

RECETAS DE CARAVANA

RUTA 7

Low Cost

7 días comiendo rico y gastando poco: legumbre de bote, pasta, arroz y huevo. 1 fuego, sin nevera.

Menú barato

Despensa

Sin nevera

Máx. 20 min



recetasdecaravana.com · gratis

CÓMO FUNCIONA

Menú barato de furgo: 7 días low cost

Viajar en furgo no tiene por qué costar un dineral en comida. Este menú de 7 días tira de despensa barata: legumbre de bote, pasta, arroz, huevos y conservas de las de siempre. Comes de cuchara y con fundamento gastando poco, 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	Pan con tomate y jamón serrano · Arroz a la cubana de furgoneta en 18 minutos · Tortilla de patata express con patata de bote
Día 2	Huevos revueltos con sobrasada en una sartén · Macarrones con atún en una olla · Sopa de fideos con huevo en una olla
Día 3	Tostadas de tomate y atún en 8 minutos · Patatas a la riojana express con patata de bote · Salchichas en salsa de tomate con pan en 12 minutos
Día 4	Migas de pastor en la caravana · Garbanzos con chorizo, una olla y 15 minutos · Cuscus con garbanzos y especias

Día 5

Batido de avena, plátano y cacao sin batidora ·
Pasta con atún y tomate en una sola olla ·
Noodles salteados con verdura de bote

Día 6

Porridge de avena y plátano, caliente en 10 minutos · Lentejas con verduras de bote listas en 12 minutos · Cuscus express con verduras de bote en 10 minutos

Día 7

Tostada de crema de cacao y plátano a la plancha · Garbanzos con tomate y comino en una olla · Sopa de sobre tuneada con huevo

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 furgo: 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.

Día 1

COMIDA

Arroz a la cubana de furgoneta en 18 minutos

18 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

1 vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo

1 vaso tomate frito de brik

2 huevos

al gusto ajo en polvo

al gusto aceite de oliva y sal

CÓMO SE HACE

- 1 Cuece el arroz en la olla con 2 vasos de agua y sal a fuego medio hasta que absorba el agua (unos 14 minutos). Apartalo tapado.
- 2 En la misma olla o sartén calienta el tomate frito con ajo un par de minutos.

- 3 Frie los huevos en un poco de aceite bien caliente hasta que la clara cuaje.
- 4 Sirve el arroz con el tomate por encima y corona con el huevo frito.

Truco de fuego: Reserva los huevos para los primeros días del viaje, cuando están más frescos. El arroz y el tomate de brik aguantan toda la ruta sin problema.

Día 1

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. Dejela jugosa por dentro y sirve.

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

Día 2

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.

Macarrones con atún en una olla

20 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

180 g Macarrones

medio brik Tomate frito de brik

2 latas Latas de atún en aceite

media (o media cucharadita de cebolla en polvo)
Cebolla

1 cucharadita Oregano

1 cucharada Aceite de oliva

2 vasos y medio Agua

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Pica la cebolla fina y sofríe en la olla con el aceite a fuego medio hasta que este blanda.
- 2 Añade los macarrones secos, el agua y una pizca de sal. Remueve y lleva a ebullición.

- 3 Cocina a fuego medio removiendo de vez en cuando para que no se peguen, unos 9 o 10 minutos.
- 4 Cuando el agua este casi consumida, incorpora el tomate frito y el oregano. Remueve bien.
- 5 Escurre el aceite de las latas de atún y añádelo. Mezcla con cuidado un minuto para que se integre.
- 6 Apaga, deja reposar un minuto tapado y sirve. Si tienes queso rallado de bolsa, un puntito por encima.

Truco de fuego: Cocer la pasta en poca agua ahorra gas y agua de fregar. El truco es vigilar el final: si se seca demasiado, un chorrito más de agua y listo.

Día 2

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 furgo: 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.

