Tarta de requesón y fresas	55	78	13 h 20 min	421,1 kcal/R
Tarta de <i>ricotta</i>	129	91	4 h	414 kcal/R
Tarta de San Prudencio	60	87	15 h 10 min	588,3 kcal/R
Tarta de tocino de cielo y chocolate	47	86	4 h	514,3 kcal/R
Tarta de turrón	98	111	1 h 20 min	825 kcal/R
Tarta de verduras	44	27	55 min	347,3 kcal/R
Tarta de verduras asadas (sin huevo)	78	28	1 h 20 min	309,2 kcal/R
Tarta de violetas	75	89	4 h 45 min	468,9 kcal/R
Tarta de zanahoria (para dos)	119	52	1 h 15 min	880 kcal/R
Tarta de zanahoria vegana	134	85	4 h	453 kcal/R
Tarta Dobos	82	49	2 h 40 min	979,4 kcal/R
Tarta Dúo	76	80	2 h 20 min	272 kcal/R
Tarta flambeada alsaciana de vieiras al aceite de vainilla	68	58	1 h 5 min	1.165,5 kcal/U
Tarta flambeada de ahumados	73	42	1 h 5 min	1.213,2 kcal/U
Tarta <i>flaó</i>	102	57	1 h 20 min	459 kcal/R
Tarta <i>fondant</i>	100	122	5 h 30 min	435 kcal/R
Tarta helada con frutas confitadas	34	80	12 h 45 min	448,1 kcal/R
Tarta helada de café	58	78	4 h 30 min	523,8 kcal/R
Tarta helada de dulce de leche condensada	46	48	9 h	432,2 kcal/R
Tarta Kit Kat®	88	54	4 h 45 min	254 kcal/R
Tarta Kit Kat®	100	88	4 h 45 min	254 kcal/R
Tarta marmolada de fresa y <i>mascarpone</i>	80	44	4 h 40 min	332 kcal/R
Tarta mojito	100	113	2 h 15 min	513 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Tarta <i>mousse</i> de limón	40	40	4 h 30 min	439,6 kcal/R
Tarta <i>mousse</i> de queso cabrales con dulce de manzana	122	136	5 h 15 min	662 kcal/R
Tarta <i>mousse petit</i> regaliz	43	70	2 h 30 min	476,2 kcal/R
Tarta nevada	31	78	3 h 35 min	335,9 kcal/R
Tarta rayada	40	48	3 h	599,1 kcal/R
Tarta rosquilla gigante (<i>Doughnut</i>)	100	110	3 h 30 min	289 kcal/R
Tarta rústica de frutas	95	39	1 h	723 kcal/R
Tarta salada de calabaza y espinacas	37	16	1 h 20 min	384,7 kcal/R
Tarta salada de calabaza y espinacas	111	85	1 h 20 min	385 kcal/R
Tarta salada de puerros	28	9	1 h 10 min	495,7 kcal/R
Tarta salada de tres quesos y tomate	116	114	1 h	449 kcal/R
Tarta versátil para celebrar	132	76	4 h	609 kcal/R
Tartaletas con crema de lima y frutos rojos	115	29	2 h 30 min	266 kcal/U
Tartaletas con frutos exóticos	127	44	1 h 50 min	338 kcal/U
Tartaletas con <i>panna cotta</i> y cerezas	103	64	2 h 40 min	394 kcal/U
Tartaletas con uvas	47	38	1 h	460 kcal/U
Tartaletas de acelga, requesón y carne	44	38	1 h	376 kcal/U
Tartaletas de cebolla con salmón	103	80	1 h	318 kcal/U
Tartaletas de chipirones con <i>mozzarella</i>	112	77	1 h 10 min	379 kcal/U
Tartaletas de chocolate con dulce de leche y nuez	86	39	2 h	181 kcal/U
Tartaletas de dátiles y beicon	40	42	50 min	243,6 kcal/U
Tartaletas de espárragos	54	14	1 h 30 min	176,3 kcal/U
Tartaletas de frutas	31	61	1 h	171,1 kcal/U
Tartaletas de huevo y jamón	83	34	30 min	267,7 kcal/R
Tartaletas de lombarda con queso de cabra	65	11	1 h 10 min	227,8 kcal/U
Tartaletas de masa <i>sablé</i> con chocolate y fresas	124	23	2h	459 kcal/U
