

RECETAS DE CARAVANA

RUTA 7

Ligero

7 días con verdura por delante:
cremas, ensaladas y tortillas. 1 fuego,
sin nevera.

Menú ligero

Con verdura

Sin nevera

Máx. 20 min



recetasdecaravana.com · gratis

CÓMO FUNCIONA

Menú ligero de furgo: 7 días con verdura

Después de unos días de bocatas y guisos, el cuerpo pide algo más suave. Este menú de 7 días va ligero: cremas de verdura, ensaladas, tortillas y huevo, sin fritangas ni platos que pesen. Comes rico y te levantas de la mesa fino, todo con 1 fuego, sin nevera y en 20 minutos como mucho.

Las 21 comidas de esta semana están en las páginas siguientes, con sus ingredientes y sus pasos. Al final tienes la lista de la compra completa, ordenada por el día en que necesitas cada cosa: lo fresco arriba, la despensa abajo.

Día 1	Tostada de aguacate con huevo · Crema de calabacín express con queso · Tortilla francesa con pimientos de bote en 10 minutos
Día 2	Porridge de avena y plátano, caliente en 10 minutos · Gazpacho de brik tuneado, fresco en 5 minutos · Revuelto de gulas con ajo y guindilla
Día 3	Pan con tomate y jamón serrano · Ensalada de garbanzos sin nevera lista en 8 minutos · Sopa de fideos con huevo en una olla
Día 4	Huevos revueltos con sobrasada en una sartén · Crema de zanahoria y jengibre en una olla · Wrap de hummus y pavo sin nevera en 7 minutos
Día 5	Batido de avena, plátano y cacao sin batidora · Ensalada de pasta fría con atún · Garbanzos

con tomate y comino en una olla

Día 6

Tostadas de tomate y atún en 8 minutos ·
Crema de calabaza de brik calentita en 7 minutos · Tortilla de patata express con patata de bote

Día 7

Tostada de crema de cacao y plátano a la plancha · Ensalada de lentejas de bote sin nevera · Cuscus express con verduras de bote en 10 minutos

Tostada de aguacate con huevo

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~4 €

INGREDIENTES

2 rebanadas Pan grande

1 Aguacate maduro

2 Huevos

1 cucharada Aceite de oliva

unas gotas Limón (opcional)

al gusto Sal y pimienta

1 pizca Copos de chile (opcional)

CÓMO SE HACE

- 1 Tuesta el pan en la sartén a fuego medio hasta que este dorado.
- 2 En la misma sartén con el aceite, frie los huevos a fuego medio.
- 3 Aplasta el aguacate con un tenedor con sal, pimienta y unas gotas de limón.
- 4 Extiende el aguacate sobre las tostadas.
- 5 Pon un huevo frito encima de cada una, sal, pimienta y un poco de chile si te gusta.

Truco de fuego: Compra los aguacates algo verdes: aguantan varios días madurando fuera de la nevera y así tienes margen. Con huevos, que duran días sin frío, montas un desayuno completo cuando quieras.

Día 1

COMIDA

Crema de calabacín express con queso

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~3 €

INGREDIENTES

2 medianos (unos 500 g) Calabacín

1 Patata pequeña

2 Quesitos en porciones

1 Pastilla de caldo de verduras

1 cucharada Aceite de oliva

al gusto Sal y pimienta

2 vasos Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Lava y corta el calabacín y la patata en trozos pequeños, no hace falta pelar el calabacín.

- 2 Ponlos en la olla con el aceite, un vaso de agua, la pastilla de caldo desmenuzada y una pizca de sal.
- 3 Tapa y cocina a fuego medio unos 12 minutos, hasta que el calabacín y la patata estén muy blandos. Añade un poco más de agua si se queda sin líquido.
- 4 Aparta del fuego, echa los quesitos y tritura con un tenedor o un pasapures hasta que quede fino. Si tienes batidora de brazo, mejor.
- 5 Ajusta de sal y pimienta y sirve caliente. Si la quieres más ligera, añade un chorrito de agua caliente.

Truco de fuego: El calabacín aguanta varios días fuera de la nevera si lo compras firme. El quesito en porciones dura semanas en la despensa y convierte cualquier verdura hervida en crema.