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 furgo: 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 3

COMIDA

Patatas a la riojana express con patata de bote

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

400 g Patata cocida de bote

120 g Chorizo

4 cucharadas Tomate frito de brik

1 diente Ajo

1 cucharadita Pimentón dulce

1 Pastilla de caldo de carne

1 cucharada Aceite de oliva

al gusto Sal

1 vaso y medio Agua

CÓMO SE HACE

- 1** Corta el chorizo en rodajas. Sofríelo en la olla con el aceite y el ajo picado a fuego medio hasta que suelte su grasa.
- 2** Aparta un segundo del fuego, echa el pimentón y remueve rápido para que no amargue.
- 3** Añade el tomate frito, el agua y la pastilla de caldo desmenuzada y lleva a ebullición.
- 4** Escurre la patata de bote, cortala en trozos y echala a la olla.
- 5** Cocina 8 o 10 minutos a fuego medio para que coja sabor y el caldo espese un poco. Rectifica de sal y sirve caliente.

Truco de fuego: La patata cocida de bote te ahorra pelar y cocer, y aguanta meses en la despensa. Con chorizo, que tampoco necesita nevera, tienes un guiso de cuchara en cualquier momento.

Día 3

CENA

Salchichas en salsa de tomate con pan en 12 minutos

12 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~4 €

INGREDIENTES

1 lata (unas 6) salchichas tipo Frankfurt de lata o bote

1 vaso tomate frito de brik

al gusto cebolla frita crujiente o cebolla en polvo

al gusto oregano y ajo en polvo

al gusto pan para mojar

CÓMO SE HACE

- 1 Escurre las salchichas y cortalas en trozos grandes.
- 2 Ponlas en la sartén con un poco de aceite y doralas un par de minutos.
- 3 Añade el tomate frito, el oregano y el ajo y cuece 5 minutos a fuego suave.
- 4 Espolvorea cebolla crujiente por encima y sirve con pan para mojar.

Truco de furgo: Cena de rescate para cualquier día: salchichas de lata y tomate de brik aguantan meses en la despensa, así que siempre tienes con que salir del paso.

Migas de pastor en la caravana

20 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

2 vasos de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

media barra Pan del día anterior (mejor si esta duro)

medio, en rodajas Chorizo para freir

3 dientes Ajos

1 cucharadita Pimentón dulce

4 cucharadas Aceite de oliva

medio vaso Agua

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Parte el pan en trozos pequeños con las manos. Rocía con el medio vaso de agua, remueve y deja que se ablande un par de minutos mientras preparas lo demás.
- 2 Calienta el aceite en la sartén a fuego medio. Dora los ajos enteros aplastados y saca cuando estén dorados para que no amarguen.

- 3 En el mismo aceite fríe las rodajas de chorizo un minuto por lado, hasta que suelten su grasa roja. Saca y reserva.
- 4 Baja el fuego, aparta la sartén un segundo y echa el pimentón para que no se queme. Vuelve al fuego y añade el pan escurrido.
- 5 Remueve sin parar unos 8 o 10 minutos hasta que las migas queden sueltas y doraditas. Sube el fuego al final para tostarlas.
- 6 Devuelve el chorizo, sala con cuidado y sirve bien caliente. Van perfectas con un café de puchero.

Truco de furgo: El pan duro es el ingrediente estrella, así que guarda siempre el sobrante de la barra en una bolsa de tela: aguanta varios días sin nevera y te salva un desayuno.

Día 4

COMIDA

Garbanzos con chorizo, una olla y 15 minutos

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

2 vasos de agua

~4,5 €

INGREDIENTES

1 bote (400 g escurrido) garbanzos cocidos de bote

1 (unos 100 g) chorizo para guisar

medio vaso tomate frito de brik

1 pequeña cebolla o media cebolla

1 cucharadita pimentón dulce

al gusto aceite de oliva y sal

CÓMO SE HACE

- 1 Pica la cebolla y sofríela en la olla con un poco de aceite 3 minutos.
- 2 Corta el chorizo en rodajas y añádelo hasta que suelte su grasa roja.
- 3 Echa el pimentón, remueve rápido y enseguida el tomate frito para que no se queme.
- 4 Escurre los garbanzos, incorpóralos con medio vaso de agua y cuece 6 minutos removiendo. Sal al gusto.