Tartaletas de nueces pacanas	60	60	1 h	189,8 kcal/U
Tartaletas de peras de invierno con avellanas	40	60	50 min	616,6 kcal/U
Tartaletas de pimientos caramelizados	44	62	40 min	181,1 kcal/U
Tartaletas de pollo picantes al estilo tailandés	103	82	50 min	34 kcal/U
Tartaletas de salmón con mayonesa de aguacate	57	40	20 min	140,5 kcal/U
Tartaletas de verduras con chistorra, morcilla y huevo de codorniz	77	38	1 h 10 min	181,2 kcal/U
Tartaletas <i>raw</i> con <i>cheesecake</i> de frambuesas	134	133	4 h 30 min	557 kcal/U
Tartaletas rellenas de lombarda con manzana y piñones	134	80	50 min	145 kcal/U
Tartaletas saladas para rellenar	57	38	40 min	48,2 kcal/U
<i>Tartar</i> de aguacate y palitos de cangrejo	82	38	10 min	273,5 kcal/R
<i>Tartar</i> de aguacate y tomates secos con <i>mousse</i> de atún	118	26	30 min	153 kcal/R
<i>Tartar</i> de bonito con espuma de cebollino	106	21	20 min	743 kcal/R
<i>Tartar</i> de buey	90	58	10 min	76 kcal/U
<i>Tartar</i> de palitos de cangrejo, langostinos y aguacate	110	23	10 min	323 kcal/R
<i>Tartar</i> de salmón con aguacate	131	52	1 h	451 kcal/R
<i>Tartar</i> de salmón fresco	46	62	6 min	111 kcal/R
<i>Tartar thai</i> de salmón	118	22	45 min	116 kcal/R
<i>Tartiflette savoyarde</i>	68	76	1 h	457,1 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Tataki de atún	118	28	30 min	278 kcal/R
Tatin de endibias, camembert y jamón	133	10	50 min	250 kcal/R
Tatin de endivias	52	38	1 h	348,3 kcal/R
Tatin de tomates	38	20	1 h 25 min	162,8 kcal/R
Tatin parmentier	31	40	1 h 40 min	472 kcal/R
Té con especias (<i>masala chai</i>)	75	52	15 min	49,8 kcal/R
Te marroquí	123	70	20 min	27 kcal/R
Té negro de compota de manzana y canela	96	48	35 min	27 kcal/R
Té verde con menta y cítricos	132	55	20 min	47 kcal/R
Tempura de cebolletas confitadas con salsa <i>romesco</i>	78	62	40 min	488 kcal/R
Tempura de verduras (masa japonesa para rebozar)	58	72	15 min	200,9 kcal/R
Tempura dulce de higos secos con jarabe de miel y moscatel	122	40	1 h 40 min	55 kcal/U
Tequeños	70	68	45 min	152 kcal/U
Tequila <i>sunrise</i>	82	52	5 min	192 kcal/R
Ternera al chilindrón con cuscús	83	28	45 min	433,1 kcal/R
Ternera al ron con setas y patatas	76	35	45 min	378,6 kcal/R
Ternera al vapor con ajos confitados	48	10	1 h	249,7 kcal/R
Ternera blanca a las hierbas	61	72	25 min	282,4 kcal/R
Ternera con almendras	48	11	45 min	507,3 kcal/R
Ternera con cebollitas, orejones y ciruelas	100	57	1 h	384 kcal/R
Ternera con salsa de atún (<i>Vitello tonnato</i>)	94	35	5 h 30 min	698 kcal/R
Ternera con salsa de ostras	92	38	15 min	416 kcal/R
Ternera con salsa de piña caramelizada	48	8	1 h	256,5 kcal/R
Ternera con setas	49	38	50 min	281,3 kcal/R
Ternera picante con pimientos rojos	118	13	30 min	291 kcal/R
Ternera rellena con guarnición de verduras	91	71	1 h 30 min	596 kcal/R
Ternera rellena con guarnición de verduras	132	49	1 h 30 min	596 kcal/R