Día 1

CENA

Tortilla francesa con pimientos de bote en 10 minutos

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

4 huevos

medio bote pimientos asados o del piquillo de bote

un punado, opcional queso rallado o en lonchas

al gusto aceite de oliva y sal

opcional pan para acompañar

CÓMO SE HACE

- 1 Corta los pimientos en tiras y caliéntalos en la sartén con un poco de aceite un par de minutos.
- 2 Bate los huevos con una pizca de sal.
- 3 Vierte el huevo sobre los pimientos, añade el queso si quieres y baja el fuego.
- 4 Cuando cuaje por debajo, dobla la tortilla con la espátula y sirve con pan.

Truco de fuego: Cena de cualquier día: los pimientos de bote aguantan meses. Usa los huevos en la primera mitad del viaje, cuando están más frescos.

Porridge de avena y plátano, caliente en 10 minutos

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~2,5 €

INGREDIENTES

8 cucharadas (unos 80 g) copos de avena finos

2 vasos leche de brik entera o bebida vegetal

1 plátano maduro

al gusto azúcar, miel o canela

opcional un punado de frutos secos o pasas

CÓMO SE HACE

- 1 Machaca el plátano en la olla con un tenedor hasta hacerlo pure.
- 2 Añade la avena y la leche y pon a fuego medio.
- 3 Remueve sin parar unos 5 minutos hasta que espese como unas gachas.
- 4 Aparta del fuego, endulza al gusto y remata con frutos secos o canela.

Truco de furgo: Ideal para cualquier mañana del viaje: la avena y la leche de brik aguantan meses en la despensa, así que usa el plátano cuando ya este blandito para no tirarlo.

Día 2

COMIDA

Gazpacho de brik tuneado, fresco en 5 minutos

5 min

sin fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

1 brik (1 L) gazpacho de brik

un punado pan del día anterior en trozos

un trozo picado, opcional pepino o pimiento verde

1, opcional huevo duro de bote o cocido

un chorrito aceite de oliva virgen extra

CÓMO SE HACE

- 1 Agita bien el brik y sirve el gazpacho en dos vasos o boles.
- 2 Pica el pepino o el pimiento muy fino y repartelo por encima.

- 3 Añade unos trozos de pan y, si tienes, huevo picado.
- 4 Remata con un buen chorro de aceite de oliva. Cuanto más fresco, mejor.

Truco de fuego: Genial para los días de más calor de la ruta. El brik cerrado aguanta meses, pero una vez abierto conviene beberlo el mismo día, así que abre solo cuando lo vayais a terminar entre los dos.

Día 2

CENA

Revuelto de gulas con ajo y guindilla

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~4,5 €

INGREDIENTES

1 paquete Paquete de gulas (aguantan sin frío hasta abrir)

3 Huevos

3 dientes Ajo

1 Guindilla seca

3 cucharadas Aceite de oliva

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Lamina los ajos y trocea la guindilla. Calienta el aceite en la sartén a fuego medio y dora los ajos con la guindilla sin que se quemen.
- 2 Añade las gulas y saltea un par de minutos para que cojan el sabor del ajo.
- 3 Bate los huevos en un vaso con una pizca de sal.
- 4 Baja el fuego, vierte el huevo batido sobre las gulas y remueve suavemente.
- 5 Retira del fuego cuando el huevo este cuajado pero aun jugoso, no lo dejes seco.
- 6 Sirve enseguida con pan para mojar. Una cena que parece de tapeo de bar.

Truco de fuego: Las gulas envasadas aguantan bastantes días fuera de nevera mientras el paquete siga cerrado (revisa la fecha). Una vez abierto, consumelo en el momento. Ideal comprarlas el mismo día que las cocinas.

Día 3

DESAYUNO

Pan con tomate y jamón serrano

8 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~4 €

INGREDIENTES

4 rebanadas Pan rustico o barra

1 grande Tomate maduro

4 lonchas Jamón serrano en lonchas

2 cucharadas Aceite de oliva virgen

1 diente Ajo (opcional)

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Tuesta el pan en la sartén sin aceite a fuego medio hasta que este dorado por los dos lados.
- 2 Si te gusta, frota el pan caliente con el ajo cortado.
- 3 Ralla el tomate o partelo por la mitad y restriégalo sobre el pan hasta empaparlo.
- 4 Añade una pizca de sal y un buen chorro de aceite de oliva.
- 5 Corona con el jamón serrano y sirve enseguida.