Truco de fuego: Perfecto para cualquier día del viaje: garbanzos de bote, tomate de brik y chorizo curado aguantan semanas en la despensa sin nevera.

Cuscus con garbanzos y especias

8 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~3 €

INGREDIENTES

160 g Cuscus

medio bote (unos 250 g) Bote de garbanzos cocidos

1 punado Pasas

media cucharadita Comino molido

media cucharadita Pimentón dulce o curry

2 cucharadas Aceite de oliva

1 Pastilla de caldo de verduras

al gusto Sal

2 vasos (caliente) Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Calienta 2 vasos de agua con la pastilla de caldo hasta que hierva y apaga el fuego.
- 2 Pon el cuscus en un bol con las pasas, el comino, el pimentón y una cucharada de aceite.

- 3 Vierte el agua caliente justo para cubrir el cuscus, tapa con un plato y deja reposar 5 minutos.
- 4 Mientras, escurre y enjuaga los garbanzos.
- 5 Suelta el cuscus con un tenedor, mezcla con los garbanzos y el resto del aceite, ajusta de sal y sirve.

Truco de fuego: El cuscus se hidrata solo con agua caliente, sin cocción, así que gasta muy poco gas. Con garbanzos de bote y pasas, todo de despensa, tienes cena completa sin encender apenas el fuego.

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 fuego: 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

Pasta con atún y tomate en una sola olla

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

4 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

180 g pasta corta (macarrones o plumas)

2 latas (160 g) atún en aceite

1 vaso tomate frito de brik

al gusto ajo en polvo y oregano

al gusto aceite de oliva y sal

CÓMO SE HACE

- 1 Pon la pasta en la olla con 3 vasos de agua y una pizca de sal a fuego fuerte.
- 2 Cuece removiendo de vez en cuando hasta que el agua casi desaparezca y la pasta este al dente (unos 9 minutos).
- 3 Baja el fuego, añade el tomate frito, el oregano y el ajo y mezcla.
- 4 Escurre el atún, incorpóralo, remueve un minuto y sirve con un chorrito de aceite.

Truco de fuego: Bueno para cualquier momento del viaje: pasta, atún y tomate de brik son despensa pura. Cocinar la pasta en su agua justa te ahorra fregar el escurridor.

Día 5

CENA

Noodles salteados con verdura de bote

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~3 €

INGREDIENTES

2 Paquetes de noodles instantaneos

medio bote Menestra de verduras de bote (o maíz y guisantes)

2 cucharadas Salsa de soja

media cucharadita Ajo en polvo

1 cucharada Aceite de oliva o de girasol

2 vasos Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Hierve el agua en la olla y cuece los noodles solo 2 minutos, que queden al dente. Escurre y reserva (guarda el sobre de sazonador).
- 2 Escurre la menestra de verduras de bote.
- 3 Calienta la cucharada de aceite en la sartén a fuego fuerte y saltea la verdura un par de minutos.
- 4 Añade los noodles escurridos y medio sobre del sazonador que traen dentro.
- 5 Echa la salsa de soja y el ajo en polvo, y saltea todo junto un par de minutos removiendo como en un wok.
- 6 Sirve bien caliente. Si tienes, unas semillas de sesamo o cebolla frita por encima le van de lujo.

Truco de fuego: Los noodles instantaneos y la verdura de bote duran meses en el armario y no pesan casi nada. Saltearlos en vez de tomarlos como sopa los convierte en una cena mucho más apetecible.