Ternera rellena de champiñones y queso azul	134	95	1 h 10 min	351 kcal/R
Ternera y champiñones al vino tinto con patatas	95	29	1 h 20 min	513 kcal/R
Terrina crujiente de chocolate y pistachos	89	26	4 h 15 min	309 kcal/R
Terrina de cerdo especiada con frutos secos	89	20	3 d	247 kcal/R
Terrina de champiñón con salsa pistou	82	24	5 h 20 min	317,3 kcal/R
Terrina de conejo con ciruelas	43	62	38 h 10 min	190,4 kcal/R
Terrina de conejo con ciruelas y ajo negro	128	55	1 d 10 h	526 kcal/R
Terrina de espinacas y hortalizas	43	14	3 h 45 min	87,5 kcal/R
Terrina de <i>foie</i> e higaditos de pollo	63	56	12 h 35 min	2.802,6 kcal/T
Terrina de paté de campaña con pistachos y espárragos	80	38	1 d 16 h	197,4 kcal/R
Terrina de pavo con dátiles, manzana y nueces	89	19	1 h 30 min	367 kcal/R
Terrina de pisto con salsa de champiñones	89	24	3 h	319 kcal/R
Terrina de rape	45	44	9 h	179,4 kcal/R
Terrina de salmón con mango	89	23	3 h 20 min	321 kcal/R
Terrina de tomates con anchoas	27	34	50 min	287,68 kcal/R
Terrina trufada de atún y salmón	62	13	1 d	143,3 kcal/R
Terrinas de <i>foie</i> trufado	86	8	3 d 2 h	411 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Terrinas de salmón y champiñones	31	74	6 h 20 min	316,2 kcal/R
Texturas de <i>gin tonic</i>	69	50	10 h 40 min	105,3 kcal/R
Tiburones de pasta con salchichas de Frankfurt y calabacín	39	26	45 min	524,7 kcal/R
Timbal de apio con cebolla confitada	58	28	1 h	309,1 kcal/U
Timbal de cordero con manzana caramelizada	110	78	2 h 10 min	704 kcal/R
Timbal de escalivada con patatas	76	85	1 h	413,9 kcal/R
Timbal de gambas y puerro	36	38	45 min	393,7 kcal/R
Timbal de morcilla con judías pintas	30	12	18 min	315,9 kcal/R
Timbales de atún	104	87	25 min	103 kcal/U
Timbales de calabacín con queso fresco	79	37	45 min	111 kcal/R
Timbales de salmón con crema holandesa	74	24	45 min	63,3 kcal/U
Tinga de pollo (para dos)	115	46	30 min	784 kcal/R
Tinga de res	91	23	1 h 15 min	664 kcal/R
Tinola	59	34	1 h 20 min	273,6 kcal/R
Tirabeques con gambas y ajada	125	48	15 min	236 kcal/R
Tirabeques con tomate y calamar	125	49	15 min	201 kcal/R
Tirabeques crujientes y picantes	89	7	15 min	176 kcal/R
Tirabeques y judías verdes con aliño de anchoa y tomate	114	43	25 min	153 kcal/R
Tiradito de lubina	98	14	15 min	124 kcal/R
Tiradito de lubina <i>nikkei</i>	118	27	15 min	276 kcal/R
Tiramisú con té <i>matcha</i> y fresas	117	30	4 h 20 min	334 kcal/R
Tiramisú de castañas con lenguas de gato y salsa <i>toffee</i> al café	61	48	10 h	657,6 kcal/R
Tiramisú de fresas	100	133	2 h 10 min	198 kcal/R
Tiras de calabacín agridulces al oporto	67	33	1 d	298,8 kcal/T
Tiras de carne con patatas picantes	78	34	1 h	466,7 kcal/R
Tiras de frutas deshidratadas (<i>Leather fruit</i>)	73	66	4 h 30 min	19,3 kcal/U
Tiras de lomo de jabalí al queso de Cabrales	38	48	50 min	407,8 kcal/R
Tisana matinal con té verde	80	70	30 min	6 kcal/R