Truco de fuego: El jamón serrano en lonchas aguanta bastante fuera de la nevera y un tomate dura varios días. Con una barra de pan tienes el desayuno más español montado en cualquier sitio.

Ensalada de garbanzos sin nevera lista en 8 minutos

8 min

sin fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~4 €

INGREDIENTES

1 bote (400 g escurrido) garbanzos cocidos de bote

1 lata pequeña maíz dulce de lata

1 lata (80 g) atún en aceite

2 tiras pimiento del piquillo o pimiento asado de bote

al gusto aceite de oliva, vinagre y sal

CÓMO SE HACE

- 1 Escurre los garbanzos y el maíz y ponlos en un bol o directamente en la fiambarrera.
- 2 Añade el atún escurrido y el pimiento cortado en tiras.
- 3 Alina con aceite, un chorrito de vinagre y sal.
- 4 Mezcla bien y listo. Aguanta un par de horas para comer en una parada.

Truco de furgo: Tu comodin para cualquier día sin fresco: todo son botes que aguantan meses. Perfecto para los días de mucha carretera sin ganas de cocinar.

Día 3

CENA

Sopa de fideos con huevo en una olla

12 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

5 vasos de agua

~2,5 €

INGREDIENTES

100 g Fideos finos

2 Huevos

1 Pastilla de caldo de pollo

1 diente Ajo

1 cucharada Aceite de oliva

al gusto Sal

4 vasos Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Dora el ajo picado en la olla con el aceite a fuego medio.

- 2 Añade el agua y la pastilla de caldo y lleva a ebullicion.
- 3 Echa los fideos y cuece el tiempo que indique el paquete, unos 5 minutos.
- 4 Bate los huevos en un vaso. Con la sopa hirviendo, viertelos en hilo mientras remueves para que se cuajen en hebras.
- 5 Cocina un minuto más, rectifica de sal y sirve bien caliente.

Truco de fuego: Los huevos aguantan días fuera de la nevera si están frescos y con la cascara intacta. Con fideos, una pastilla de caldo y un par de huevos montas una cena caliente en cualquier sitio.

Día 4

DESAYUNO

Huevos revueltos con sobrasada en una sartén

9 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

4 huevos

2 cucharadas soperas sobrasada

un chorrito aceite de oliva

al gusto sal y pimienta

opcional pan para acompañar

CÓMO SE HACE

- 1 Calienta un chorrito de aceite en la sartén a fuego medio.
- 2 Añade la sobrasada y deshazla con la cuchara un minuto hasta que suelte su grasa roja.
- 3 Casca los huevos directamente en la sartén, salpimenta y remueve.
- 4 Cuaja al punto que te guste sin dejar de mover. Sirve con pan.

Truco de furgo: Los huevos aguantan varios días fuera de nevera si el super los tenía fuera del frigo. Reserva esta receta para los primeros días del viaje, cuando los huevos están más frescos.

Día 4

COMIDA

Crema de zanahoria y jengibre en una olla

18 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~3 €

INGREDIENTES

500 g Zanahorias

1 Patata pequeña

1 trozo pequeño Jengibre fresco rallado (o media cucharadita molido)

1 Quesito en porcion (opcional)

1 Pastilla de caldo de verduras

1 cucharada Aceite de oliva

al gusto Sal

2 vasos Agua

CÓMO SE HACE

- 1** Pela y corta las zanahorias y la patata en rodajas finas para que se cuezan antes.
- 2** Calienta el aceite en la olla y sofríe el jengibre rallado medio minuto a fuego medio.
- 3** Añade las zanahorias, la patata, el agua y la pastilla de caldo desmenuzada.
- 4** Tapa y cocina unos 15 minutos, hasta que la zanahoria este muy blanda. Añade un chorrito de agua si hace falta.
- 5** Aparta del fuego, echa el quesito y tritura con tenedor o batidora hasta que quede fina. Ajusta de sal y sirve caliente.

