

# THERMOMIX®

[www.thermomixmagazine.com](http://www.thermomixmagazine.com)

## Índice general de recetas

**2011-2016**

(n.ºs 27-98)



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   |
| 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   |
| 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 <i>chía</i>                          | 95      | 32  | 5 min        | 96 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     |
| 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     |
| Ajo caliente  | 45      | 85  | 30 min       | 46 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 en dos texturas   | 67      | 58  | 19 h         | 263,1 kcal/R   |
| Ajos confitados a las hierbas                                     | 90      | 30  | 45 min       | 762 kcal/T     |
| Albóndigas al vapor con tomate fresco al romero                   | 79      | 34  | 40 min       | 661,4 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 sepia  | 63      | 27  | 1 h          | 572,9 kcal/R   |
| 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 cerdo con <i>chucrut</i> y patatas                  | 88      | 16  | 45 min       | 613 kcal/R     |
| Albóndigas de flamenquín con salmorejo                            | 90      | 64  | 40 min       | 204 kcal/U     |
| Albóndigas de pollo y calabacín sobre juliana de verduras         | 56      | 16  | 15 min       | 75 kcal/U      |
| 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 curry                  | 88      | 15  | 45 min       | 640 kcal/R     |
| Alboronía   | 37      | 17  | 40 min       | 387,5 kcal/R   |
| Alcachofas blancas de Tudela con vinagreta al aroma de cítricos   | 57      | 85  | 12 h 30 min  | 183,8 kcal/R   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 en salsa verde con almejas                   | 41      | 17  | 40 min       | 176,4 kcal/R   |
| Alcachofas gratinadas                                   | 66      | 32  | 1 h          | 227,3 kcal/R   |
| Alcachofas rellenas con salsa de almendras              | 56      | 14  | 1 h          | 347,8 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 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 tempura                          | 98      | 30  | 30 min       | 394 kcal/R     |
| <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 curry                  | 33      | 34  | 30 min       | 375 kcal/R     |
| Alitas de pollo con tomate                              | 94      | 29  | 50 min       | 556 kcal/R     |
| Alitas de pollo picantes ( <i>Buffalo wings</i> )       | 84      | 49  | 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    |
| <i>Almogrote</i>  | 76      | 74  | 1 h          | 1.361,4 kcal/T |
| Almoixávena   | 28      | 57  | 30 min       | 121 kcal/U     |
| Alubias a la hortelana                                  | 36      | 37  | 55 min       | 213,7 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   |
| 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 feta ( <i>buyurntí</i> )    | 93      | 58  | 15 min       | 272 kcal/R     |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| Aperitivos de hojaldre                                      | 84      | 68  | 25 min       | 143 kcal/U   |
| Aperitivos fantasmales                                      | 37      | 68  | 55 min       | 113 kcal/R   |
| Árbol de <i>choux</i> ( <i>croquembouche</i> )              | 86      | 89  | 2 h          | 310 kcal/R   |
| Arepas de pollo y aguacate ( <i>Reina pepiada</i> )         | 92      | 69  | 1 h          | 277 kcal/R   |
| Aros de cebolla   | 66      | 60  | 20 min       | 249,9 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 soja con salchichas                              | 55      | 33  | 30 min       | 617,7 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 amarillo con calamares y carabineros                  | 87      | 37  | 35 min       | 410 kcal/R   |
| Arroz árabe   | 49      | 21  | 40 min       | 270 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 caldoso   | 84      | 35  | 1 h 10 min   | 524 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 <i>zamburiñas</i>                         | 39      | 30  | 45 min       | 276 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 calabaza  | 36      | 20  | 40 min       | 349,9 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 cordero   | 68      | 19  | 1 h 10 min   | 329,3 kcal/R |
| Arroz con espinacas   | 33      | 20  | 30 min       | 355,1 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 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 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 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 pollo en adobo y judías verdes                    | 37      | 38  | 12 h 45 min  | 362,8 kcal/R |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total   | kcal/ración               |
|---|---------|-----|----------------|---------------------------|
| Arroz con puerro, apio, espinacas y champiñones       | 69      | 24  | 30 min         | 261,2 kcal/R              |
| Arroz con pulpos de playa                             | 83      | 14  | 1 h 5 min      | 596,6 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, gambas y jamón                    | 92      | 90  | 45 min         | 344 kcal/R                |
| Arroz cremoso con centollo “guisao”                   | 45      | 58  | 50 min         | 418,8 kcal/R              |
| Arroz del abrojo                                      | 42      | 86  | 40 min         | 626,4 kcal/R              |
| Arroz empurdanés                                      | 80      | 34  | 1 h            | 514,7 kcal/R              |
| Arroz frito al curry con gambas                       | 88      | 69  | 40 min         | 288 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 verduras y pescado                 | 46      | 74  | 1 h 35 min     | 395 kcal/R                |
| 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 cremoso con calamares                     | 32      | 32  | 30 min         | 449,3 kcal/R              |
| Arroz para <i>sushi</i>                               | 58      | 49  | 40 min         | 271 kcal/R                |
| Asadillo  | 89      | 57  | 30 min         | 222 kcal/R                |
| Asadillo de judías verdes                             | 54      | 20  | 30 min         | 181,3 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 kcal/R<br>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 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              |
| <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            |
| 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 poché          | 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 calabaza                                  | 37      | 14  | 1 h            | 475,8 kcal/R              |
| Bacalao con chirulas                                  | 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 muselina de ajo al caramelo               | 40      | 30  | 45 min         | 258,2 kcal/R              |
| Bacalao con <i>pesto</i> 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 <i>sanfaina</i>                             | 51      | 85  | 50 min       | 275,4 kcal/R |
| Bacalao con sevillanía                                  | 27      | 58  | 35 min       | 887,6 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 mozárabe  | 62      | 51  | 50 min       | 193,7 kcal/R |
| <i>Bagels</i>   | 35      | 62  | 1 h 30 min   | 61 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   |
| Barritas crujientes de cereales, cacahuets y chocolate  | 75      | 78  | 1 h          | 135,4 kcal/U |
| Barritas de cereales con fruta                          | 79      | 44  | 4 h 30 min   | 115,1 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 multicereales energéticas                      | 71      | 88  | 7 h 20 min   | 159,2 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 |
| Batata guisada con conservas                            | 85      | 52  | 30 min       | 165 kcal/R   |
| Batatas en almíbar de tomillo                           | 27      | 13  | 1 h          | 299,2 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 remolacha y frambuesa                         | 59      | 37  | 5 min        | 118,2 kcal/R |
| Batido de sorbete de frambuesas con pétalos de rosa     | 80      | 71  | 10 min       | 159 kcal/R   |
| Batido de zanahoria, kiwi, naranja y yogur              | 56      | 21  | 5 min        | 78,7 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>Bavarois</i> de papaya                               | 44      | 14  | 2 h 30 min   | 209,3 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 sandía                              | 69      | 17  | 4 h 25 min   | 286,7 kcal/R |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| Bebida de albaricoques secos  | 44      | 36  | 10 min       | 82 kcal/R    |
| Bebida de almendras   | 76      | 10  | 15 min       | 182,6 kcal/R |
| Bebida de avena con dátiles   | 93      | 25  | 20 min       | 48 kcal/R    |
| Bebida de lechuga, uva y kiwi   | 90      | 7   | 5 min        | 167 kcal/R   |
| Bebida de zanahoria, nectarinas y orejones                              | 92      | 35  | 5 min        | 61 kcal/R    |
| Bebida energética   | 36      | 17  | 2 min        | 77,5 kcal/R  |
| Belén de galletas de jengibre   | 86      | 111 | 4 h          | 4.253 kcal/T |
| 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    |
| Berenjenas a la crema   | 94      | 41  | 1 h          | 309 kcal/R   |
| Berenjenas <i>caprese</i> en caponata                                   | 96      | 59  | 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 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 |
| 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 |
| Besos de dama   | 29      | 64  | 1 h          | 157,3 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 glacé</i>  | 71      | 87  | 4 h 15 min   | 523,5 kcal/R |
| 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 fresas y nata  | 92      | 91  | 2 h          | 362 kcal/R   |
| 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 mermelada de cerezas (sin huevo)                           | 97      | 62  | 4 h 30 min   | 279 kcal/R   |
| Bizcocho de cacahuetes  | 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 chocolate con corazón fluido de avellana y cristales de oro | 62      | 112 | 9 h          | 700 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 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 nectarinas al oporto con perlas de chocolate                | 59      | 40  | 1 h          | 338,7 kcal/R |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| Bizcocho de piña  | 52      | 17  | 50 min       | 320,8 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 invertido con ciruelas rojas                                   | 71      | 80  | 1 h          | 534,3 kcal/R |
| Bizcocho marmolado  | 30      | 64  | 1 h          | 210 kcal/R   |
| Bizcocho rico en fibra  | 44      | 44  | 1 h          | 254,3 kcal/R |
| 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 <i>crème fraîche</i> , salmón ahumado y caviar        | 62      | 16  | 30 min       | 117 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   |
| 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 turrón   | 84      | 91  | 1 h 40 min   | 75 kcal/U    |
| Bocata de calamares, todo un clásico renovado                           | 80      | 56  | 3 h          | 216,3 kcal/U |
| 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 al moscatel</i>  | 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> frescos en escabeche                                     | 72      | 12  | 1 d 30 min   | 282,7 kcal/R |
| 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  |
| 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   |
| 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   |



| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total   | kcal/ración  |
|--|---------|-----|----------------|--------------|
| Bombón de manchego, cobertura de oporto, anchoa y pimienta roja  | 74      | 8   | 5 h 10 min     | 85,6 kcal/U  |
| Bombón helado de chocolate   | 46      | 71  | 4 h 30 min     | 477,2 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 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 pimienta  | 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 |
| Boroña con compango  | 87      | 12  | 2 h 15 min     | 267 kcal/R   |
| Borrachitos sorpresa   | 35      | 70  | 45 min         | 171,4 kcal/U |
| Borrajas con patata  | 55      | 22  | 45 min         | 230,8 kcal/R |
| <i>Bourride</i> de rape a la <i>sétoise</i>  | 73      | 47  | 1 h            | 882,7 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 |
| Braza de gitano con nata y naranja confitada   | 41      | 44  | 1 h            | 405,9 kcal/R |
| Braza de gitano nevado con frambuesas  | 98      | 17  | 1 d 1 h 40 min | 560 kcal/R   |
| Braza helado de chocolate  | 94      | 57  | 7 h            | 470 kcal/R   |
| Braza tibio de crema y manzana   | 80      | 88  | 4 h 50 min     | 213,8 kcal/R |
| Brevas al vapor de naranja   | 96      | 63  | 25 min         | 139 kcal/R   |
| <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> de pimienta roja y aceitunas  | 39      | 38  | 2 h            | 269,7 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 emperador con gambas  | 49      | 34  | 20 min         | 155,8 kcal/R |
| 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 rape con vinagreta de pimientos y almendras   | 41      | 37  | 25 min         | 283,5 kcal/R |
| Brochetas de ternera y verduras con salsa de mostaza   | 37      | 72  | 30 min         | 494,2 kcal/R |
| Brochetas de tortitas y frutas   | 80      | 72  | 40 min         | 138,8 kcal/U |
| Brochetas picantes de pavo   | 33      | 74  | 1 h            | 22,9 kcal/U  |
| Brócoli al gorgonzola con huevos en molde  | 55      | 17  | 35 min         | 368 kcal/R   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total   | kcal/ración    |
|---|---------|-----|----------------|----------------|
| 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>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>Brownies</i> de chocolate blanco y pistachos                     | 35      | 80  | 30 min         | 331,4 kcal/R   |
| 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>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 plátano y nueces con salsa de chocolate blanco | 98      | 127 | 2 h 30 min     | 490 kcal/R     |
| Buñuelos de calabacín, queso feta y menta                           | 77      | 30  | 25 min         | 97,9 kcal/U    |
| Buñuelos de coliflor  | 43      | 68  | 1 h            | 64,1 kcal/U    |
| Buñuelos de manzana   | 28      | 44  | 35 min         | 294,5 kcal/R   |
| 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   |
| 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 pimentón de la Vera con salsa de cerezas                 | 79      | 86  | 50 min         | 834,7 kcal/R   |
| Cabrito en salsa  | 39      | 36  | 50 min         | 311,4 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   |
| Caja de pan de molde con sándwiches                                 | 50      | 86  | 1 día          | 127,2 kcal/U   |
| <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 mixto</i>   | 98      | 91  | 50 min         | 430 kcal/R     |
| <i>Cake pops</i>  | 50      | 66  | 2 h 15 min     | 143,1 kcal/U   |
| <i>Cake sorpresa</i>  | 74      | 120 | 4 h 30 min     | 478,3 kcal/R   |
| Calabacín a la hierbabuena  | 96      | 6   | 25 min         | 135 kcal/R     |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 |
| 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   |
| 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 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   |
| Calandrajos   | 60      | 24  | 1 h          | 363,3 kcal/R   |
| <i>Calçots</i> al Pedro Ximénez   | 68      | 35  | 30 min       | 166,7 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 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 <i>millo</i>   | 72      | 85  | 50 min       | 336,3 kcal/R   |
| Caldo de patata y zanahoria   | 28      | 64  | 30 min       | 262,3 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 gallego de nabizas  | 64      | 14  | 2 h 40 min   | 595,4 kcal/R   |
| Caldo gallego exprés  | 39      | 10  | 30 min       | 313,8 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      |
| Callos a la asturiana   | 87      | 11  | 1 h 20 min   | 563 kcal/R     |
| <i>Calzone</i>  | 37      | 62  | 2 h 40 min   | 697,9 kcal/R   |
| <i>Calzone</i> de sobrasada y queso de Mahón                              | 49      | 60  | 1 h          | 753,3 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  |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|--|---------|-----|--------------|--------------|
| 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 pularda 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 rellenos de <i>perretxicos</i>                                 | 60      | 86  | 1 h          | 618,5 kcal/R |
| 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   |
| Capuchino de morcilla artesana de Matapozuelos y espuma de pan           | 77      | 54  | 35 min       | 376,2 kcal/R |
| Caracolas con champiñones y garbanzos                                    | 54      | 26  | 20 min       | 263,6 kcal/R |
| Caracolas de canela ( <i>Kannelsnegle</i> )                              | 45      | 78  | 2 h 30 min   | 158 kcal/U   |
| Caracolas de hojaldre con gorgonzola                                     | 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 pollo, col y queso  | 49      | 28  | 2 h 35 min   | 353,3 kcal/R |
| Caracoles en sofrito de cebolla y beicon                                 | 80      | 85  | 1 h          | 277,2 kcal/R |
| Caramelos crujientes de morcilla   | 65      | 80  | 45 min       | 301,3 kcal/R |
| 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  |
| <i>Carbayones</i>  | 53      | 48  | 1 h          | 335,8 kcal/R |
| Carbonara de espárragos y macarrones                                     | 42      | 26  | 30 min       | 482,4 kcal/R |
| <i>Carbonara</i> 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<br>(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>o caldeiro</i>  | 29      | 70  | 1 h          | 561,5 kcal/R |
| Carne <i>ó caldeiro</i>  | 95      | 14  | 1 h          | 314 kcal/R   |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total   | kcal/ración  |
|--|---------|-----|----------------|--------------|
| Carolinas  | 53      | 78  | 30 min         | 335,8 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 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 |
| 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 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   |
| 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 |
| Cazón con patatas  | 37      | 27  | 40 min         | 374,4 kcal/R |
| Cazuela de alubias con atún fresco   | 90      | 36  | 40 min         | 330 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 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 |
| 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   |
| 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 |
| Cestas de lentejas con butifarra   | 98      | 53  | 1 h 20 min     | 146 kcal/U   |
| Cestitas de delicias de mar  | 37      | 74  | 15 min         | 94,3 kcal/U  |
| 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 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 |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración                  |
|--|---------|-----|--------------|------------------------------|
| 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 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>Cheesecake</i> de ricota con naranjas en almíbar de tomillo     | 97      | 19  | 1 h          | 526 kcal/R                   |
| <i>Cheesecake</i> ligero   | 36      | 71  | 2 h 50 min   | 223,4 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 telaraña (sin horno)</i>                             | 37      | 69  | 6 h 15 min   | 479,5 kcal/R                 |
| <i>Chiffon</i> de chocolate y buttercream                          | 87      | 45  | 2 h 30 min   | 584 kcal/R                   |
| <i>Chilaquiles</i> verdes con pollo y flan de postre               | 91      | 27  | 45 min       | 822 kcal/R                   |
| Chimichangas   | 29      | 62  | 1 h          | 373,2 kcal/U                 |
| <i>Chimos</i> de tomate y atún con verduras                        | 55      | 87  | 1 h          | 309,3 kcal/U                 |
| <i>Chipá</i> de queso manchego                                     | 86      | 70  | 1 h          | 94 kcal/U                    |
| Chipirones en su tinta con judías pintas                           | 39      | 8   | 30 min       | 297,6 kcal/R                 |
| <i>Chips</i> de calabacín al parmesano                             | 95      | 58  | 40 min       | 151 kcal/R                   |
| <i>Chips</i> de <i>chia</i> 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 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 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>Choux</i> de bacalao  | 67      | 34  | 1 h          | 84,7 kcal/U                  |
| <i>Choux</i> de trucha ahumada                                     | 74      | 16  | 1 h 20 min   | 105,2 kcal/U                 |
| <i>Christmas trifle</i>  | 50      | 58  | 2 h 30 min   | 834,8 kcal/R<br>208,7 kcal/R |
| Chuletas de cerdo con cebolla agri dulce y mayonesa de berberechos | 81      | 80  | 30 min       | 954,8 kcal/R                 |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total  | kcal/ración    |
|--|---------|-----|---------------|----------------|
| Chuletas de cerdo con salsa de albaricoques, puré de patatas y espinacas | 56      | 8   | 40 min        | 554 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 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     |
| <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   |
| Cilindros de brandada de bacalao   | 62      | 110 | 14 h 10 min   | 512,9 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 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>Clamachela</i> (clara al estilo mexicano)                             | 85      | 82  | 10 min        | 105 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 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 <i>franchipán</i> de avellana                     | 81      | 8   | 50 min        | 289,3 kcal/R   |
| Coca de pimientos verdes y patatas                                       | 47      | 34  | 1 h           | 372,8 kcal/R   |
| Coca de <i>recapte</i>   | 80      | 86  | 1 h 15 min    | 753,6 kcal/U   |
| Coca de <i>trempó</i> de verano  | 94      | 88  | 1 h           | 346 kcal/R     |
| Coca de verduras   | 59      | 78  | 50 min        | 1.296 kcal/U   |
| 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 rápida de verduras  | 44      | 24  | 30 min        | 330,3 kcal/R   |
| 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     |
| 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   |
| 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 <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 Cosmopolitan ligero   | 50      | 13  | 5 min         | 346 kcal/R     |
| Cóctel de arándano y naranja sin alcohol                                 | 83      | 52  | 5 min         | 93 kcal/R      |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| Cóctel de cava con sorpresa                                     | 62      | 123 | 4 h 10 min   | 125 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 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 vino blanco   | 32      | 50  | 12 h         | 230 kcal/R   |
| Cóctel Florida  | 37      | 52  | 5 min        | 200,9 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 red winter   | 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 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 |
| 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 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 gouda                               | 36      | 27  | 30 min       | 223,7 kcal/R |
| Coliflor al vapor con bechamel de calabacín                     | 34      | 26  | 40 min       | 137,3 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 salsa de queso gorgonzola                          | 51      | 8   | 50 min       | 448,5 kcal/R |
| Coliflor rebozada con salsa de tomate                           | 51      | 11  | 50 min       | 244,4 kcal/R |
| Coliflor templada con vinagreta de maíz, pimiento y encurtidos  | 35      | 26  | 30 min       | 249,7 kcal/R |



| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 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     |
| 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  | 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 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 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 tomate y pimientos                                   | 91      | 49  | 50 min       | 522 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 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   |
| 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 |
| Consomé de ternera  | 98      | 40  | 1 h 40 min   | 64 kcal/R      |
| <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 chocolate blanco y arándanos                  | 84      | 83  | 1 h          | 91 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   |
| Copa ácida de manzana y dulce de leche                          | 35      | 11  | 2 h 20 min   | 295,4 kcal/R   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| 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 agar-agar 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 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 manzanas  | 42      | 8   | 1 h 30 min   | 370,6 kcal/R |
| Cordero con patatas   | 53      | 27  | 40 min       | 412,3 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 |
| 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   |
| Corvina a la roteña   | 94      | 45  | 45 min       | 407 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 |
| 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 con <i>curry</i> y miel                                  | 52      | 34  | 50 min       | 439,6 kcal/R |
| Costillas de cerdo con miel y mostaza                                       | 63      | 16  | 40 min       | 435,3 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 |
| 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>Crackers</i> de queso  | 80      | 40  | 2 h 45 min   | 39 kcal/U    |
| <i>Crakers</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 al chocolate   | 62      | 82  | 40 min       | 527 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 ajo ( <i>skordaliá</i> )   | 93      | 60  | 5 min        | 1.321 kcal/T |
| Crema de andaricas  | 39      | 88  | 50 min       | 148,2 kcal/R |
| Crema de apio   | 68      | 18  | 40 min       | 94,7 kcal/R  |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración                 |
|--|---------|-----|--------------|-----------------------------|
| 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 calabaza asada con naranja                                    | 75      | 32  | 45 min       | 194,1 kcal/R                |
| Crema de calabaza con leche de coco                                    | 69      | 34  | 40 min       | 404,6 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 champiñones y Pescado con arroz y verduras                    | 87      | 70  | 45 min       | 598 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 curry   | 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 feta                                       | 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 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 garbanzos con puerro y <i>shiitake</i>                        | 50      | 46  | 30 min       | 138,4 kcal/R<br>55,4 kcal/R |
| Crema de guisantes al jengibre con bocaditos de parmesano              | 54      | 22  | 50 min       | 84,7 kcal/R                 |
| Crema de hinojo  | 73      | 11  | 30 min       | 114,8 kcal/R                |
| Crema de hortalizas con queso gruyère, setas y castañas                | 42      | 30  | 45 min       | 155,1 kcal/R                |
| Crema de <i>hummus</i>   | 52      | 28  | 9 h          | 195,9 kcal/R                |
| 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 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 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                |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| 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 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 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 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   |
| 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 albahaca y piñones  | 34      | 28  | 5 min        | 246,2 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 ligera de cebolla con sabayón 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 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 |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|--|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 de foie gras</i>                           | 38      | 14  | 4 h 10 min   | 188,8 kcal/R   |
| Creinoso de ibérico  | 52      | 80  | 5 min        | 1.560,8 kcal/T |
| Creinoso de melocotón                                      | 47      | 10  | 12 h 15 min  | 204,3 kcal/R   |
| Creinoso de pescadilla                                     | 39      | 22  | 45 min       | 291,1 kcal/R   |
| <i>Crêpes al curry con chutney</i>                         | 33      | 71  | 1 h          | 98,4 kcal/U    |
| <i>Crêpes</i> de espinacas, beicon y requesón              | 69      | 44  | 1 h 30 min   | 415,3 kcal/U   |
| <i>Crêpes</i> de morcilla y pera                           | 50      | 103 | 4 h          | 283,9 kcal/R   |
| <i>Crêpes</i> de piña colada                               | 87      | 15  | 40 min       | 256 kcal/U     |
| <i>Crêpes</i> de pollo y champiñones                       | 69      | 40  | 1 h          | 389,1 kcal/U   |
| <i>Crêpes</i> reellenos con bacalao y salsa de piquillos   | 52      | 8   | 30 min       | 229,6 kcal/R   |
| <i>Crêpes</i> reellenos de jamón york y champiñones        | 81      | 20  | 1 h 10 min   | 354,8 kcal/U   |
| <i>Crêpes soufflés</i>                                     | 43      | 80  | 15 min       | 306,6 kcal/R   |
| 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   |
| Croque monsieur  | 28      | 62  | 15 min       | 516,6 kcal/R   |
| <i>Croque monsieur</i>                                     | 75      | 63  | 25 min       | 607 kcal/R     |
| Croqueta libanesa rellena de carne ( <i>Kibbeh</i> )       | 67      | 44  | 30 min       | 251,5 kcal/U   |
| 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 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 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 queso   | 63      | 21  | 3 h 40 min   | 101,3 kcal/R   |
| 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     |
| 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 naranja                                      | 39      | 16  | 30 min       | 21,2 kcal/U    |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| <i>Crumble</i> de brócoli con avena y queso <i>cheddar</i>          | 39      | 28  | 50 min       | 322,8 kcal/R |
| <i>Crumble</i> de coco y manzana                                    | 97      | 83  | 50 min       | 514 kcal/R   |
| <i>Crumble</i> de grosellas y mascarpone                            | 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 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   |
| Cuajada de carnaval   | 62      | 127 | 4 h 45 min   | 656,2 kcal/R |
| 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 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   |
| <i>Cup</i> tropical con cava  | 74      | 113 | 5 min        | 104,8 kcal/R |
| <i>Cupcakes</i> de chocolate y cacahuete                            | 68      | 80  | 50 min       | 520,7 kcal/U |
| <i>Cupcakes</i> de vainilla   | 47      | 78  | 1 h          | 390,2 kcal/U |
| <i>Cupcakes</i> tricolores  | 83      | 50  | 2 h          | 394,2 kcal/U |
| <i>Curry</i> de coliflor con arroz integral                         | 44      | 28  | 1 h 45 min   | 340,4 kcal/R |
| <i>Curry</i> de garbanzos ( <i>Chana masala</i> )                   | 69      | 78  | 20 min       | 153,3 kcal/R |
| <i>Curry</i> de lentejas y coco                                     | 28      | 34  | 50 min       | 189 kcal/R   |
| <i>Curry</i> de pollo con espinacas                                 | 61      | 22  | 1 h          | 734,8 kcal/R |
| <i>Curry</i> picante de pollo al ron con arroz <i>basmati</i>       | 82      | 80  | 45 min       | 824 kcal/R   |
| <i>Curry</i> verde con verduras                                     | 55      | 56  | 30 min       | 236,1 kcal/R |
| Cuscús vegetariano de cebollas confitadas                           | 27      | 30  | 1 h          | 1.054 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   |
| 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 de limas   | 56      | 52  | 5 min        | 103,8 kcal/R |
| <i>Daiquiri</i> 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 |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|--|---------|-----|--------------|----------------|
| <i>Dal</i> de tamarindo con <i>phulkas</i>                               | 43      | 76  | 1 h 30 min   | 363,4 kcal/R   |
| 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 frapé   | 31      | 50  | 5 min        | 197,1 kcal/R   |
| <i>Dip</i> de aguacate, tomate y queso cremoso                           | 66      | 44  | 5 min        | 1.222,4 kcal/T |
| <i>Dip</i> de ajoblanco  | 84      | 46  | 5 min        | 2.426 kcal/T   |
| <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 queso <i>feta</i>  | 48      | 44  | 5 min        | 1.239,1 kcal/T |
| <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      |
| Donuts 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 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 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>Dry</i> martini con ostra   | 76      | 56  | 10 min       | 196,2 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 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>Edamame</i> (habas tiernas de soja)                                   | 43      | 72  | 15 min       | 291,7 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<br>(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   |
| 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 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 rellena de patata, pulpo y langostinos                          | 56      | 40  | 1 h          | 528,4 kcal/R   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| Empanada rusa de salmón ( <i>Kulibiak</i> )                       | 62      | 45  | 1 h 40 min   | 814 kcal/R   |
| 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 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 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 pulpo   | 46      | 8   | 1 h 30 min   | 172 kcal/U   |
| Empanadillas de sardinas frescas                                  | 48      | 38  | 1 h 45 min   | 168,6 kcal/U |
| Emperador al vapor en ensalada con aliño de lima                  | 58      | 11  | 30 min       | 194,2 kcal/R |
| Emperador en <i>piperrada</i>                                     | 32      | 33  | 30 min       | 371,3 kcal/R |
| Endibias con salsa de gorgonzola, beicon y nueces                 | 63      | 10  | 20 min       | 294,1 kcal/R |
| Endibias gratinadas   | 63      | 11  | 40 min       | 572,5 kcal/R |
| Ensaïmada   | 36      | 48  | 10 h 30 min  | 333,8 kcal/R |
| Ensaïmada 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   |
| 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 con mejillones y granizado de salsa de tomate            | 45      | 26  | 1 h 30 min   | 237 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 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 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 con vinagreta de mango                        | 69      | 70  | 20 min       | 371 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 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 calabaza  | 81      | 62  | 10 min       | 88 kcal/R    |



| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 en canasta de queso  | 69      | 74  | 45 min       | 300,5 kcal/R   |
| Ensalada de endibias, palmitos y salsa roquefort                                  | 98      | 9   | 45 min       | 188 kcal/R     |
| 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 y espinacas con cilantro y lima                             | 81      | 16  | 15 min       | 207,7 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 judías blancas con salmón ahumado                                     | 59      | 21  | 10 min       | 259,4 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 <i>rúcula</i> 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 <i>rúcula</i> 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 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 gorgonzola   | 54      | 37  | 5 min        | 92,4 kcal/R    |
| Ensalada de lombarda, calabaza y pepino con aliño <i>thai</i>                     | 75      | 36  | 20 min       | 102,8 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   |
| Ensalada de naranja y berros con vinagreta de miel                                | 39      | 17  | 5 min        | 356,4 kcal/R   |
| Ensalada de Nochebuena lorquina   | 43      | 86  | 45 min       | 302,1 kcal/R   |
| Ensalada de pasta   | 32      | 73  | 30 min       | 430,3 kcal/R   |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|--|---------|-----|--------------|--------------|
| 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 salchichón   | 50      | 42  | 20 min       | 364 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 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 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 pepino  | 94      | 10  | 40 min       | 245 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 pimientos y verduras al vapor con pechuga de pollo en su jugo      | 57      | 60  | 40 min       | 239 kcal/R   |
| Ensalada de pollo con lactonesa de <i>curry</i>                                | 94      | 74  | 15 min       | 247 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 hinojo y rabanitos                                      | 32      | 58  | 40 min       | 388,3 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 tomate en molde  | 44      | 74  | 2 h 15 min   | 126,1 kcal/R |
| Ensalada de tomates  | 45      | 36  | 10 min       | 158,4 kcal/R |
| Ensalada de trigo tierno con salmón ahumado y mango                            | 85      | 21  | 30 min       | 292 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 |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración                 |
|---|---------|-----|--------------|-----------------------------|
| 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 murciana   | 48      | 32  | 10 min       | 240,7 kcal/R                |
| 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 refrescante con hinojo y pera                        | 47      | 67  | 5 min        | 88 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<br>60,2 kcal/R |
| Ensalada templada de arroz salvaje                            | 67      | 26  | 35 min       | 255,7 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 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 verde con delicias de mar                            | 94      | 82  | 10 min       | 225 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                |
| 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                |
| Escabeche de atún templado con patatas                        | 69      | 30  | 55 min       | 393 kcal/R                  |
| Escabeche de berenjenas con mejillones                        | 39      | 24  | 25 h         | 136,7 kcal/R                |
| Escaldums 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 agridulce                        | 34      | 40  | 20 min       | 285,3 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 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 pesto de alcaparras                            | 75      | 24  | 30 min       | 575,2 kcal/R                |
| Espaguetis de calabacín picantes                              | 96      | 8   | 30 min       | 264 kcal/R                  |
| Espaguetis integrales con pollo y verdura                     | 87      | 33  | 25 min       | 359 kcal/R                  |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|--|---------|-----|--------------|----------------|
| Espaguetis integrales con salchichas frescas                         | 93      | 40  | 40 min       | 927 kcal/R     |
| Espaguetis negros con almejas y chopitos                             | 39      | 68  | 45 min       | 485,5 kcal/R   |
| Espaguetis picantes  | 29      | 15  | 1 h          | 499,8 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 <i>oricios</i>  | 63      | 60  | 1 h 10 min   | 524,1 kcal/R   |
| Espárragos en “ajo pollo”  | 66      | 24  | 40 min       | 272 kcal/R     |
| Espigas de espelta   | 48      | 26  | 1 h          | 298,5 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 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 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 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   |
| <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 pollo, rúcula y calabacín                                 | 55      | 36  | 20 min       | 247 kcal/R     |
| <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    |
| Falsos calamares a la romana   | 33      | 54  | 1 h          | 318,7 kcal/R   |
| <i>Farfalle</i> con chirlas y tomates <i>cherry</i>                  | 93      | 17  | 50 min       | 449 kcal/R     |
| <i>Farfalle</i> con guisantes y jamón                                | 89      | 8   | 30 min       | 582 kcal/R     |
| Farinato de Salamanca  | 69      | 88  | 15 min       | 168,1 kcal/R   |
| <i>Farinosa</i> de cabello de ángel                                  | 89      | 67  | 3 h 10 min   | 383 kcal/R     |
| Feijoada   | 30      | 13  | 50 min       | 737,7 kcal/R   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| <i>Fettuccine</i> con gorgonzola y espárragos verdes                | 44      | 33  | 30 min       | 759,6 kcal/R |
| <i>Fettuccini</i> con ragú de ternera en salsa de tomate            | 32      | 48  | 1 h 30 min   | 856,9 kcal/R |
| Fiambre de cerdo con aceitunas                                      | 93      | 78  | 1 d 3 h      | 325 kcal/R   |
| Fiambre de pollo con pistachos y crema de verduras                  | 71      | 34  | 40 min       | 319,1 kcal/R |
| Fideos a banda con rape   | 78      | 11  | 1 h 15 min   | 586,9 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 <i>soba</i> 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 verduras, calamares y gambas                             | 96      | 19  | 30 min       | 580 kcal/R   |
| Fideuá de calamares, gambas y almejas                               | 60      | 36  | 1 h          | 506,9 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   |
| 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 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 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 rusos   | 83      | 33  | 1 h 10 min   | 172 kcal/U   |
| 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 |
| <i>Fingers</i> de merluza con salsa de tomate                       | 83      | 21  | 30 min       | 316,1 kcal/R |
| <i>Fingers</i> de <i>provolone</i>                                  | 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 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 |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total   | kcal/ración    |
|---|---------|-----|----------------|----------------|
| 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   |
| <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> de chocolate                                    | 31      | 73  | 15 min         | 2.143,7 kcal/T |
| <i>Fondue</i> de pan de payés                                 | 53      | 44  | 1 h 15 min     | 532,3 kcal/R   |
| <i>Fondue</i> de Torta del Casar con champiñones y uvas       | 96      | 24  | 25 min         | 376 kcal/R     |
| <i>Fougasse</i> provenzal                                     | 31      | 85  | 14 h 40 min    | 325,4 kcal/R   |
| Francesillas (panecillos)                                     | 65      | 34  | 3 h 15 min     | 152,5 kcal/U   |
| Fresas con granizado de naranja y yogur                       | 30      | 21  | 15 min         | 172,1 kcal/R   |
| Fresas en gelatina agrídulce                                  | 89      | 14  | 1 d 30 min     | 244 kcal/R     |
| Fresas en gelatina de té                                      | 79      | 76  | 5 h 35 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     |
| 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   |
| <i>Frittata</i> de espárragos y champiñones                   | 84      | 64  | 40 min         | 126 kcal/U     |
| <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     |
| Fusilli con atún y alcaparras                                 | 96      | 21  | 20 min         | 474 kcal/R     |
| <i>Fusilli con calabacín, coco y 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>Galette</i> de champiñones y queso <i>cheddar</i>          | 66      | 42  | 55 min         | 427,6 kcal/R   |
| <i>Galette des Rois</i>                                       | 38      | 94  | 1 h 20 min     | 636,1 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 cardamomo   | 83      | 78  | 40 min         | 73,3 kcal/R    |
| Galletas de la fortuna  | 52      | 76  | 30 min         | 41 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   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| Galletas de manteca y coco                                  | 75      | 76  | 1 h          | 69,9 kcal/U    |
| Galletas de Navidad   | 38      | 60  | 1 h 15 min   | 97,8 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 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 sin huevo  | 64      | 44  | 1 h 40 min   | 38,6 kcal/U    |
| Galletas <i>Springerle</i>                                  | 62      | 90  | 10 h         | 97,8 kcal/U    |
| 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 marinados en papillote                             | 33      | 14  | 2h 30 min    | 197,2 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 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 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     |
| <i>Gató</i> 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 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 pimientos                                       | 58      | 32  | 10 min       | 193,8 kcal/R   |
| Gazpacho de remolacha                                       | 44      | 20  | 5 min        | 117,8 kcal/R   |
| Gazpacho de sandía  | 34      | 69  | 5 min        | 122,9 kcal/R   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración                 |
|---|---------|-----|--------------|-----------------------------|
| 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 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 de naranja con gambas                         | 33      | 41  | 15 min       | 374,4 kcal/R                |
| <i>Gin Fizz</i> con lima                                  | 39      | 52  | 5 min        | 112,4 kcal/R                |
| Glorias de yema   | 98      | 112 | 5 h          | 117 kcal/U                  |
| <i>Gnocchi alla romana</i>                                | 46      | 78  | 1 h 15 min   | 457,1 kcal/R                |
| 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>Gözleme</i> de cordero con espinacas, berenjena y feta | 71      | 74  | 2 h          | 432,2 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 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 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 lubina, brócoli y lactonesa                     | 85      | 19  | 35 min       | 360 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 de <i>garroffó 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                  |
| Guarnición de cebolla roja y manzanas                     | 66      | 74  | 30 min       | 676,3 kcal/T                |
| Guarnición de lombarda                                    | 50      | 44  | 40 min       | 152,7 kcal/R<br>38,2 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                  |
| 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                  |



| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| Guiso agridulce 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 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 pez espada con patatas                           | 30      | 17  | 40 min       | 267,7 kcal/R |
| Guiso de pulpo  | 95      | 87  | 45 min       | 372 kcal/R   |
| Guiso de sepia con patatas                                | 95      | 16  | 1 h          | 430 kcal/R   |
| Guiso de verduras con caballa                             | 75      | 37  | 25 min       | 342,3 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 |
| Gulash de rape y langostinos                              | 29      | 40  | 40 min       | 397,1 kcal/R |
| Habas a la asturiana                                      | 63      | 33  | 55 min       | 379 kcal/R   |
| Habas al aroma de menta                                   | 29      | 10  | 40 min       | 292,4 kcal/R |
| Habas con calamar   | 29      | 11  | 40 min       | 255,8 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 tiernas con tomate                                  | 78      | 27  | 45 min       | 265,8 kcal/R |
| Habas tiernas en tortilla                                 | 53      | 16  | 35 min       | 271,3 kcal/R |
| Hamburguesa de buey                                       | 66      | 65  | 1 h          | 157,9 kcal/U |
| Hamburguesa de merluza y gambón                           | 66      | 72  | 25 min       | 157,6 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 |
| 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 mijo                                      | 47      | 70  | 1 h          | 92,1 kcal/U  |
| Hamburguesas de pavo con orejones y avena                 | 87      | 27  | 20 min       | 290 kcal/U   |
| 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 <i>pesto</i> 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   |
| Helado de aguacate  | 92      | 73  | 4 h 15 min   | 314 kcal/R   |
| Helado de azafrán y pistacho ( <i>kulfi</i> )             | 83      | 76  | 12 h 30 min  | 338,1 kcal/R |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|--|---------|-----|--------------|--------------|
| Helado de canela   | 82      | 43  | 8 h 10 min   | 203,2 kcal/R |
| Helado de <i>cheesecake</i>  | 94      | 54  | 4 h 25 min   | 466 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 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 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 <i>mascarpone</i> con salsa de frambuesas                        | 50      | 12  | 4 h          | 341,5 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 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, gelatina de miel y granizado de manzana verde             | 41      | 56  | 4 h 15 min   | 427,4 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 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   |
| 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   |
| Hojaldre de bacalao y espinacas con salsa de pimientos del piquillo        | 65      | 43  | 1 h          | 357,6 kcal/U |
| 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 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 |
| Hornazo de Salamanca   | 32      | 89  | 50 min       | 736 kcal/R   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| Huesos de San Expedito  | 30      | 72  | 30 min       | 108,4 kcal/U   |
| 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 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 Benedict   | 98      | 95  | 30 min       | 325 kcal/R     |
| 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     |
| 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 <i>cocotte</i> con champiñones, pavo y queso <i>gruyère</i> | 75      | 30  | 25 min       | 256,3 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 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 <i>mole</i>  | 89      | 31  | 1 h 25 min   | 331 kcal/R     |
| Huevos pochés con salsa de tomate y trufa                             | 31      | 33  | 45 min       | 307,8 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 jamón  | 45      | 30  | 10 min       | 327,9 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 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    |
| 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    |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|--|---------|-----|--------------|--------------|
| Jambalaya de pollo   | 69      | 22  | 50 min       | 491,4 kcal/R |
| Jamón asado con salsa agri dulce                               | 74      | 36  | 1 h 20 min   | 413,4 kcal/R |
| Japobravas   | 75      | 56  | 5 h          | 976,2 kcal/R |
| 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 |
| Judías azuki 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 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 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 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 con jamón                              | 48      | 22  | 30 min       | 196,5 kcal/R |
| Julepe de melocotón  | 47      | 11  | 2 h 10 min   | 153,6 kcal/R |
| Kebab de pollo   | 34      | 60  | 24 h         | 332,7 kcal/R |
| Koftas de cordero con salsa de yogur                           | 86      | 75  | 40 min       | 146 kcal/U   |
| Korma de cordero   | 41      | 76  | 1 h 45 min   | 426,4 kcal/R |
| Kouign-amann   | 88      | 57  | 4 h 10 min   | 406 kcal/U   |
| Kringle de frambuesa   | 98      | 96  | 2 h 20 min   | 351 kcal/R   |
| Kringle Estonia  | 50      | 96  | 1 h 30 min   | 446 kcal/R   |
| Kulibiak de merluza con mousse de gambas, acelga roja y quinua | 76      | 38  | 1 h 15 min   | 697,4 kcal/U |
| Kushari  | 61      | 69  | 1 h          | 441,9 kcal/R |
| La bola de oro   | 78      | 56  | 6 h          | 259,4 kcal/U |
| 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 |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 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 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 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 raviolis con requesón y jamón                                       | 95      | 81  | 1 h 15 min   | 592 kcal/R     |
| Lasaña de soja a la florentina  | 91      | 82  | 1 h 30 min   | 348 kcal/R     |
| Lasaña fría de pisto y atún   | 93      | 81  | 12 h 50 min  | 597 kcal/R     |
| Lasaña fría de verduras con queso de cabra y langostinos                      | 58      | 84  | 1 h 30 min   | 378,5 kcal/R   |
| <i>Lassi</i> de fresas  | 32      | 27  | 5 min        | 183 kcal/R     |
| Leche condensada  | 47      | 17  | 1 h 10 min   | 2.196 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 en escabeche con <i>mousse</i> de <i>foie gras</i> y brotes | 96      | 57  | 1 d 5 h      | 573 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   |
| Lentejas al <i>curry</i> 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 tomate y acelgas   | 87      | 9   | 30 min       | 147 kcal/R     |
| Lentejas en 20 minutos  | 59      | 80  | 20 min       | 208,4 kcal/R   |
| Lentejas guisadas   | 50      | 92  | 45 min       | 313,7 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 cerezas  | 32      | 10  | 4 meses      | 2.412,4 kcal/T |
| Licor de huevo  | 86      | 117 | 15 min       | 628 kcal/R     |
| Licor de whisky <i>frappé</i>   | 42      | 52  | 1 min        | 121,4 kcal/R   |
| Licor irlandés con chocolate blanco   | 66      | 48  | 20 min       | 3.081,1 kcal/T |
| Limón relleno con atún y pistacho   | 28      | 22  | 1 h 10 min   | 146,3 kcal/R   |
| Limonada al curry   | 41      | 52  | 5 min        | 96,4 kcal/R    |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| 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 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 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 |
| 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 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 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 vinagreta de encurtidos                   | 45      | 33  | 20 min       | 304,5 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 <i>majaíllo</i> de espárragos                    | 67      | 11  | 25 min       | 474,3 kcal/R |
| Lubinas de ración en papillote                                | 97      | 40  | 30 min       | 275 kcal/R   |
| <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    |
| 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 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 trigueros y jamón                              | 29      | 14  | 45 min       | 403,7 kcal/R |
| Macetitas de queso y chocolate con frutos rojos               | 85      | 39  | 1 h 10 min   | 751 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 nata  | 77      | 41  | 1 h 30 min   | 69,4 kcal/U  |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| 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   |
| <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 <i>mirin</i>                    | 98      | 65  | 30 min       | 251 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>Mamadeta</i>   | 63      | 86  | 5 min        | 199,7 kcal/R   |
| Mandarinas en almíbar   | 73      | 16  | 1 h 30 min   | 2.078 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 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 en almíbar de moscatel   | 35      | 10  | 25 min       | 227,2 kcal/R   |
| Manzanas rellenas de morcilla   | 87      | 19  | 40 min       | 310 kcal/U     |
| 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   |
| <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 para crípes  | 28      | 25  | 35 min       | 146,3 kcal/U   |
| 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   |
| Matambre de pollo con ensalada de patatas                                 | 44      | 48  | 13 h 30 min  | 409,7 kcal/R   |
| Mayonesa de aguacate  | 71      | 42  | 10 min       | 2.610,3 kcal/T |
| Mayonesa de pimiento morrón   | 82      | 42  | 10 min       | 3.698,4 kcal/T |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración              |
|---|---------|-----|--------------|--------------------------|
| Medallones de pechuga de pollo a la Villaroy                    | 68      | 40  | 4 h          | 574,8 kcal/U             |
| Medallones de solomillo de cerdo al limón                       | 96      | 41  | 35 min       | 535 kcal/R               |
| 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 curry   | 79      | 40  | 30 min       | 246,9 kcal/R             |
| Mejillones al vino  | 90      | 33  | 30 min       | 113 kcal/R               |
| Mejillones con leche de tigre                                   | 98      | 83  | 20 min       | 173 kcal/R               |
| Mejillones con salsa de queso azul                              | 95      | 6   | 30 min       | 168 kcal/R               |
| Mejillones con vinagreta de granada                             | 49      | 24  | 25 min       | 200,6 kcal/R             |
| Mejillones gratinados   | 51      | 20  | 40 min       | 204,1 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             |
| 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               |
| Menú completo para dos en 35 minutos                            | 39      | 74  | 35 min       | 606,6 kcal/R             |
| Menú: Crema de marisco. Patatas con lacón                       | 96      | 89  | 1 h 15 min   | 358 kcal/R<br>229 kcal/R |
| Menú: Crema de verduras y albóndigas de lentejas en salsa       | 81      | 86  | 1 h 10 min   | 403,7 kcal/R             |
| Menú: Enchiladas de pollo y Sopa de fideos                      | 76      | 26  | 1 h 45 min   | 644,6 kcal/R             |
| Menú: Sopa de verduras y caballa a la espalda con patatas       | 80      | 20  | 45 min       | 430,7 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 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 de pincho con jugo de gallo                             | 59      | 56  | 1 h 20 min   | 161,8 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 rellena   | 43      | 44  | 1 h 30 min   | 316,5 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             |
| 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 <i>kumquats</i>                                    | 37      | 40  | 40 min       | 1.341,3 kcal/T           |
| 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           |



| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración                  |
|---|---------|-----|--------------|------------------------------|
| 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 y jalea de manzana                                    | 96      | 69  | 2 h 15 min   | 4.649 kcal/T<br>1.161 kcal/T |
| 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                 |
| <i>Mierensinas</i>  | 61      | 78  | 1 h 10 min   | 608 kcal/U                   |
| Miguelitos  | 46      | 80  | 1 h          | 253,9 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 berenjenas con salsa de yogur y mostaza             | 60      | 34  | 40 min       | 231 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 ibérico con salsa de membrillo                      | 37      | 8   | 1 h 15 min   | 645,4 kcal/R                 |
| Milhojas de merengue  | 50      | 94  | 1 h 30 min   | 194,5 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                 |
| <i>Minestrone</i> de temporada                                  | 89      | 78  | 40 min       | 243 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 <i>cupcakes</i> de Navidad                                 | 86      | 96  | 1 h          | 172 kcal/U                   |
| Mini sanjacobos   | 45      | 73  | 35 min       | 198,1 kcal/R                 |
| Minibrioques 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                 |
| 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                  |
| <i>Miniquiches</i> de champiñones, calamares y langostinos      | 81      | 24  | 1 h 15 min   | 386,6 kcal/U                 |
| <i>Ministrudel</i> de manzana con pasta filo                    | 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                 |
| Mojito  | 27      | 67  | 5 min        | 209,68 kcal/R                |
| Mojito de fresas  | 54      | 52  | 5 min        | 182,2 kcal/R                 |
| Mojito de maracuyá  | 81      | 52  | 5 min        | 266 kcal/R                   |
| Mojito de sandía  | 95      | 67  | 40 min       | 200 kcal/R                   |
| Mojito navideño   | 38      | 81  | 20 min       | 307,9 kcal/R                 |
| Molinetes de hojaldre y ternera                                 | 36      | 42  | 30 min       | 155,8 kcal/R                 |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 de Pascua de crema de mantequilla con merengue                             | 54      | 68  | 2 h          | 792,7 kcal/R   |
| Monas de Pascua   | 42      | 68  | 2 h 10 min   | 419,2 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     |
| 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 pollo  | 61      | 76  | 50 min       | 345 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 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     |
| <i>Mousse</i> de <i>foie</i> y queso de cabra con manzanas caramelizadas        | 50      | 34  | 5 h          | 36,5 kcal/U    |
| <i>Mousse</i> de fresas   | 31      | 44  | 4 h 30 min   | 583,7 kcal/R   |
| <i>Mousse</i> de hojas de borraja   | 27      | 9   | 40 min       | 253,5 kcal/R   |
| <i>Mousse</i> de melocotón con nubes  | 70      | 8   | 3 h 20 min   | 292,9 kcal/R   |
| <i>Mousse</i> de naranja  | 64      | 37  | 2 h 15 min   | 131,1 kcal/R   |
| <i>Mousse</i> de turrón con galleta crujiente de cereales y chocolate           | 74      | 70  | 1 h 20 min   | 485,5 kcal/R   |
| <i>Mousse</i> ligera al chocolate   | 36      | 72  | 1 h 30 min   | 483,4 kcal/R   |
| <i>Mousse</i> ligera de frutos rojos  | 98      | 86  | 10 min       | 60 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 |
| <i>Muesli</i> de almendra y chocolate   | 58      | 43  | 1 h 30 min   | 4.508 kcal/T   |
| <i>Muffins</i> de avena y fruta   | 84      | 70  | 30 min       | 163 kcal/U     |
| <i>Muffins</i> de brócoli y fuet  | 53      | 68  | 45 min       | 215,4 kcal/U   |
| <i>Muffins</i> de desayuno  | 71      | 48  | 1 h 30 min   | 151,1 kcal/U   |
| <i>Muffins</i> de jamón y queso   | 53      | 67  | 30 min       | 160,3 kcal/U   |
| <i>Muffins</i> de maíz con salchichas, <i>cheddar</i> y salsa barbacoa          | 83      | 20  | 45 min       | 320,7 kcal/U   |
| <i>Muffins</i> de plátano   | 36      | 69  | 55 min       | 206,5 kcal/R   |
| <i>Muffins</i> de queso manchego, nueces y arándanos                            | 76      | 72  | 40 min       | 347,9 kcal/U   |
| <i>Muffins</i> ingleses (Panecillos a la plancha)                               | 62      | 22  | 1 h          | 100,5 kcal/U   |
| <i>Muffins</i> 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   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración                 |
|---|---------|-----|--------------|-----------------------------|
| Muslos de pollo en salsa de ajo                                   | 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                  |
| 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<br>64,7 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                  |
| Nécoras y cigalas al vapor  | 86      | 15  | 35 min       | 134 kcal/R                  |
| <i>Negroni</i>  | 44      | 52  | 5 min        | 149,9 kcal/R                |
| <i>Nem cuon</i> vegetarianos con crema de lechuga                 | 79      | 38  | 35 min       | 236,9 kcal/R                |
| <i>Nems</i> de <i>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                  |
| Níscalos al ajo   | 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> 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                |
| Nuégados (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 coliflor  | 77      | 58  | 30 min       | 77,6 kcal/U                 |
| <i>Nuggets</i> de pollo   | 32      | 74  | 30 min       | 89,6 kcal/U                 |
| Ñoquis de batata con crema de salvia                              | 27      | 12  | 1 h 30 min   | 571 kcal/R                  |
| Ñoquis de patata con salsa al gorgonzola                          | 59      | 48  | 1 h 10 min   | 448,3 kcal/R                |
| Ñoquis de Suabia (kn^pfle)  | 37      | 48  | 30 min       | 426,1 kcal/R                |
| Ñoquis de zanahoria con crema de calabacín                        | 85      | 60  | 1 h 20 min   | 412 kcal/R                  |
| <i>Ochíos</i>   | 56      | 85  | 1 h 30 min   | 499,5 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                |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 + Risotto a la milanesa                              | 62      | 70  | 1 h 40 min   | 323,9 kcal/R   |
| Pa amb oli mallorquín   | 71      | 68  | 4 h 10 min   | 681,8 kcal/R   |
| Pa de Sant Jordi  | 54      | 40  | 2 h 40 min   | 132 kcal/R     |
| Pak choi al vapor con aliño de soja y sésamo                                | 43      | 33  | 10 min       | 260 kcal/R     |
| Pakora de berenjena con salsa de yogur                                      | 57      | 74  | 1 h          | 288,1 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 tapenade   | 46      | 42  | 30 min       | 66,6 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 fresa  | 64      | 74  | 15 min       | 338,8 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 de aceitunas  | 44      | 60  | 3 h          | 213 kcal/R     |
| Pan de ajoblanco y pasas  | 32      | 28  | 22 h 50 min  | 782,4 kcal/U   |
| Pan de algas wakame   | 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 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 y verdura  | 95      | 37  | 1 h          | 636 kcal/R     |
| Pan de cebolla en tiesto con pimienta 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 Cristo ( <i>Christopsomo</i> )                                       | 62      | 98  | 3 h 50 min   | 408,6 kcal/R   |
| Pan de especias   | 37      | 42  | 50 min       | 126,3 kcal/R   |
| Pan de jamón  | 62      | 20  | 2 h          | 272,4 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 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<br>(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 vitaminado con espinacas                                       | 29      | 13  | 1 h 40 min   | 79,5 kcal/R    |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| Pan de naranja confitada  | 51      | 38  | 4 h          | 92,5 kcal/R    |
| Pan de <i>payés</i>   | 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    |
| 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 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 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 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     |
| <i>Panacota</i> bicolor de chocolate y crema al whisky          | 41      | 80  | 2 h 40 min   | 567,1 kcal/R   |
| <i>Pandoro</i> 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 con semillas de amapola                              | 98      | 98  | 2 h 40 min   | 102 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 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 rellenos dulces y salados                            | 84      | 85  | 2 h 30 min   | 167 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 <i>marron glacé</i>             | 98      | 118 | 18 h 10 min  | 3.092 kcal/U   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| <i>Panna cotta</i> a la crema de orujo  | 97      | 36  | 2 h 45 min   | 373 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 <i>mozzarella</i> con tomate y balsámico                  | 92      | 78  | 5 h 40 min   | 596 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   |
| Panqueques de manzana al ron  | 96      | 14  | 45 min       | 305 kcal/U     |
| <i>Panzerotti</i>   | 52      | 24  | 1 h 20 min   | 886 kcal/U     |
| Pañuelos carbonara  | 93      | 23  | 35 min       | 350 kcal/U     |
| Papas con <i>millo</i> y escaldón de gofio                                      | 73      | 32  | 1 h          | 551,7 kcal/R   |
| 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 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 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 salchichas   | 35      | 32  | 40 min       | 497,6 kcal/R   |
| <i>Parmentier</i> de setas  | 72      | 15  | 1 h 10 min   | 304,3 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 china   | 28      | 11  | 50 min       | 463,6 kcal/R   |
| 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 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 trigueros  | 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 pimienta   | 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 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 crème fraîche para sandwiches                          | 55      | 27  | 5 min        | 473,7 kcal/T   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 pesto de espárragos verdes                                     | 79      | 28  | 20 min       | 339,4 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   |
| 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      |
| Pastel de bacalao   | 30      | 15  | 4 h 30 min   | 334,6 kcal/R   |
| Pastel de bonito y pimientos del piquillo con mayonesa de alcaparras y pepinillos | 41      | 36  | 40 min       | 426,9 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 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 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 <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 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 <i>mousse</i> de leche condensada                                       | 63      | 76  | 4 h 40 min   | 230,6 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 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 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   |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|--|---------|-----|--------------|--------------|
| 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 |
| 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 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 francés con fresas ( <i>Millasson</i> )                           | 78      | 42  | 1 h 10 min   | 171,8 kcal/R |
| Pastel maravilla   | 37      | 22  | 1 h          | 191 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 salado de <i>crêpes</i>   | 55      | 40  | 45 min       | 458,2 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 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 nubes con coco y pistachos                                   | 63      | 78  | 4 h 45 min   | 146,6 kcal/R |
| 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 ponche segoviano   | 50      | 68  | 1 h 20 min   | 100 kcal/U   |
| <i>Pastissets</i> de Tortosa   | 63      | 84  | 2 h          | 338,6 kcal/U |
| 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 ajillo  | 34      | 22  | 30 min       | 456,8 kcal/R |
| Patatas al “ajopollo”  | 34      | 89  | 40 min       | 451,9 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 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 <i>Dauphine</i>  | 87      | 60  | 1 h          | 44 kcal/U    |
| Patatas <i>de luxe</i>   | 33      | 26  | 40 min       | 246,9 kcal/R |



| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración                  |
|--|---------|-----|--------------|------------------------------|
| 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 setas y mejillones  | 29      | 34  | 30 min       | 395,5 kcal/R                 |
| Patatas <i>mare nostrum</i>  | 37      | 36  | 50 min       | 235,5 kcal/R                 |
| Patatas nuevas Hasselback  | 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 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 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 jamón  | 46      | 26  | 5 min        | 1.229,4 kcal/T               |
| 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 sardinas   | 82      | 70  | 5 min        | 1.122,9 kcal/T               |
| Paté de sardinas y pimientos   | 35      | 16  | 5 min        | 106,7 kcal/R                 |
| Paté en costra   | 50      | 50  | 6 h          | 408,1 kcal/R<br>244,9 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 relleno   | 50      | 55  | 3 h          | 510,3 kcal/R<br>204,1 kcal/R |
| <i>Pavlova</i> de frutas tropicales  | 62      | 77  | 1 h 55 min   | 423,3 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                   |
| Pechuga de pavo adobada al romero  | 90      | 14  | 4 h 30 min   | 48 kcal/U                    |
| Pechuga de pavo al jengibre con espinacas y brócoli                              | 31      | 69  | 40 min       | 293,9 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 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                 |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|--|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 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 rellenas de <i>mozzarella</i> y habas al tomillo                              | 77      | 32  | 45 min       | 409,9 kcal/R   |
| 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 rebozadas y crema de acelgas  | 28      | 52  | 45 min       | 281,6 kcal/R   |
| <i>Penne alla vodka</i>  | 83      | 80  | 20 min       | 426 kcal/R     |
| <i>Penne rigate</i> con carne picada   | 63      | 74  | 35 min       | 560,7 kcal/R   |
| 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   |
| 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   |
| Perrunillas  | 30      | 57  | 1 h          | 149,9 kcal/U   |
| Pescadilla al vapor con espinacas y salsa  | 80      | 30  | 30 min       | 310,8 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 y mejillones en salsa  | 28      | 20  | 20 min       | 204,2 kcal/R   |
| Pestiños   | 66      | 50  | 55 min       | 211 kcal/U     |
| Pesto de almendras   | 95      | 71  | 5 min        | 2.993 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   |
| <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  |
| 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 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   |
| Piadina romana   | 95      | 55  | 15 min       | 621 kcal/U     |
| Picada catalana  | 83      | 11  | 5 min        | 589,7 kcal/T   |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|--|---------|-----|--------------|--------------|
| 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 |
| 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 salchichas, magro de cerdo y arroz           | 58      | 40  | 1 h 45 min   | 451,6 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 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 salmón a la naranja                                      | 63      | 34  | 35 min       | 55,8 kcal/U  |
| Pinchos de solomillo de cerdo con miel y mostaza                   | 71      | 33  | 1 h          | 114,1 kcal/R |
| <i>Pintxo</i> de polvo de queso Idiazábal                          | 52      | 75  | 10 min       | 17,1 kcal/U  |
| 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 |
| 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 relleno de salchichón de Málaga                            | 49      | 40  | 1 h 30 min   | 303,1 kcal/R |
| <i>Pipirrana</i>   | 82      | 32  | 5 min        | 519,9 kcal/R |
| Piquillos rellenos de pavo con salsa <i>marinara</i>               | 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 <i>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 |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|--|---------|-----|--------------|----------------|
| 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   |
| Pizza abeto  | 74      | 122 | 3 h 50 min   | 152,4 kcal/U   |
| Pizza armenia ( <i>Lehmayun</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 de boloñesa de pavo con salsa barbacoa               | 84      | 33  | 1 h          | 2.104 kcal/U   |
| Pizza de coliflor  | 69      | 25  | 40 min       | 109,2 kcal/R   |
| Pizza de <i>pepperoni</i> , emmental y champiñones         | 84      | 51  | 1 h 20 min   | 433 kcal/R     |
| Pizza de trucha ahumada, alcarraras y <i>mascarpone</i>    | 66      | 10  | 30 min       | 225,5 kcal/R   |
| Pizza diavola  | 89      | 42  | 2 h 15 min   | 931 kcal/U     |
| Pizza marinera   | 82      | 22  | 1 h 40 min   | 751,8 kcal/U   |
| 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     |
| 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   |
| 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 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 brandy con ciruelas y piñones                     | 58      | 83  | 45 min       | 351,6 kcal/R   |
| 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 limón   | 44      | 76  | 15 min       | 312 kcal/R     |
| Pollo al vapor con pesto rojo                              | 28      | 18  | 1 h          | 530,9 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 boletus                                | 38      | 100 | 1 h          | 389,7 kcal/R   |
| Pollo con espinacas y tomate                               | 97      | 78  | 30 min       | 303 kcal/R     |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total   | kcal/ración  |
|---|---------|-----|----------------|--------------|
| Pollo con mantequilla de cacahuete y leche de coco                        | 66      | 17  | 45 min         | 564,8 kcal/R |
| Pollo con pimentón y crème fraîche  | 65      | 37  | 40 min         | 398,3 kcal/R |
| Pollo con salsa de vino y setas   | 95      | 30  | 30 min         | 329 kcal/R   |
| Pollo con salsa gorgonzola  | 40      | 16  | 35 min         | 502,3 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 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 <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 y sandía salteados en salsa <i>bulgogi</i>                          | 69      | 14  | 45 min         | 347,2 kcal/R |
| 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 |
| Polos de nectarina, plátano y té verde                                    | 81      | 73  | 3 h 10 min     | 30 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 |
| <i>Pomada ginet</i>   | 59      | 52  | 5 min          | 163,5 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 |
| <i>Popietas</i> de gallo con salsa de mantequilla y limón                 | 90      | 72  | 20 min         | 196 kcal/R   |
| <i>Popietas</i> de lubina con salsa de vino blanco y minisetas del bosque | 38      | 34  | 20 min         | 398,8 kcal/R |
| <i>Popovers</i> con canela y azúcar                                       | 80      | 68  | 45 min         | 161,1 kcal/U |
| Porra antequerana sin pan   | 57      | 70  | 10 min         | 145,9 kcal/R |
| Porra fría  | 34      | 87  | 1 h 10 min     | 426,7 kcal/R |
| Porrusalda con bacalao  | 90      | 72  | 45 min         | 187 kcal/R   |
| Postre blanco   | 35      | 56  | 6 h 40 min     | 402,4 kcal/R |
| Postre chajá  | 74      | 67  | 11 h 15 min    | 575,2 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 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 queso fresco y cerezas  | 91      | 7   | 1 h 45 min     | 324 kcal/R   |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total   | kcal/ración  |
|--|---------|-----|----------------|--------------|
| 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 |
| 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 marroquí                             | 60      | 20  | 30 min         | 285,3 kcal/R |
| Potaje de sepia con garbanzos                            | 88      | 32  | 40 min         | 379 kcal/R   |
| Potaje de tagarninas                                     | 85      | 89  | 40 min         | 138 kcal/R   |
| Potaje de zanahorias y judías con jamón                  | 31      | 27  | 45 min         | 276,3 kcal/R |
| Pote gallego de repollo                                  | 76      | 28  | 2 h 40 min     | 404 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   |
| <i>Provolone</i> con tomate                              | 98      | 64  | 20 min         | 276 kcal/R   |
| Pudin de atún y espárragos                               | 34      | 70  | 1 h 5 min      | 317,3 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 <i>chia</i>                         | 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   |
| Puerros al papillote                                     | 54      | 30  | 50 min         | 175,7 kcal/R |
| Puerros al vapor con salsa <i>romesco</i>                | 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  |
| Pularda rellena  | 86      | 11  | 2 h 30 min     | 325 kcal/R   |
| Pulpo a la <i>arosana</i>                                | 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 al ajillo con langostinos                          | 46      | 10  | 15 min         | 186,8 kcal/R |
| Pulpo en salpicón  | 46      | 11  | 25 min         | 196,1 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 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 emmental                      | 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 |
| <i>Queimada</i> fría dentro de una lima                  | 53      | 52  | 40 min         | 88,8 kcal/U  |
| 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   |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|--|---------|-----|--------------|----------------|
| Quesadillas de espinacas y alcachofas  | 96      | 28  | 20 min       | 535 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     |
| <i>Quiche</i> de atún con aceitunas verdes   | 70      | 31  | 45 min       | 252,5 kcal/R   |
| <i>Quiche</i> de calabacín con jamón york  | 53      | 28  | 1 h          | 309,4 kcal/R   |
| <i>Quiche</i> de calabaza  | 54      | 74  | 45 min       | 383,5 kcal/R   |
| <i>Quiche</i> de cebolla   | 52      | 78  | 1 h          | 580,3 kcal/R   |
| <i>Quiche</i> de espinacas y feta con pasta filo                                       | 59      | 44  | 45 min       | 322,6 kcal/R   |
| <i>Quiche</i> de morcilla y manzana  | 74      | 32  | 1 h 25 min   | 389,3 kcal/R   |
| <i>Quiche</i> de pavo, tomate y queso  | 67      | 24  | 50 min       | 403,3 kcal/R   |
| <i>Quiche</i> de puerros y beicon  | 35      | 38  | 1 h 30 min   | 285,1 kcal/R   |
| <i>Quiche</i> de queso azul  | 61      | 42  | 1 h          | 495,1 kcal/R   |
| <i>Quiche</i> de queso con espinacas   | 76      | 77  | 1 h          | 402 kcal/R     |
| <i>Quiche de salmón y brócoli</i>  | 32      | 34  | 55 min       | 473,1 kcal/R   |
| <i>Quiche</i> de sardinas en conserva y pimientos                                      | 57      | 44  | 45 min       | 516,9 kcal/R   |
| <i>Quiche</i> de tomate con hinojo   | 46      | 72  | 1 h          | 435,1 kcal/R   |
| <i>Quindins</i>  | 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   |
| Raballo de ternera al chimichurri  | 30      | 18  | 2 h          | 370,7 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   |
| <i>Raita</i> de pepino   | 83      | 71  | 10 min       | 46,4 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 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 salsa de carabineros  | 86      | 129 | 50 min       | 434 kcal/R     |
| Rape en salsa de turrón y de azafrán   | 86      | 58  | 30 min       | 265 kcal/R     |
| Rape gratinado con <i>lactonesa</i>  | 39      | 42  | 1 h          | 387,5 kcal/R   |
| Rape y gambones con patatas al ajillo  | 91      | 13  | 45 min       | 302 kcal/R     |
| <i>Ravioli</i> con salsa de <i>boletus</i>   | 98      | 22  | 45 min       | 321 kcal/R     |
| <i>Ravioli</i> con salsa de calabacín  | 36      | 32  | 20 min       | 384,5 kcal/R   |
| <i>Ravioli</i> de calabacín relleno de gambas con salsa de zanahoria y coco            | 40      | 70  | 50 min       | 169,2 kcal/R   |
| <i>Ravioli</i> tartufo   | 86      | 7   | 1 h 15 min   | 585 kcal/R     |
| <i>Raviolis</i> de gorgonzola, pera y nueces con salsa de <i>boletus</i> y trufa       | 76      | 51  | 40 min       | 746,4 kcal/R   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| Raviolis de zanahoria y queso de cabra                    | 54      | 48  | 1 h 5 min    | 396,8 kcal/R   |
| Raviolis dulces de <i>ricotta</i> 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 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 pomelo  | 40      | 37  | 2 min        | 76,9 kcal/R    |
| <i>Regañás con ajonjolí</i>                               | 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 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     |
| Remontar nata   | 61      | 60  | 8 h 10 min   | 1.651,4 kcal/T |
| Hacer nata con mantequilla y leche                        |         |     |              | 2.040,8 kcal/T |
| Repollo con calabacín, pimienta y jamón                   | 40      | 32  | 30 min       | 206,7 kcal/R   |
| Repollo salteado con higos                                | 53      | 33  | 25 min       | 172,4 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 <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     |
| <i>Rigatoni pie</i>                                       | 95      | 78  | 1 h 20 min   | 721 kcal/R     |
| <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 |
| 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 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 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 con calabacín y gambas</i>                     | 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 nueces, uvas y gorgonzola              | 62      | 29  | 25 min       | 362,7 kcal/R   |



| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración   |
|---|---------|-----|--------------|---------------|
| Risotto con salchichas frescas y nueces   | 31      | 58  | 25 min       | 451 kcal/R    |
| Risotto cuatro quesos   | 30      | 32  | 25 min       | 369,7 kcal/R  |
| Risotto de beicon, champiñones y guisantes  | 51      | 28  | 35 min       | 178,1 kcal/R  |
| Risotto de cigalas  | 38      | 26  | 1 h 10 min   | 517,6 kcal/R  |
| Risotto de espinacas y gambas   | 73      | 30  | 25 min       | 264,5 kcal/R  |
| Risotto de <i>sushi</i> de pollo sobre tartaleta de espinacas                                       | 63      | 68  | 1 h          | 221 kcal/U    |
| Risotto de tomates secos y parmesano  | 54      | 38  | 35 min       | 372,7 kcal/R  |
| Risotto vegetariano   | 98      | 77  | 35 min       | 384 kcal/R    |
| Risotto verde con bacalao y sobrasada a la miel   | 49      | 72  | 45 min       | 603,5 kcal/R  |
| 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 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 en papillote con espárragos   | 93      | 31  | 30 min       | 238 kcal/R    |
| Rodaballo en piperrada con arroz  | 90      | 82  | 45 min       | 521 kcal/R    |
| Roll ups de lasaña  | 83      | 26  | 40 min       | 50 kcal/U     |
| Rollitos caramelizados  | 76      | 40  | 2 h 30 min   | 73 kcal/U     |
| Rollitos de alcachofa y parmesano   | 35      | 68  | 50 min       | 111,6 kcal/U  |
| Rollitos de berenjena con queso feta 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 pollo con salsa agri dulce  | 91      | 64  | 45 min       | 467 kcal/R    |
| Rollitos de pollo con salsa de guisantes  | 30      | 38  | 40 min       | 493,1 kcal/R  |
| Rollitos vietnamitas fríos con salsa de cacahuets   | 93      | 82  | 20 min       | 150 kcal/R    |
| Rollo de espinacas con queso y salmón   | 30      | 29  | 1 h          | 347 kcal/R    |
| Rollo de espinacas y queso emmental   | 58      | 30  | 1 h          | 204,5 kcal/R  |
| Rollo de gruyère y pimientos rojos  | 45      | 70  | 3 h          | 344,2 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, tomate frito, berenjenas a la parmesana y verduras al vapor (judías verdes y patata) | 59      | 68  | 1 h          | 1355,1 kcal/R |
| Rollo de <i>pizza</i> de pollo  | 40      | 38  | 1 h 15 min   | 341,2 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 pasta fresca con <i>chucrut</i>   | 41      | 48  | 2 h          | 577,1 kcal/R  |
| Rollos de san Antón   | 40      | 74  | 1 h          | 46 kcal/U     |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total   | kcal/ración    |
|---|---------|-----|----------------|----------------|
| 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   |
| 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 salada de Pascua (mona)                   | 89      | 60  | 1 h 40 min     | 340 kcal/R     |
| Rosca serrana                                   | 45      | 74  | 2 h            | 547,4 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 trenzado de <i>brioche</i> con avellanas | 98      | 114 | 3 h            | 334 kcal/R     |
| Roscós chicladeros                              | 51      | 66  | 1 h            | 86 kcal/U      |
| Roscós de <i>gachamiga</i>                      | 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 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    |
| <i>Rosquilletas</i>                             | 47      | 28  | 2 h            | 17,8 kcal/U    |
| <i>Rossejat</i> 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   |
| Royal de <i>foie</i> con sopa de faisán         | 74      | 28  | 1 h 25 min     | 361,5 kcal/R   |
| <i>Sabayón</i> de Campari® con naranja          | 74      | 60  | 20 min         | 191,5 kcal/R   |
| Sable de San Simón                              | 51      | 87  | 3 h 30 min     | 1.695,3 kcal/U |
| 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      |
| Sal para tomates                                | 32      | 65  | 5 min          | 195,2 kcal/T   |
| Sales de cítricos                               | 54      | 60  | 35 min         | 141,5 kcal/T   |
| Salisbury <i>steak</i>                          | 96      | 33  | 50 min         | 500 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 al caviar                                | 85      | 44  | 25 min         | 482 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 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   |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|--|---------|-----|--------------|----------------|
| Salmón en papillote con champiñones y arroz  | 93      | 32  | 30 min       | 507 kcal/R     |
| Salmón marinado al jengibre con salsa de cítricos y <i>wasabi</i>                  | 50      | 100 | 4 días       | 219,4 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 de brevas  | 48      | 23  | 5 min        | 209,5 kcal/R   |
| Salmorejo de espárragos  | 34      | 67  | 10 min       | 190,8 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 <i>regañá</i> 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 <i>a la 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 <i>blue cheese</i>   | 84      | 47  | 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 limón (para carnes blancas)   | 67      | 78  | 5 min        | 166,5 kcal/T   |
| Salsa de nueces y gorgonzola   | 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 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 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   |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|--|---------|-----|--------------|--------------|
| 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 alcachofas, gambas y gulas                               | 90      | 35  | 30 min       | 288 kcal/R   |
| Salteado de butifarra y champiñones                                  | 81      | 27  | 30 min       | 388,6 kcal/R |
| Salteado de champiñones y calabacín con jamón                        | 63      | 36  | 20 min       | 151,2 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 |
| <i>Saltimbocca</i> a la romana                                       | 95      | 83  | 30 min       | 330 kcal/R   |
| <i>Samosas</i> con garbanzos   | 47      | 72  | 40 min       | 82,8 kcal/U  |
| <i>Samosas</i> de pera con salsa de chocolate a la pimienta          | 90      | 67  | 45 min       | 112 kcal/U   |
| <i>Samosas</i> vegetarianas  | 70      | 70  | 1 h 45 min   | 135,3 kcal/U |
| San Francisco  | 47      | 52  | 5 min        | 73,7 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 sobrasada y miel con queso y espinacas                   | 82      | 71  | 10 min       | 272,9 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 pollo o pavo asado                                     | 98      | 92  | 15 min       | 187 kcal/U   |
| Sangría blanca   | 46      | 52  | 10 min       | 202,6 kcal/R |
| Sangría de sidra   | 72      | 64  | 5 min        | 138,2 kcal/R |
| Sangría sin alcohol  | 40      | 52  | 5 min        | 98,2 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> de nata  | 96      | 50  | 25 min       | 194 kcal/U   |
| Secreto ibérico con calabaza a las pimientos                         | 85      | 9   | 35 min       | 317 kcal/R   |
| <i>Seitán</i>  | 89      | 80  | 4 h 30 min   | 1.255 kcal/T |
| Semifrío de crema de <i>whisky</i>                                   | 62      | 80  | 1 h          | 535,3 kcal/U |
| Semifrío de frambuesa (polo)   | 34      | 53  | 8 h 30 min   | 146,1 kcal/U |
| Semifrío de hibisco con <i>coulis</i> de mora                        | 78      | 60  | 6 h 35 min   | 197,6 kcal/R |
| Semifrío de mango  | 45      | 41  | 8 h 30 min   | 149,6 kcal/U |
| 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 |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|--|---------|-----|--------------|--------------|
| Sepia con ensalada de verano ( <i>sepia amb trempó</i> )             | 92      | 18  | 15 min       | 272 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 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 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   |
| <i>Shortbread</i>  | 96      | 53  | 50 min       | 117 kcal/U   |
| 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</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 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</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>Snacks</i> de garbanzos especiados                                | 93      | 49  | 1 h          | 93 kcal/R    |
| Sofrito con pimiento 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 <i>whisky</i>   | 90      | 48  | 45 min       | 357 kcal/R   |
| Solomillo con sobrasada y miel                                       | 94      | 87  | 50 min       | 408 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 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 |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| Solomillo de cerdo estofado con alcachofas                      | 56      | 72  | 30 min       | 435 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 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 |
| 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 |
| 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 de ajo con pescado   | 72      | 27  | 45 min       | 226,4 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 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 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 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 <i>romanescu</i> con calabaza                | 42      | 21  | 45 min       | 152,9 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 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 langostinos, arroz y jamón                              | 53      | 10  | 35 min       | 310,8 kcal/R |
| Sopa de lubina con patatas                                      | 72      | 28  | 1 h 10 min   | 345,9 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 obispo  | 64      | 10  | 25 min       | 99,9 kcal/R  |
| Sopa de olores  | 64      | 20  | 50 min       | 302 kcal/R   |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|--|---------|-----|--------------|--------------|
| Sopa de patata y cilantro ( <i>pisca andina</i> )        | 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 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 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 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 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 fría de manzana y puerro                            | 56      | 36  | 4 h 45 min   | 188,5 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 griega de garbanzos                                 | 85      | 28  | 25 min       | 237 kcal/R   |
| 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 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 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 pomelo aromatizado con <i>peppermint</i>      | 52      | 54  | 5 min        | 176 kcal/R   |
| Sorbete de sandía  | 94      | 58  | 5 min        | 145 kcal/R   |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| Sorbete de tomate   | 45      | 37  | 5 min        | 116,6 kcal/R |
| Sorbete de uvas   | 71      | 16  | 30 min       | 130,1 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    |
| Sorropotún con chicharro  | 71      | 38  | 40 min       | 262,2 kcal/R |
| Soufflé al Grand Marnier  | 50      | 28  | 30 min       | 218,2 kcal/R |
| Soufflé caliente de castañas con crema inglesa  | 61      | 17  | 1 h 10 min   | 277,1 kcal/R |
| Soufflé de brócoli y maíz   | 37      | 28  | 1 h 10 min   | 290,6 kcal/R |
| Soufflé de coliflor y espinacas   | 60      | 38  | 1 h 20 min   | 265,5 kcal/R |
| Soufflé de macarrones y queso manchego  | 84      | 25  | 45 min       | 299 kcal/R   |
| Soufflé de queso gruyère  | 27      | 67  | 30 min       | 535,6 kcal/R |
| Spritz  | 78      | 52  | 5 min        | 137,7 kcal/R |
| Spumone al caffè  | 44      | 72  | 45 min       | 108,1 kcal/R |
| Steak tartare   | 27      | 18  | 35 min       | 160,4 kcal/R |
| Strogonoff  | 32      | 40  | 30 min       | 469,2 kcal/R |
| Strogonoff de shiitake  | 98      | 78  | 30 min       | 197 kcal/R   |
| Strudel de cerezas  | 55      | 11  | 1 h 15 min   | 495 kcal/R   |
| Sukalki   | 73      | 35  | 1 h 45 min   | 596,8 kcal/R |
| Sushi y sus presentaciones<br>(maki sushi, temaki sushi, nigiri sushi y edomae sushi) | 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 |
| Tabulé de trigo bulgur 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 ravioli 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 chile vegetarianos   | 77      | 61  | 30 min       | 235 kcal/R   |
| Tagarninas esparragadas   | 78      | 37  | 1 h 5 min    | 257,6 kcal/R |
| Tagliatelle con <i>boletus</i>  | 27      | 67  | 25 min       | 401,1 kcal/R |
| Tagliatelle con espinacas y setas   | 89      | 77  | 25 min       | 426 kcal/R   |
| Tagliatelle con gorgonzola, pera y nueces   | 65      | 66  | 1 h 30 min   | 588 kcal/R   |
| Tagliatelle con salmón  | 49      | 32  | 30 min       | 228,7 kcal/R |
| Tagliatelle de espárragos verdes con parmesano y trufa                                | 74      | 26  | 2 h 30 min   | 216,9 kcal/R |
| Tagliatelle de judías verdes con tomate y huevo <i>poché</i>                          | 79      | 11  | 40 min       | 190,6 kcal/R |
| Tagliatelle verde con salsa de tomate   | 28      | 29  | 1 h 30 min   | 320,8 kcal/R |
| Tallarines con anchoas, tomatitos y albahaca fresca                                   | 56      | 22  | 30 min       | 416,4 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 |
| Tallarines de sepia en ensalada   | 90      | 41  | 20 min       | 320 kcal/R   |
| Tallarines tres delicias  | 48      | 24  | 50 min       | 465 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 |



| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| Taquitos de ternera en salsa de ron negro             | 28      | 42  | 30 min       | 505,1 kcal/R |
| Tarrina de fresón y pera                              | 33      | 75  | 24 h         | 209 kcal/R   |
| Tarrina de surimi y judías verdes                     | 27      | 17  | 4 h          | 131,3 kcal/R |
| Tarta a los tres chocolates                           | 38      | 54  | 4 h 40 min   | 682,3 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 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 y manzana con copos de avena        | 36      | 62  | 1 h 20 min   | 429,2 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 chocolate blanco                             | 32      | 76  | 12 h 20 min  | 710,6 kcal/R |
| 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 ciruelas                                     | 44      | 43  | 1 h 15 min   | 500 kcal/R   |
| Tarta de compota de manzana                           | 59      | 87  | 1 h 15 min   | 345,7 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 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 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 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 reineta                              | 53      | 85  | 1 h 25 min   | 573,5 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   |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|--|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 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 plátano al caramelo                               | 29      | 22  | 45 min       | 476 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 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 cuajada                                 | 81      | 85  | 5 h 20 min   | 347,5 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 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 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 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 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 marmolada de fresa y <i>mascarpone</i>               | 80      | 44  | 4 h 40 min   | 332 kcal/R     |
| Tarta <i>mousse</i> de limón                               | 40      | 40  | 4 h 30 min   | 439,6 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 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 puerros                                    | 28      | 9   | 1 h 10 min   | 495,7 kcal/R   |
| Tartaletas con uvas  | 47      | 38  | 1 h          | 460 kcal/U     |
| Tartaletas de acelga, requesón y carne                     | 44      | 38  | 1 h          | 376 kcal/U     |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|--|---------|-----|--------------|----------------|
| 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 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 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 saladas para rellenar                                   | 57      | 38  | 40 min       | 48,2 kcal/U    |
| Tartar de aguacate y palitos de cangrejo                           | 82      | 38  | 10 min       | 273,5 kcal/R   |
| <i>Tartar de buey</i>  | 90      | 58  | 10 min       | 76 kcal/U      |
| <i>Tartar de salmón fresco</i>                                     | 46      | 62  | 6 min        | 111 kcal/R     |
| <i>Tartiflette savoyarde</i>                                       | 68      | 76  | 1 h          | 457,1 kcal/R   |
| <i>Tatin de endivias</i>   | 52      | 38  | 1 h          | 348,3 kcal/R   |
| <i>Tatin de tomates</i>  | 38      | 20  | 1 h 25 min   | 162,8 kcal/R   |
| <i>Tatin parmentier</i>  | 31      | 40  | 1 h 40 min   | 472 kcal/R     |
| Té con especias ( <i>masala chai</i> )                             | 75      | 52  | 15 min       | 49,8 kcal/R    |
| Té negro de compota de manzana y canela                            | 96      | 48  | 35 min       | 27 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   |
| <i>Tequeños</i>  | 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 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 rellena con guarnición de verduras                         | 91      | 71  | 1 h 30 min   | 596 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 <i>pistou</i>                       | 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 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     |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|--|---------|-----|--------------|----------------|
| 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     |
| 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 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 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    |
| <i>Tinga</i> de res  | 91      | 23  | 1 h 15 min   | 664 kcal/R     |
| <i>Tinola</i>  | 59      | 34  | 1 h 20 min   | 273,6 kcal/R   |
| Tirabeques crujientes y picantes                                       | 89      | 7   | 15 min       | 176 kcal/R     |
| Tiradito de lubina   | 98      | 14  | 15 min       | 124 kcal/R     |
| Tiramisú de castañas con lenguas de gato y salsa <i>toffee</i> al café | 61      | 48  | 10 h         | 657,6 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   |
| Tollos con tomate  | 48      | 85  | 50 min       | 268,2 kcal/R   |
| Tomates aliñados con albahaca y aceitunas                              | 90      | 45  | 5 min        | 159 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 |
| 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     |
| Torrijas con crema pastelera tostada                                   | 89      | 59  | 40 min       | 321 kcal/U     |
| 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 dulces y saladas  | 95      | 60  | 1 h          | 55 kcal/U      |

| RECETA   | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|--|---------|-----|--------------|--------------|
| Tortelli de alcachofas con <i>burrata</i> y alcaparras                     | 70      | 56  | 45 min       | 647,2 kcal/R |
| Tortellini <i>niçoise</i>  | 85      | 50  | 35 min       | 162 kcal/R   |
| Tortilla de acelga rellena de tomate, queso y jamón serrano                | 55      | 74  | 30 min       | 140,6 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 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 con chorizo  | 76      | 29  | 50 min       | 429,3 kcal/R |
| Tortilla de verduras   | 46      | 34  | 30 min       | 233,7 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 camarones   | 85      | 84  | 50 min       | 36 kcal/U    |
| 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 beicon   | 65      | 42  | 30 min       | 241,4 kcal/U |
| Tortitas de brócoli, zanahoria y parmesano                                 | 55      | 14  | 30 min       | 53 kcal/U    |
| Tortitas de calabaza   | 66      | 36  | 3 h          | 76,5 kcal/U  |
| Tortitas de patata   | 52      | 50  | 20 min       | 383,1 kcal/R |
| 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 setas al vino de Madeira  | 72      | 14  | 30 min       | 86,8 kcal/U  |
| Tostadas con cangrejo y huevos de codorniz                                 | 93      | 20  | 45 min       | 163 kcal/U   |
| Tostadas con revuelto de <i>piperrada</i>                                  | 89      | 30  | 15 min       | 424 kcal/R   |
| Tostas de <i>rougail</i> a la naranja con sardinas ahumadas                | 98      | 31  | 50 min       | 168 kcal/R   |
| <i>Tournédós</i> 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   |
| Trifle de frambuesas   | 56      | 78  | 3 h 20 min   | 235 kcal/R   |
| Trifle de fresas con <i>mascarpone</i>                                     | 89      | 16  | 3 h 20 min   | 464 kcal/R   |
| Trigo guisado con verduras   | 43      | 85  | 13 h         | 268,8 kcal/R |
| 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 |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración    |
|---|---------|-----|--------------|----------------|
| 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     |
| Trufas con corazón de coco  | 65      | 70  | 1 h          | 112 kcal/U     |
| Trufas de chocolate con curry y chile                                 | 86      | 109 | 1 h 20 min   | 89 kcal/U      |
| Trufas de naranja   | 98      | 112 | 15 h 15 min  | 77 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 coco  | 98      | 107 | 35 min       | 1.756 kcal/U   |
| Turrón de <i>muesli</i> , almendra y chocolate                        | 98      | 107 | 1 h 15 min   | 1.726 kcal/U   |
| Turrón de nata y nueces   | 74      | 93  | 1 d          | 1.493,7 kcal/U |
| Turrón de rosas, almendras, pistachos y arándanos                     | 98      | 104 | 13 h         | 1.279 kcal/U   |
| <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 crema de avellanas y galletas                              | 88      | 37  | 15 min       | 660 kcal/R     |
| Vasitos de cuajada y gelatina   | 97      | 42  | 4 h 15 min   | 239 kcal/R     |
| Vasitos de gelatina con fruta fresca                                  | 56      | 26  | 1 h 5 min    | 34,9 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 <i>tiramisú</i>  | 94      | 36  | 3 h 10 min   | 456 kcal/R     |
| 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 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 griega  | 52      | 22  | 30 min       | 171,8 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   |
| <i>Vichyssoise</i> con hinojo   | 59      | 16  | 30 min       | 164,9 kcal/R   |
| <i>Vichyssoise</i> de calabacín                                       | 82      | 21  | 2 h 40 min   | 151,9 kcal/R   |
| Vieiras con parmentier 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    |

| RECETA  | Revista | Pág | Tiempo total | kcal/ración  |
|---|---------|-----|--------------|--------------|
| Vieiras sobre <i>parmentier</i> con vinagreta de trigueros y tomate         | 42      | 56  | 45 min       | 263,2 kcal/R |
| <i>Vin chaud alsacien</i>   | 62      | 118 | 30 min       | 154 kcal/R   |
| 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 |
| <i>Vindaloo</i> de cordero a la goanesa                                     | 92      | 82  | 1 h 40 min   | 402 kcal/R   |
| Vodka <i>tonic</i> de moras y fresas  | 92      | 76  | 5 min        | 213 kcal/R   |
| Volovanes rellenos con frutos de mar  | 86      | 78  | 1 h 10 min   | 185 kcal/U   |
| <i>Waterzooi</i> con cigalas (guiso de marisco)                             | 98      | 43  | 1 h          | 224 kcal/R   |
| <i>What-a-melon shots</i>   | 70      | 76  | 4 h 20 min   | 42 kcal/U    |
| <i>Wontons</i> fritos dulces  | 58      | 70  | 20 min       | 130,6 kcal/U |
| <i>Wontons</i> fritos salados   | 58      | 71  | 1 h          | 103 kcal/U   |
| <i>Wrap</i> de rúcula, gorgonzola y nuez                                    | 82      | 68  | 10 min       | 397,8 kcal/U |
| <i>Wraps</i> de pollo con piña  | 93      | 19  | 20 min       | 222 kcal/U   |
| <i>Xuxo</i> de crema  | 53      | 74  | 1 h 30 min   | 166,4 kcal/U |
| Yogur de coco   | 53      | 37  | 13 h 50 min  | 137,9 kcal/R |
| Yogur natural, yogur cremoso y queso de yogur                               | 47      | 14  | 1 día        | 1.340 kcal/T |
| Yuca al vapor rehogada con ajo y perejil                                    | 61      | 20  | 35 min       | 138,1 kcal/R |
| 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    |
| Zumo de fresones y plátano  | 43      | 67  | 5 min        | 80,5 kcal/R  |
| Zumo de naranja y remolacha   | 47      | 33  | 10 min       | 102,7 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    |
| 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  |
| <i>Zurracapote</i>  | 82      | 88  | 2 d 10 min   | 203,9 kcal/R |