Tocinillo de cielo con helado de manzana verde	54	56	6 h 15 min	626,5 kcal/R
<i>Toffee nut latte</i>	134	127	20 min	460 kcal/R
Tollos con tomate	48	85	50 min	268,2 kcal/R
<i>Tom Yam Kung</i> (Sopa de langostinos)	107	58	20 min	79 kcal/R
Tomate frito	131	64	1 h	1.355 kcal/T
Tomates aliñados con albahaca y aceitunas	90	45	5 min	159 kcal/R
Tomates con burrata y vinagreta de pipas y chía	116	53	15 min	225 kcal/R
Tomates rellenos de boloñesa	131	85	1 h 10 min	420 kcal/R
Tomates rellenos de carne y quinoa	109	33	1 h	300 kcal/R
Tomates templados rellenos de atún con salsa	59	24	30 min	180,7 kcal/R
Tomatitos al pesto de queso manchego	47	32	5 min	141,8 kcal/R
Toña alicantina	53	38	2 h 30 min	1.549,9 kcal/U
Toñas de patata	116	137	3 h	1.367 kcal/U
Torre de tacos	95	77	45 min	737 kcal/R
Torrija de horchata con helado y compota	28	73	40 min	735,5 kcal/R
Torrijas a la francesa (<i>Pain perdu</i>)	78	74	15 min	166 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Torrijas al vapor	102	56	1 h 20 min	172 kcal/U
Torrijas con crema pastelera tostada	89	59	40 min	321 kcal/U
Torrijas de <i>brioche</i> con horchata	126	59	1 d 1 h	285 kcal/R
Torrijas de vino dulce	42	70	40 min	209,6 kcal/R
Torrijas en almíbar de naranja	78	76	50 min	224 kcal/R
Torta de aceite de Vélez	73	85	45 min	353,4 kcal/R
Torta de acelgas (<i>Tourte de blettes</i>)	65	78	1 h 30 min	427,5 kcal/R
Torta de bellotas	63	46	40 min	301 kcal/R
Torta de tomate	71	89	1 h 40 min	367,6 kcal/R
Tortada lorquina	43	87	1 h 5 min	475,1 kcal/R
Tortas de pan libanés especiado (<i>Manakish zaatar</i>)	76	30	1 h 30 min	547,5 kcal/U
Tortas de Pascua murcianas	102	55	2 h	322 kcal/U
Tortas dulces y saladas	95	60	1 h	55 kcal/U
Tortas fritas de Yecla	123	32	1 h	164 kcal/U
<i>Tortelli</i> de alcachofas con <i>burrata</i> y alcaparras	70	56	45 min	647,2 kcal/R
<i>Tortellini</i> de carne con salsa de tomate y albahaca	108	54	2 h	647 kcal/R
<i>Tortellini niçoise</i>	85	50	35 min	162 kcal/R
<i>Tortiglioni</i> con vieiras, setas y gambones	119	54	40 min	335 kcal/R
Tortilla de acelga rellena de tomate, queso y jamón serrano	55	74	30 min	140,6 kcal/R
Tortilla de arroz	117	26	40 min	340 kcal/R
Tortilla de bacalao y puerros	87	31	30 min	420 kcal/R
Tortilla de berenjenas y queso	58	21	40 min	244,5 kcal/R
Tortilla de calabaza con chorizo	128	34	45 min	526 kcal/R
Tortilla de cebolla y beicon	71	21	40 min	262,8 kcal/R
Tortilla de champiñones al ajillo	68	25	20 min	247,8 kcal/R
Tortilla de coliflor	65	27	40 min	197,8 kcal/R
Tortilla de judías verdes con tomate	92	9	45 min	209 kcal/R
Tortilla de manzana	80	26	20 min	177,5 kcal/R
Tortilla de patata en hojaldre	41	24	1 h 40 min	390,7 kcal/R
Tortilla de patata en salsa con almejas	48	40	45 min	289,1 kcal/R
Tortilla de patata sin huevo	77	26	30 min	194,7 kcal/R
Tortilla de patatas	115	36	35 min	461 kcal/R
Tortilla de patatas con chorizo	76	29	50 min	429,3 kcal/R