Truco de fuego: Las zanahorias aguantan semanas fuera de la nevera si están enteras y en un sitio fresco. Son de las mejores verduras para llevar en la furgo y dan una crema dulce sin apenas gasto.

Día 4

CENA

Wrap de hummus y pavo sin nevera en 7 minutos

7 min

sin fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

0 vasos de agua

~4,5 €

INGREDIENTES

2 tortillas de trigo para wrap

4 cucharadas hummus de bote o tarrina

4 lonchas pavo o jamón cocido en lonchas (sobre)

un punado zanahoria rallada o de bolsa

unas tiras tomate seco de bote o pimiento asado

CÓMO SE HACE

- 1 Extiende una tortilla y unta 2 cucharadas de hummus dejando un borde libre.
- 2 Coloca 2 lonchas de pavo, un poco de zanahoria y unas tiras de tomate seco o pimiento.

3 Enrolla apretando bien y corta por la mitad.

4 Repite con la segunda tortilla. Listo para comer sobre la marcha.

Truco de furgo: Usa el pavo o jamón cocido en los 2-3 primeros días tras abrir el sobre (o compra sobres pequeños). El hummus de bote sin abrir y las tortillas aguantan semanas.

Día 5

DESAYUNO

Batido de avena, plátano y cacao sin batidora

5 min

sin fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~2 €

INGREDIENTES

1 Plátano maduro

4 cucharadas Copos de avena finos

1 vaso y medio Leche o bebida vegetal de brik

1 cucharada Cacao en polvo

1 cucharadita Miel o azúcar

1 pizca Canela

CÓMO SE HACE

- 1 Aplasta bien el plátano con un tenedor en un vaso grande hasta hacerlo pure.
- 2 Añade el cacao y la miel y mezcla.
- 3 Incorpora la avena y la leche y remueve muy bien.
- 4 Deja reposar 3 minutos para que la avena se ablande.
- 5 Remueve otra vez, espolvorea canela y bebe.

Truco de furgo: La leche de brik y los copos de avena aguantan meses en la despensa. Con un plátano tienes un desayuno que llena de verdad sin encender el fuego ni cargar con una batidora.

Día 5

COMIDA

Ensalada de pasta fría con atún

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

5 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

180 g Pasta corta (espirales o macarrones)

2 Latas de atún en aceite

1 latita Maíz dulce de bote

1 Tomate

un punado Aceitunas

2 cucharadas Aceite de oliva

1 cucharada Vinagre o limón

1 pizca Oregano

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Cuece la pasta en agua con sal el tiempo que indique el paquete, unos 9 minutos.
- 2 Escurrela y pásala por agua fría para que se enfríe y no se pegue.
- 3 Escurre el atún y el maíz. Corta el tomate en dados pequeños.
- 4 En un bol grande mezcla la pasta con el atún, el maíz, el tomate y las aceitunas.
- 5 Alina con el aceite, el vinagre, el oregano y la sal. Mezcla bien y sirve fresca.

Truco de furgo: Atún, maíz y aceitunas son conservas que no caducan en meses y no necesitan nevera. El único fresco es el tomate, que aguanta varios días fuera de la nevera. Ensalada completa de pura despena.

Garbanzos con tomate y comino en una olla

12 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

2 vasos de agua

~3 €

INGREDIENTES

1 grande (570 g) Bote de garbanzos cocidos

6 cucharadas Tomate frito de brik

2 dientes Ajo

1 cucharadita Comino molido

1 cucharadita Pimentón dulce

2 cucharadas Aceite de oliva

al gusto Sal

medio vaso Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Escurre y enjuaga los garbanzos.
- 2 Dora los ajos picados en la olla con el aceite a fuego medio.
- 3 Aparta un segundo del fuego, echa el comino y el pimentón y remueve rápido para que no se quemen.

- 4 Añade el tomate frito y medio vaso de agua, deja que borbotee un minuto.
- 5 Incorpora los garbanzos, mezcla bien y cocina 6 o 7 minutos a fuego medio para que cojan sabor. Rectifica de sal y sirve.