Día 6

DESAYUNO

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 fuego: 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 6

COMIDA

Lentejas con verduras de bote listas en 12 minutos

12 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

2 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

1 bote (400 g escurrido) lentejas cocidas de bote

1 bote (medio, unos 200 g) pisto o menestra de verduras de bote

medio vaso tomate frito de brik

al gusto ajo en polvo o 1 diente de ajo

1 pizca de cada comino y pimentón

al gusto aceite de oliva y sal

CÓMO SE HACE

- 1 Calienta un chorrito de aceite en la olla y dora el ajo unos segundos.
- 2 Añade el tomate frito, el comino y el pimentón y remueve medio minuto.
- 3 Echa el pisto o la menestra escurrida y las lentejas escurridas.
- 4 Añade medio vaso de agua, sal al gusto y cuece 5 minutos removiendo suave.

Truco de fuego: Un salvavidas para los últimos días de ruta, cuando ya no queda fresco: todo sale de conservas que aguantan meses.

Día 6

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.

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 furgo: 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

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 7

CENA

Sopa de sobre tuneada con huevo

12 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

4 vasos de agua

~2 €

INGREDIENTES

1 sobre Sobre de sopa de fideos o de ave

2 Huevos

1 puñado Fideos finos extra (opcional)

media cucharadita Ajo en polvo

1 cucharada Aceite de oliva

3 vasos Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Pon el agua a hervir en la olla con la cucharada de aceite y el ajo en polvo.
- 2 Cuando hierva, echa el contenido del sobre de sopa y el puñado de fideos extra si quieres una sopa más contundente.
- 3 Remueve y cocina a fuego medio el tiempo que indique el sobre, normalmente unos 5 o 6 minutos.
- 4 Cuando falten 3 minutos, casca los huevos directamente sobre la sopa sin remover, para que se cuajen enteros como escalfados.
- 5 Deja que los huevos se hagan al gusto, la clara cuajada y la yema aun jugosa.
- 6 Reparte en dos boles procurando que a cada uno le toque un huevo. Sirve muy caliente.

Truco de furgo: Los sobres de sopa pesan nada y duran un año en el armario: lleva siempre tres o cuatro de reserva para las noches en que no apetece cocinar nada.

LA COMPRA

La lista

Aceite de oliva

3 cucharadas Aceite de oliva · 1 cucharada Aceite de oliva · 4 cucharadas Aceite de oliva · 2 cucharadas Aceite de oliva · día 1

Aceite de oliva virgen

2 cucharadas Aceite de oliva virgen · día 1

al gusto aceite de oliva y sal

al gusto aceite de oliva y sal · día 1

al gusto ajo en polvo

al gusto ajo en polvo · día 1

al gusto Sal

al gusto Sal · día 1

Cebolla frita crujiente (opcional)

2 cucharadas Cebolla frita crujiente (opcional) · día 1

diente Ajo (opcional)

1 diente Ajo (opcional) · día 1

huevos

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

lonchas Jamón serrano en lonchas

4 lonchas Jamón serrano en lonchas · día 1

Pan rustico o barra

4 rebanadas Pan rustico o barra · día 1

Patata cocida de bote (ya cocida)

300 g Patata cocida de bote (ya cocida) · día 1

rande Tomate maduro

1 grande Tomate maduro · día 1

vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo

1 vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo · día 1

vaso tomate frito de brik

1 vaso tomate frito de brik · día 1

al gusto sal y pimienta

al gusto sal y pimienta · día 2

atas Latas de atún en aceite

2 latas Latas de atún en aceite · día 2

diente Ajo

1 diente Ajo · día 2

Fideos finos

100 g Fideos finos · día 2

Macarrones

180 g Macarrones · día 2

media (o media cucharadita de cebolla en polvo)