Tortilla de patatas mediterránea	99	21	40 min	256 kcal/R
Tortilla de verduras	46	34	30 min	233,7 kcal/R
Tortilla de verduras	102	83	30 min	156 kcal/R
Tortilla de verduras con chorizo	133	9	50 min	337 kcal/R
Tortilla guisada en salsa española	49	10	50 min	309 kcal/R
Tortilla paisana	81	28	30 min	328 kcal/R
Tortillas a la francesa rellenas de pisto lucense	72	39	30 min	278,3 kcal/R
Tortillas de maíz/quesadillas	34	76	1 h	104,9 kcal/R
Tortillas de trigo/fajitas de ternera	34	74	1 h	216,8 kcal/U
Tortillitas de bacalao (Pataniscas)	113	47	50 min	447 kcal/R
Tortillitas de bacalao con miel de caña	102	37	30 min	270 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Tortillitas de camarones	85	84	50 min	36 kcal/U
Tortitas americanas de chocolate con salsa y nata montada	112	69	45 min	363 kcal/R
Tortitas con arándanos	27	20	30 min	146,7 kcal/R
Tortitas de avena y arándanos	75	72	15 min	158,5 kcal/U
Tortitas de avena y plátano (para dos)	105	64	15 min	111 kcal/U
Tortitas de batata de Louisiana (<i>Sweet potato pancakes</i>)	101	30	1 h 15 min	195 kcal/U
Tortitas de beicon	65	42	30 min	241,4 kcal/U
Tortitas de brócoli, zanahoria y parmesano	55	14	30 min	53 kcal/U
Tortitas de café, avena y lino	119	22	30 min	102 kcal/U
Tortitas de calabaza	66	36	3 h	76,5 kcal/U
Tortitas de chirivía al cilantro con copos de avena	119	28	30 min	290 kcal/R
Tortitas de desayuno de avena y claras	127	12	30 min	90 kcal/U
Tortitas de patata	52	50	20 min	383,1 kcal/R
Tortitas de plátano y almendra	131	15	30 min	216 kcal/U
Tortitas japonesas (<i>Okonomiyaki</i>)	64	28	30 min	408,7 kcal/R
Tortos de maíz al horno con picadillo y huevos	71	78	1 h 45 min	559 kcal/R
Tosta con queso fresco, sardina en vinagre, aceituna y mermelada de tomate	64	40	5 h 30 min	325,4 kcal/U
Tosta de <i>caponata</i> de manzana con sardinillas	101	55	45 min	362 kcal/U
Tosta de chalota y pera caramelizada con queso de cabra	117	12	30 min	236 kcal/R
Tosta de champiñones, gulas y gambas al ajillo	122	84	15 min	389 kcal/R
Tosta de guacamole con anchoas	101	56	10 min	158 kcal/U
Tosta de palitos de cangrejo y queso gratinada	101	52	15 min	196 kcal/U
Tosta de setas al vino de Madeira	72	14	30 min	86,8 kcal/U
Tosta de tomates secos y atún	101	57	10 min	164 kcal/U
Tostadas con cangrejo y huevos de codorniz	93	20	45 min	163 kcal/U
Tostadas con queso de cabra, compota de frutas y granola	131	35	50 min	477 kcal/U
Tostadas con revuelto de piperrada	89	30	15 min	424 kcal/R
Tostadas de pan integral con mantequilla de cacahuete y pera	131	13	5 h 20 min	205 kcal/U
Tostadas galesas de queso (<i>Welsh rarebit</i>)	108	69	15 min	452 kcal/U
Tostas <i>caprese</i> con granizado de tomate	130	10	10 h 15 min	150 kcal/R
Tostas con bombón de salmón	105	35	2 h 30 min	164 kcal/U
Tostas de cebolla caramelizada con solomillo y camembert	115	83	50 min	90 kcal/U 69 kcal/U
Tostas de ensaladilla con maíz	128	75	1 h	236 kcal/U