Truco de fuego: Un bote de garbanzos cocidos es la mejor proteína de despensa: no caduca en meses, no necesita nevera y está listo sin remojo. Lleva siempre dos o tres.

Día 6

DESAYUNO

Tostadas de tomate y atún en 8 minutos

8 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3 €

INGREDIENTES

4 rebanadas pan de molde o pan del día anterior

4 cucharadas tomate frito de brik o tomate natural triturado de bote

1 lata (80 g) atún en aceite de oliva

un chorrito aceite de oliva virgen extra

una pizca sal

CÓMO SE HACE

- 1 Pon la sartén al fuego sin nada y tuesta el pan por las dos caras hasta que quede dorado.
- 2 Reparte el tomate por encima de cada tostada y aplasta un poco con la cuchara.
- 3 Escurre el atún y colocalo encima repartido.
- 4 Riega con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Listo para hincar el diente.

Truco de fuego: Guarda esta receta para la mañana del segundo o tercer día: el pan de molde aguanta bien cerrado y el atún de lata no caduca en semanas.

Día 6

COMIDA

Crema de calabaza de brik calentita en 7 minutos

7 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3 €

INGREDIENTES

1 brik (500 ml) crema de calabaza de brik

2 queso en porciones tipo quesitos

un punado picatostes o pan tostado en trozos

opcional pipas o frutos secos

al gusto pimienta y aceite de oliva

CÓMO SE HACE

- 1 Vierte la crema de brik en la olla y ponla a fuego medio.
- 2 Cuando empiece a humear, añade los quesitos troceados y remueve hasta que se derritan.
- 3 Da un toque de pimienta y un hilo de aceite de oliva.
- 4 Sirve con picatostes o unas pipas por encima para dar crujiente.

Truco de furgo: Ideal para las noches frescas de mitad o final de ruta: el brik y los quesitos aguantan semanas cerrados, así que es tu cena de emergencia siempre lista.

Día 6

CENA

Tortilla de patata express con patata de bote

12 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

2 vasos de agua

~3 €

INGREDIENTES

4 Huevos

300 g Patata cocida de bote (ya cocida)

2 cucharadas Cebolla frita crujiente (opcional)

3 cucharadas Aceite de oliva

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Escurre bien la patata cocida y cortala en trozos no muy grandes.
- 2 Calienta una cucharada de aceite en la sartén y saltea la patata un par de minutos para que coja algo de color. Sala.
- 3 Bate los huevos con una pizca de sal en un bol y añade la patata, y la cebolla frita si la usas. Mezcla.
- 4 Calienta el resto del aceite a fuego medio, vierte la mezcla y cuaja unos 3 minutos hasta que los bordes estén hechos.
- 5 Dale la vuelta con la ayuda de un plato y cuaja 2 minutos más por el otro lado. Dejala jugosa por dentro y sirve.

Truco de furgo: La patata cocida de bote te ahorra pelar y freir, y aguenta meses en la despensa. Con huevos, que duran días sin nevera, tienes una tortilla en cualquier momento.

Día 7

DESAYUNO

Tostada de crema de cacao y plátano a la plancha

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~2,5 €

INGREDIENTES

4 rebanadas Pan de molde o rebanadas de barra

4 cucharadas Crema de cacao (tipo Nocilla o marca blanca)

1 grande Plátano

1 cucharadita Aceite o un poco de mantequilla en porcion

1 cucharadita Azúcar

una pizca Canela en polvo (opcional)

CÓMO SE HACE

1 Corta el plátano en rodajas de un dedo de grosor.

- 2 Calienta la sartén con la gota de aceite o mantequilla a fuego medio. Echa el plátano y espolvorea el azúcar por encima.
- 3 Deja el plátano un par de minutos por cada lado hasta que se dore y caramelice. Sacalo a un plato.
- 4 En la misma sartén tuesta las rebanadas de pan un minuto por lado hasta que queden crujientes.
- 5 Unta cada tostada con la crema de cacao mientras el pan está caliente para que se funda un poco.
- 6 Reparte el plátano caramelizado por encima, una pizca de canela si quieres, y a desayunar.