Cebolla

media (o media cucharadita de cebolla en polvo) Cebolla · día 2

medio brik Tomate frito de brik

medio brik Tomate frito de brik · día 2

opcional pan para acompañar

opcional pan para acompañar · día 2

Oregano

1 cucharadita Oregano · día 2

Pastilla de caldo de pollo

1 Pastilla de caldo de pollo · día 2

soperas sobrasada

2 cucharadas soperas sobrasada · día 2

un chorrito aceite de oliva

un chorrito aceite de oliva · día 2

vasos Agua

4 vasos Agua · 2 vasos Agua · 3 vasos Agua · día 2

vasos y medio Agua

2 vasos y medio Agua · día 2

al gusto cebolla frita crujiente o cebolla en polvo

al gusto cebolla frita crujiente o cebolla en polvo · día 3

al gusto oregano y ajo en polvo

al gusto oregano y ajo en polvo · día 3

al gusto pan para mojar

al gusto pan para mojar · día 3

ata (80 g) atún en aceite de oliva

1 lata (80 g) atún en aceite de oliva · día 3

ata (unas 6) salchichas tipo Frankfurt de lata o bote

1 lata (unas 6) salchichas tipo Frankfurt de lata o bote · día 3

Chorizo

120 g Chorizo · día 3

pan de molde o pan del día anterior

4 rebanadas pan de molde o pan del día anterior · día 3

Pastilla de caldo de carne

1 Pastilla de caldo de carne · día 3

Patata cocida de bote

400 g Patata cocida de bote · día 3

Pimentón dulce

1 cucharadita Pimentón dulce · 1 cucharadita pimentón dulce · día 3

Tomate frito de brik

4 cucharadas Tomate frito de brik · 6 cucharadas Tomate frito de brik · día 3

tomate frito de brik o tomate natural triturado de bote

4 cucharadas tomate frito de brik o tomate natural triturado de bote · día 3

un chorrito aceite de oliva virgen extra

un chorrito aceite de oliva virgen extra · día 3

una pizca sal

una pizca sal · día 3

vaso y medio Agua

1 vaso y medio Agua · día 3

(400 g escurrido) garbanzos cocidos de bote

1 bote (400 g escurrido) garbanzos cocidos de bote · día 4

(unos 100 g) chorizo para guisar

1 (unos 100 g) chorizo para guisar · día 4

Cuscus

160 g Cuscus · día 4

dientes Ajos

3 dientes Ajos · día 4

media barra Pan del día anterior (mejor si esta duro)

media barra Pan del día anterior (mejor si esta duro) · día 4

media cucharadita Comino molido

media cucharadita Comino molido · día 4

media cucharadita Pimentón dulce o curry

media cucharadita Pimentón dulce o curry · día 4

medio bote (unos 250 g) Bote de garbanzos cocidos

medio bote (unos 250 g) Bote de garbanzos cocidos · día 4

medio vaso Agua

medio vaso Agua · día 4

medio vaso tomate frito de brik

medio vaso tomate frito de brik · día 4

medio, en rodajas Chorizo para freir

medio, en rodajas Chorizo para freir · día 4

Pastilla de caldo de verduras

1 Pastilla de caldo de verduras · día 4

pequeña cebolla o media cebolla

1 pequeña cebolla o media cebolla · día 4

punado Pasas

1 punado Pasas · día 4

vasos (caliente) Agua

2 vasos (caliente) Agua · día 4

Aceite de oliva o de girasol

1 cucharada Aceite de oliva o de girasol · día 5

al gusto ajo en polvo y oregano

al gusto ajo en polvo y oregano · día 5

atas (160 g) atún en aceite

2 latas (160 g) atún en aceite · día 5

Cacao en polvo

1 cucharada Cacao en polvo · día 5

Copos de avena finos

4 cucharadas Copos de avena finos · día 5

media cucharadita Ajo en polvo

media cucharadita Ajo en polvo · día 5

medio bote Menestra de verduras de bote (o maíz y guisantes)

medio bote Menestra de verduras de bote (o maíz y guisantes) · día 5

Miel o azúcar

1 cucharadita Miel o azúcar · día 5

Paquetes de noodles instantaneos

2 Paquetes de noodles instantaneos · día 5

pasta corta (macarrones o plumas)