Tostas de pan esenio de 3 sabores	105	79	3 d	34 kcal/U
Tostas de <i>rougail</i> a la naranja con sardinas ahumadas	98	31	50 min	168 kcal/R
Tournedós de rape con borrajas y vinagreta de tomate	77	31	25 min	210,7 kcal/R
Trenza de queso <i>cheddar</i> y cebolleta	69	42	1 h 45 min	237,3 kcal/R
Trenzas de avellana	85	78	1 h 45 min	369 kcal/U
<i>Trifle</i> de frambuesas	56	78	3 h 20 min	235 kcal/R
<i>Trifle</i> de fresas con <i>mascarpone</i>	89	16	3 h 20 min	464 kcal/R
<i>Trifle</i> de uvas y cava	134	35	4 h 30 min	431 kcal/R
Trigo guisado con verduras	43	85	13 h	268,8 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Tronco de galletas	27	67	15 min	801,1 kcal/R
Tronco de Navidad con praliné	86	85	2 h 20 min	473 kcal/R
Tronco de pan relleno	83	46	2 h 15 min	310,8 kcal/R
Tronco de pan relleno	100	80	2 h 15 min	311 kcal/R
Tronco de salmón y palmito	66	85	1 h	536,9 kcal/R
Troncos de calabacín rellenos de gulas y <i>surimi</i>	68	8	30 min	116,8 kcal/U
Trucha a la espalda	71	10	20 min	374,2 kcal/R
Trucha con ensalada de lentejas y naranja	84	78	40 min	166 kcal/R
Truchas a la navarra con guarnición de pimientos	115	12	30 min	599 kcal/R
Truchas de batata	110	128	1 h 30 min	264 kcal/U
Truchas en escabeche	132	52	12 h 30 min	297 kcal/R
Trufas con corazón de coco	65	70	1 h	112 kcal/U
Trufas de chocolate blanco al cava	122	109	3 h	153 kcal/U
Trufas de chocolate con <i>curry</i> y chile	86	109	1 h 20 min	89 kcal/U
Trufas de chocolate y coco con té <i>matcha</i>	122	86	4 h 20 min	30 kcal/U
Trufas de naranja	98	112	15 h 15 min	77 kcal/U
Trufas de tiramisú	122	48	1 h	55 kcal/U
Trufas fantasma	73	78	50 min	133,3 kcal/U
Tulipas con sorbete de fresas	57	68	50 min	251,6 kcal/U
Turrón crujiente de regalo	74	106	2 h 10 min	2.185,7 kcal/U
Turrón de avellanas	38	70	45 min	3.555,2 kcal/T
Turrón de camembert con frutos secos	98	24	2 h 15 min	264 kcal/R
Turrón de chocolate y beicon	74	90	1 h 20 min	1.765,4 kcal/U
Turrón de chocolate y crema de vainilla	110	79	2 h 50 min	67 kcal/R
Turrón de chocolate y nubes	122	58	2 h 10 min	1.349 kcal/U
Turrón de chocolate y palomitas	122	56	2 h 10 min	1.525 kcal/U
Turrón de coco	98	107	35 min	1.756 kcal/U
Turrón de <i>foie</i> , cebolla frita y mango	110	15	3 h 15 min	59 kcal/U
Turrón de galletas Oreo®	122	55	4 h 10 min	215 kcal/R
Turrón de <i>muesli</i> , almendra y chocolate	98	107	1 h 15 min	1.726 kcal/U
Turrón de nata y arándanos	122	59	1 d	221 kcal/R
Turrón de nata y nueces	74	93	1 d	1.493,7 kcal/U
Turrón de pipas de calabaza fritas con Cayena	122	57	2 h 15 min	245 kcal/R
Turrón de pistachos	110	90	12 h 10 min	157 kcal/R
Turrón de rosas, almendras, pistachos y arándanos	98	104	13 h	1.279 kcal/U
Turrón de sésamo	122	54	8 h 15 min	182 kcal/R
Turrón duro	134	44	2 d 1h	1.373 kcal/U
<i>Twister</i> de salchicha	123	30	40 min	177 kcal/U
<i>Txangurro</i>	130	87	1 h 10 min	447 kcal/R