Truco de fuego: La crema de cacao no necesita nevera una vez abierta, aguanta semanas en el armario. El plátano es la fruta que mejor viaja en la furgo: comprala verde y madura sola por el camino.

Día 7

COMIDA

Ensalada de lentejas de bote sin nevera

5 min

sin fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3 €

INGREDIENTES

1 bote (400 g) Bote de lentejas cocidas

1 lata Lata de atún en aceite

media lata Maíz dulce de lata

un cuarto (opcional) Cebolla morada o normal

2 cucharadas Aceite de oliva virgen

1 cucharada Vinagre de vino

una pizca Comino en polvo

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Escurre las lentejas en un colador y enjuagalas con un poco de agua para quitar el líquido del bote. Pasalas a un bol.
- 2 Escurre el maíz y el atún y anadelos a las lentejas.
- 3 Si usas cebolla, picala muy fina y agregala.
- 4 Alina con el aceite, el vinagre, el comino y la sal.
- 5 Mezcla bien y prueba para ajustar el punto de vinagre y sal.
- 6 Sirve al momento o deja reposar unos minutos para que coja más sabor. Aguanta un par de horas fuera de nevera sin problema.

Truco de fuego: El bote de lentejas cocidas es el comodín definitivo de la fuego: legumbre lista sin remojo ni cocción, aguanta meses en el armario y sale una comida completa sin encender nada.

Día 7

CENA

Cuscus express con verduras de bote en 10 minutos

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

2 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

1 vaso (unos 150 g) cuscus

1 bote pequeño menestra o pisto de verduras de bote

medio bote, opcional garbanzos cocidos de bote

opcional pasas o un punado de frutos secos

al gusto aceite de oliva, comino y sal

CÓMO SE HACE

- 1 Calienta 1 vaso de agua con sal y un chorrito de aceite hasta que hierva.
- 2 Aparta del fuego, echa el cuscus, tapa y deja reposar 4 minutos.

- 3 Suelta los granos con un tenedor y añade la menestra y los garbanzos (calientalos antes si quieres).
- 4 Sazona con comino, un hilo de aceite y unas pasas por encima.

Truco de furgo: Bueno para cualquier noche, sobre todo al final de la ruta: cuscus, conservas y frutos secos son pura despensa y el cuscus apenas gasta agua ni fuego.

LA COMPRA

La lista

Aceite de oliva

1 cucharada Aceite de oliva · 3 cucharadas Aceite de oliva · 2 cucharadas Aceite de oliva · día 1

Aguacate maduro

1 Aguacate maduro · día 1

al gusto aceite de oliva y sal

al gusto aceite de oliva y sal · día 1

al gusto Sal y pimienta

al gusto Sal y pimienta · al gusto sal y pimienta · día 1

Huevos

2 Huevos · 4 huevos · 3 Huevos · 4 Huevos · día 1

medianos (unos 500 g) Calabacín

2 medianos (unos 500 g) Calabacín · día 1

medio bote pimientos asados o del piquillo de bote

medio bote pimientos asados o del piquillo de bote · día 1

opcional pan para acompañar

opcional pan para acompañar · día 1

Pan grande

2 rebanadas Pan grande · día 1

Pastilla de caldo de verduras

1 Pastilla de caldo de verduras · día 1

Patata pequeña

1 Patata pequeña · día 1

pizca Copos de chile (opcional)

1 pizca Copos de chile (opcional) · día 1

Quesitos en porciones

2 Quesitos en porciones · día 1

un punado, opcional queso rallado o en lonchas

un punado, opcional queso rallado o en lonchas · día 1

unas gotas Limón (opcional)

unas gotas Limón (opcional) · día 1

vasos Agua

2 vasos Agua · 4 vasos Agua · día 1

(1 L) gazpacho de brik

1 brik (1 L) gazpacho de brik · día 2

(unos 80 g) copos de avena finos

8 cucharadas (unos 80 g) copos de avena finos · día 2

al gusto azúcar, miel o canela

al gusto azúcar, miel o canela · día 2

al gusto Sal

al gusto Sal · día 2

dientes Ajo

3 dientes Ajo · 2 dientes Ajo · día 2

opcional huevo duro de bote o cocido

1, opcional huevo duro de bote o cocido · día 2

opcional un punado de frutos secos o pasas

opcional un punado de frutos secos o pasas · día 2

paquete Paquete de gulas (aguantan sin frío hasta abrir)