180 g pasta corta (macarrones o plumas) · día 5

pizca Canela

1 pizca Canela · día 5

Plátano maduro

1 Plátano maduro · 1 plátano maduro · día 5

Salsa de soja

2 cucharadas Salsa de soja · día 5

vaso y medio Leche o bebida vegetal de brik

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

(400 g escurrido) lentejas cocidas de bote

1 bote (400 g escurrido) lentejas cocidas de bote · día 6

(medio, unos 200 g) pisto o menestra de verduras de bote

1 bote (medio, unos 200 g) pisto o menestra de verduras de bote · día 6

(unos 80 g) copos de avena finos

8 cucharadas (unos 80 g) copos de avena finos · día 6

al gusto aceite de oliva, comino y sal

al gusto aceite de oliva, comino y sal · día 6

al gusto ajo en polvo o 1 diente de ajo

al gusto ajo en polvo o 1 diente de ajo · día 6

al gusto azúcar, miel o canela

al gusto azúcar, miel o canela · día 6

medio bote, opcional garbanzos cocidos de bote

medio bote, opcional garbanzos cocidos de bote · día 6

opcional pasas o un punado de frutos secos

opcional pasas o un punado de frutos secos · día 6

opcional un punado de frutos secos o pasas

opcional un punado de frutos secos o pasas · día 6

pequeño menestra o pisto de verduras de bote

1 bote pequeño menestra o pisto de verduras de bote · día 6

pizca de cada comino y pimentón

1 pizca de cada comino y pimentón · día 6

vaso (unos 150 g) cuscus

1 vaso (unos 150 g) cuscus · día 6

vasos leche de brik entera o bebida vegetal

2 vasos leche de brik entera o bebida vegetal · día 6

Aceite o un poco de mantequilla en porcion

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

Azúcar

1 cucharadita Azúcar · día 7

Comino molido

1 cucharadita Comino molido · día 7

Crema de cacao (tipo Nocilla o marca blanca)

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

dientes Ajo

2 dientes Ajo · día 7

Pan de molde o rebanadas de barra

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

puñado Fideos finos extra (opcional)

1 puñado Fideos finos extra (opcional) · día 7

rande (570 g) Bote de garbanzos cocidos

1 grande (570 g) Bote de garbanzos cocidos · día 7

rande Plátano

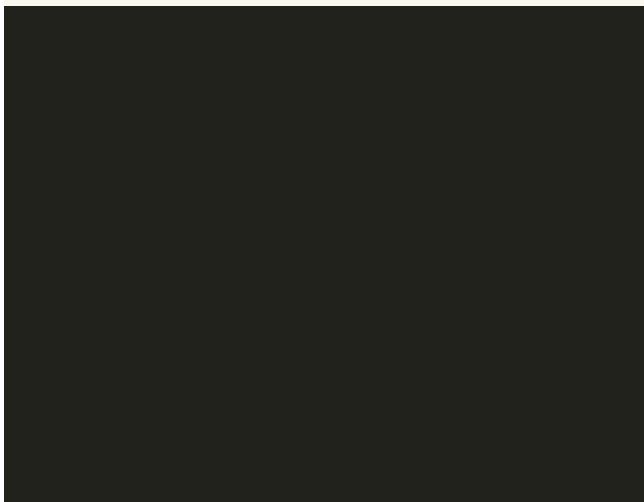
1 grande Plátano · día 7

Sobre de sopa de fideos o de ave

1 sobre Sobre de sopa de fideos o de ave · día 7

una pizca Canela en polvo (opcional)

una pizca Canela en polvo (opcional) · día 7



Comer bien no tiene por qué salir caro. 🚐💶

recetasdecaravana.com · @recetasdecaravana

© 2026 Recetas de Caravana · RUTA 7 Low Cost v1.0
Gratis y sin registro. Si te sirve, compártelo con quien
también viaje en furgo.