<i>Usuzukuri (carpaccio)</i> de pescado con papa canaria y mojo verde	34	56	30 min	298,5 kcal/R
<i>Vacherin</i> de castañas	84	17	2 h 50 min	340 kcal/U
Vacío de ternera con menestra de verduras	84	74	45 min	261 kcal/R
Vaina chilena	43	52	5 min	103,3 kcal/R
Vasitos de chocolate con nata de flan y salsa de <i>toffee</i>	122	70	45 min	1.008 kcal/U

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Vasitos de crema de avellanas y galletas	88	37	15 min	660 kcal/R
Vasitos de crema de avellanas y galletas (para dos)	112	39	10 min	693 kcal/R
Vasitos de cuajada y gelatina	97	42	4 h 15 min	239 kcal/R
Vasitos de ensalada de marisco	129	15	1 h	268 kcal/R
Vasitos de gelatina con fruta fresca	56	26	1 h 5 min	34,9 kcal/R
Vasitos de <i>lemon pie</i>	114	39	50 min	618 kcal/R
Vasitos de mango y chocolate blanco	116	120	13 h	380 kcal/R
Vasitos de <i>mascarpone</i> con <i>muesli</i> crujiente y chocolate	86	49	30 min	465 kcal/U
Vasitos de salmón, gambas, aguacate y queso fresco	45	22	10 min	183,7 kcal/R
Vasitos de salmón, gambas, aguacate y queso fresco	79	63	10 min	154 kcal/R
Vasitos de sandía y crema de queso	118	16	2 h 15 min	279 kcal/R
Vasitos de tarta a los tres chocolates	122	96	1 h 20 min	754 kcal/R
Vasitos de tiramisú	94	36	3 h 10 min	456 kcal/R
<i>Vatapá</i> con camarones	104	52	20 min	325 kcal/R
<i>Vatapá</i> de pollo	104	55	1 h	418 kcal/R
Veganesa de almendra	128	67	10 min	1.616 kcal/T
Velas dulces con caramelo	74	95	1 h 10 min	471,4 kcal/R
<i>Velouté</i> de castañas	48	76	35 min	219 kcal/R
Ventresca de atún al <i>miso</i> con ensalada de hinojo, maíz y habas	116	13	40 min	426 kcal/R
Ventresca de atún en <i>chermoula</i>	105	24	1 h	440 kcal/R
Ventresca de atún rojo con gelatina de tomate	98	124	3 h 30 min	221 kcal/R
Ventresca de bonito confitada con jugo de <i>marmitako</i>	70	20	45 min	419 kcal/R
Ventresca de bonito confitada con vinagreta de lentejas	92	81	30 min	464 kcal/R
Verdinas con almejas	97	46	14 h	296 kcal/R
Verduras a la brasa con cremoso de parmesano	99	50	1 h 35 min	438 kcal/R
Verduras a la griega	52	22	30 min	171,8 kcal/R
Verduras al <i>curry</i> con arroz	115	10	50 min	332 kcal/R
Verduras <i>baby</i> en escabeche de tomate	98	76	1 h	224 kcal/R
Verduras con gulas y <i>sabayón</i> de piquillos al cava	62	36	30 min	474 kcal/R
Verduras crujientes salteadas	67	22	20 min	79,5 kcal/R
Verduras de primavera al vapor con aliño de <i>tahini</i>	78	38	50 min	231,8 kcal/R
Verduras escabechadas	45	24	24 h	102,4 kcal/R
Verduras variadas marinadas	106	23	3 h 40 min	99 kcal/R
<i>Vichyssoise</i> con hinojo	59	16	30 min	164,9 kcal/R
<i>Vichyssoise</i> de apio	111	7	40 min	246 kcal/R
<i>Vichyssoise</i> de calabacín	82	21	2 h 40 min	151,9 kcal/R
Vieiras a la plancha con mermelada de chile	134	8	25 min	428 kcal/R
Vieiras con champiñones gratinadas	122	100	45 min	244 kcal/R
Vieiras con <i>parmentier</i> de ibérico y reducción de Pedro Ximénez	37	56	45 min	300,5 kcal/R