1 paquete Paquete de gulas (aguantan sin frío hasta abrir) · día 2

plátano maduro

1 plátano maduro · 1 Plátano maduro · día 2

uindilla seca

1 Guindilla seca · día 2

un chorrito aceite de oliva virgen extra

un chorrito aceite de oliva virgen extra · día 2

un punado pan del día anterior en trozos

un punado pan del día anterior en trozos · día 2

un trozo picado, opcional pepino o pimiento verde

un trozo picado, opcional pepino o pimiento verde · día 2

vasos leche de brik entera o bebida vegetal

2 vasos leche de brik entera o bebida vegetal · día 2

(400 g escurrido) garbanzos cocidos de bote

1 bote (400 g escurrido) garbanzos cocidos de bote · día 3

Aceite de oliva virgen

2 cucharadas Aceite de oliva virgen · día 3

al gusto aceite de oliva, vinagre y sal

al gusto aceite de oliva, vinagre y sal · día 3

ata (80 g) atún en aceite

1 lata (80 g) atún en aceite · día 3

ata pequeña maíz dulce de lata

1 lata pequeña maíz dulce de lata · día 3

diente Ajo

1 diente Ajo · día 3

diente Ajo (opcional)

1 diente Ajo (opcional) · día 3

Fideos finos

100 g Fideos finos · día 3

onchas Jamón serrano en lonchas

4 lonchas Jamón serrano en lonchas · día 3

Pan rustico o barra

4 rebanadas Pan rustico o barra · día 3

Pastilla de caldo de pollo

1 Pastilla de caldo de pollo · día 3

rande Tomate maduro

1 grande Tomate maduro · día 3

tiras pimiento del piquillo o pimiento asado de bote

2 tiras pimiento del piquillo o pimiento asado de bote · día 3

hummus de bote o tarrina

4 cucharadas hummus de bote o tarrina · día 4

onchas pavo o jamón cocido en lonchas (sobre)

4 lonchas pavo o jamón cocido en lonchas (sobre) · día 4

Quesito en porcion (opcional)

1 Quesito en porcion (opcional) · día 4

soperas sobrasada

2 cucharadas soperas sobrasada · día 4

tortillas de trigo para wrap

2 tortillas de trigo para wrap · día 4

trozo pequeño Jengibre fresco rallado (o media cucharadita molido)

1 trozo pequeño Jengibre fresco rallado (o media cucharadita molido) · día 4

un chorrito aceite de oliva

un chorrito aceite de oliva · día 4

un punado zanahoria rallada o de bolsa

un punado zanahoria rallada o de bolsa · día 4

unas tiras tomate seco de bote o pimiento asado

unas tiras tomate seco de bote o pimiento asado · día 4

Zanahorias

500 g Zanahorias · día 4

atas de atún en aceite

2 Latas de atún en aceite · día 5

atita Maíz dulce de bote

1 latita Maíz dulce de bote · día 5

Cacao en polvo

1 cucharada Cacao en polvo · día 5

Comino molido

1 cucharadita Comino molido · día 5

Copos de avena finos

4 cucharadas Copos de avena finos · día 5

medio vaso Agua

medio vaso Agua · día 5

Miel o azúcar

1 cucharadita Miel o azúcar · día 5

Pasta corta (espirales o macarrones)

180 g Pasta corta (espirales o macarrones) · día 5

Pimentón dulce

1 cucharadita Pimentón dulce · día 5

pizca Canela

1 pizca Canela · día 5

pizca Oregano

1 pizca Oregano · día 5

rande (570 g) Bote de garbanzos cocidos

1 grande (570 g) Bote de garbanzos cocidos · día 5

Tomate

1 Tomate · día 5

Tomate frito de brik

6 cucharadas Tomate frito de brik · día 5

un punado Aceitunas

un punado Aceitunas · día 5

vaso y medio Leche o bebida vegetal de brik

1 vaso y medio Leche o bebida vegetal de brik · día 5

Vinagre o limón

1 cucharada Vinagre o limón · día 5

(500 ml) crema de calabaza de brik

1 brik (500 ml) crema de calabaza de brik · día 6

al gusto pimienta y aceite de oliva

al gusto pimienta y aceite de oliva · día 6

ata (80 g) atún en aceite de oliva

1 lata (80 g) atún en aceite de oliva · día 6

Cebolla frita crujiente (opcional)

2 cucharadas Cebolla frita crujiente (opcional) · día 6

opcional pipas o frutos secos

opcional pipas o frutos secos · día 6

pan de molde o pan del día anterior

4 rebanadas pan de molde o pan del día anterior · día 6

Patata cocida de bote (ya cocida)

300 g Patata cocida de bote (ya cocida) · día 6

queso en porciones tipo quesitos

2 queso en porciones tipo quesitos · día 6

tomate frito de brik o tomate natural triturado de bote

4 cucharadas tomate frito de brik o tomate natural triturado de bote · día 6

un punado picatostes o pan tostado en trozos

un punado picatostes o pan tostado en trozos · día 6

una pizca sal

una pizca sal · día 6

(400 g) Bote de lentejas cocidas

1 bote (400 g) Bote de lentejas cocidas · día 7

Aceite o un poco de mantequilla en porcion

1 cucharadita Aceite o un poco de mantequilla en porcion · día 7

al gusto aceite de oliva, comino y sal

al gusto aceite de oliva, comino y sal · día 7

ata Lata de atún en aceite

1 lata Lata de atún en aceite · día 7

Azúcar

1 cucharadita Azúcar · día 7

Crema de cacao (tipo Nocilla o marca blanca)

4 cucharadas Crema de cacao (tipo Nocilla o marca blanca) · día 7

media lata Maíz dulce de lata

media lata Maíz dulce de lata · día 7

medio bote, opcional garbanzos cocidos de bote

medio bote, opcional garbanzos cocidos de bote · día 7

opcional pasas o un punado de frutos secos

opcional pasas o un punado de frutos secos · día 7

Pan de molde o rebanadas de barra

4 rebanadas Pan de molde o rebanadas de barra · día 7

pequeño menestra o pisto de verduras de bote

1 bote pequeño menestra o pisto de verduras de bote · día 7

rande Plátano

1 grande Plátano · día 7

un cuarto (opcional) Cebolla morada o normal

un cuarto (opcional) Cebolla morada o normal · día 7

una pizca Canela en polvo (opcional)

una pizca Canela en polvo (opcional) · día 7

una pizca Comino en polvo

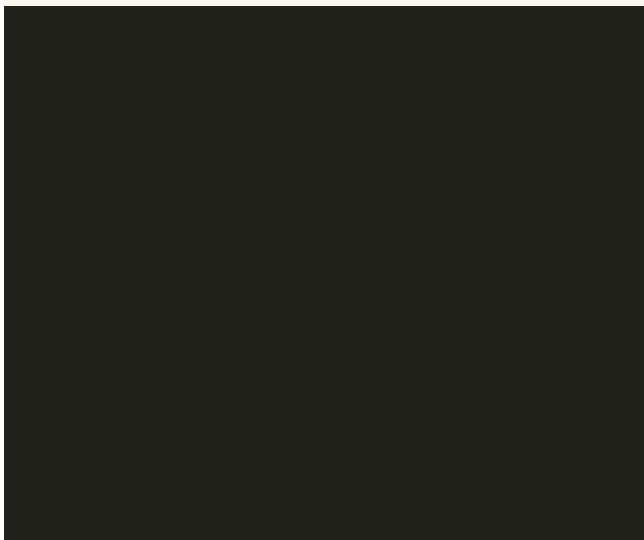
una pizca Comino en polvo · día 7

vaso (unos 150 g) cuscus

1 vaso (unos 150 g) cuscus · día 7

Vinagre de vino

1 cucharada Vinagre de vino · día 7



Ligero, pero de verdad.



recetasdecaravana.com · @recetasdecaravana

© 2026 Recetas de Caravana · RUTA 7 Ligero v1.0

Gratis y sin registro. Si te sirve, compártelo con quien
también viaje en furgo.