Vieiras con setas y gambas	64	38	40 min	82,2 kcal/U
Vieiras sobre <i>parmentier</i> con vinagreta de trigueros y tomate	42	56	45 min	263,2 kcal/R
Vigilantes de azúcar	123	34	1 h 30 min	103 kcal/U
<i>Vin chaud alsacien</i>	62	118	30 min	154 kcal/R
Vinagre de frambuesas	102	26	7 d	291 kcal/T

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Vinagre de fresas	42	16	7 días	489,8 kcal/T
Vinagreta a la francesa	93	56	5 min	1.391 kcal/T
Vinagreta de frutos secos	93	56	5 min	1.612 kcal/T
Vinagreta de reducción de vino oloroso con ensalada de canónigos y fresones	56	68	35 min	285,6 kcal/R
Vinagreta de tomates verdes	104	54	5 min	615 kcal/T
Vindaloo de cordero a la goanesa	92	82	1 h 40 min	402 kcal/R
Violetes de Porcuna	128	90	4 h 30 min	89 kcal/U
Vodka tonic de moras y fresas	92	76	5 min	213 kcal/R
Volcán de chocolate (para dos)	109	31	15 min	381 kcal/R
Volcán de chocolate blanco con corazón de mermelada de arándanos	131	38	4 h 20 min	424 kcal/U
Volovanes rellenos con frutos de mar	86	78	1 h 10 min	185 kcal/U
Waterzooi con cigalas (guiso de marisco)	98	43	1 h	224 kcal/R
Wellington de verduras	110	34	3 h	344 kcal/R
What-a-melon shots	70	76	4 h 20 min	42 kcal/U
Wontons fritos dulces	58	70	20 min	130,6 kcal/U
Wontons fritos salados	58	71	1 h	103 kcal/U
Wrap de rúcula, gorgonzola y nuez	82	68	10 min	397,8 kcal/U
Wrap de salmón ahumado	116	82	10 min	101 kcal/U
Wraps de pollo con piña	93	19	20 min	222 kcal/U
Xuxo de crema	53	74	1 h 30 min	166,4 kcal/U
Yakitori (Brochetas de pollo y cebolleta)	105	49	2 h 30 min	223 kcal/R
Yogur de coco	53	37	13 h 50 min	137,9 kcal/R
Yogur natural de chocolate en Varoma	133	22	12 h	193 kcal/R
Yogur natural, yogur cremoso y queso de yogur	47	14	1 día	1.340 kcal/T
Yogurnesa (Lactonesa de yogur)	128	66	5 min	1.058 kcal/T
Yuca al vapor rehogada con ajo y perejil	61	20	35 min	138,1 kcal/R
Yuquitas con huancaína	106	54	45 min	366 kcal/R
Zanahoria encurtida	125	76	30 min	739 kcal/T
Zanahorias agridulces a la jardinera	56	32	30 min	85,7 kcal/R
Zanahorias encebolladas	41	32	25 min	206,7 kcal/R
Zanahorias estofadas agridulces	33	60	55 min	734,4 kcal/T
Zanahorias glaseadas	86	59	35 min	78 kcal/R
Zarangollo	124	69	40 min	320 kcal/R
Zumo de fresones y plátano	43	67	5 min	80,5 kcal/R
Zumo de kiwi dorado	131	78	5 min	58 kcal/R
Zumo de naranja y remolacha	47	33	10 min	102,7 kcal/R
Zumo de naranja, papaya y clavo	127	48	5 min	90 kcal/R
Zumo de papaya y naranja	44	16	5 min	96,6 kcal/R
Zumo de piña natural	50	102	5 min	79,1 kcal/R
Zumo de piña, zanahoria y frambuesas	51	50	5 min	75,8 kcal/R
Zumo de tomate preparado	33	10	5 min	40 kcal/R
Zumo de uva	84	61	5 min	97 kcal/R

RECETA	Revista	Pág	Tiempo total	kcal/ración
Zumo de zanahoria, pepino y limón	49	71	5 min	27 kcal/R
Zumo integral de mandarina y naranja	95	35	5 min	146 kcal/R
Zumo multivitamínico	43	36	5 min	31,1 kcal/R
Zurracapote	82	88	2 d 10 min	203,9 kcal/R