

RECETAS DE CARAVANA

RUTA 7 Niños

7 días cocinando en la furgo con peques: pasta, arroz, tortilla y cremas suaves. Sin picante, 1 fuego, sin nevera.

Menú para niños

Sin picante

Sin nevera

Máx. 20 min

recetasdecaravana.com · gratis

CÓMO FUNCIONA

RUTA 7 Niños: 7 días cocinando para los peques

Viajar en furgo con niños cambia la cocina entera: comen antes que tú, repiten lo que ya conocen y un plato raro puede arruinar la cena. Este menú de 7 días va todo en clave de peques: pasta, arroz, tortilla, sopa y cremas suaves, sin nada picante en la lista de ingredientes. Las mismas reglas de siempre: 1 fuego, sin nevera y 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 · Macarrones con atún en una olla · Tortilla de patata express con patata de bote
Día 2	Tostada de crema de cacao y plátano a la plancha · Arroz a la cubana de furgoneta en 18 minutos · Sopa de fideos con huevo en una olla
Día 3	Tortitas de furgo con leche de brik en 15 minutos · Espaguetis carbonara express con nata de brik · Tortilla francesa con pimientos de bote en 10 minutos

Día 4

Porridge de avena y plátano, caliente en 10 minutos · Pasta con atún y tomate en una sola olla · Crema de calabacín express con quesito

Día 5

Batido de avena, plátano y cacao sin batidora · Patatas a la riojana express con patata de bote · Salchichas en salsa de tomate con pan en 12 minutos

Día 6

Manzana a la sartén con canela · Arroz tres delicias express con conservas · Crema de calabaza de brik calentita en 7 minutos

Día 7

Natillas de sobre con galletas · Lentejas con verduras de bote listas en 12 minutos · Bocata de tortilla de patata express

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

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 ebullicion.
- 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 furgo: 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 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. Dejala 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

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 furgoneta: comprala verde y madura sola por el camino.

Día 2

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 furgo: 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.

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, viértelos 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.

Día 3

DESAYUNO

Tortitas de furgo con leche de brik en 15 minutos

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3 €

INGREDIENTES

1 vaso harina de trigo

1 vaso leche de brik

1 huevo

2 cucharadas azúcar y una pizca de sal

un poco aceite o mantequilla para la sartén

para servir miel, mermelada o crema de cacao

CÓMO SE HACE

- 1 Mezcla en un bol la harina, el azúcar, la sal, el huevo y la leche hasta lograr una masa sin grumos.
- 2 Calienta la sartén con un poco de aceite o mantequilla a fuego medio.
- 3 Vierte un cazo pequeño de masa y cuece hasta que salgan burbujas; dale la vuelta 1 minuto más.
- 4 Repite con el resto y sirve con miel, mermelada o crema de cacao.

Truco de furgo: Ideal para cualquier mañana o merienda del viaje: harina, leche de brik y azúcar son despensa que aguanta meses. Usa el huevo en la primera mitad de la ruta.

Día 3

COMIDA

Espaguetis carbonara express con nata de brik

12 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

5 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

180 g Espaguetis

100 ml Nata líquida para cocinar de brik

80 g Taquitos de jamón serrano o bacon

40 g Queso curado o parmesano rallado

1 cucharada Aceite de oliva

al gusto Pimienta negra

al gusto Sal

la necesaria para cocer Agua

CÓMO SE HACE

- 1** Cuece los espaguetis en agua con sal el tiempo que indique el paquete, unos 9 minutos.
- 2** Mientras, saltea los taquitos de jamón en la sartén con el aceite a fuego medio hasta que estén dorados.
- 3** Baja el fuego, añade la nata y el queso y remueve hasta que se funda y quede cremoso.
- 4** Escurre los espaguetis y échalos a la sartén. Mezcla bien fuera del fuego fuerte para que la salsa tape la pasta.
- 5** Termina con bastante pimienta negra recién molida, ajusta de sal y sirve enseguida.

Truco de furgo: La nata de brik sin abrir aguanta meses sin nevera y el jamón serrano en taquitos también es de larga duración. Con un paquete de espaguetis tienes una cena cremosa siempre lista.

Día 3

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.

Día 4

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 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 4

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, incorporalo, remueve un minuto y sirve con un chorrito de aceite.

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

Día 4

CENA

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 furgo: 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 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

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 furgo: 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.

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 fuego: 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.

Día 6

DESAYUNO

Manzana a la sartén con canela

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3 €

INGREDIENTES

2 Manzanas

1 cucharada Mantequilla o aceite

2 cucharadas Azúcar moreno

1 cucharadita Canela molida

un punado Nueces o pasas (opcional)

CÓMO SE HACE

- 1 Lava y corta las manzanas en gajos finos, con piel o sin ella.
- 2 Derrite la mantequilla en la sartén a fuego medio.
- 3 Echa la manzana, el azúcar moreno y la canela y saltea 6 u 8 minutos removiendo hasta que estén blandas y doradas.

- 4 Añade las nueces o las pasas al final si las usas y da un par de vueltas más.
- 5 Sirve templada, sola o con unas galletas para mojar.

Truco de furgo: Las manzanas aguantan semanas fuera de la nevera y son la fruta más agradecida de la furgo. Caramelizadas con canela se convierten en un postre calentito sin horno.

Día 6

COMIDA

Arroz tres delicias express con conservas

18 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

5 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

160 g Arroz largo

100 g Guisantes de bote

100 g Maíz dulce de bote

1 Huevo

1 Lata de gambas o jamón york en taquitos (opcional)

2 cucharadas Salsa de soja

2 cucharadas Aceite de oliva

al gusto Sal

para cocer el arroz Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Cuece el arroz en agua con sal unos 14 minutos, escúrrelo y reservalo.
- 2 En la sartén con un poco de aceite, cuaja el huevo batido en una tortilla fina y trocéalo.
- 3 Escurre los guisantes y el maíz.
- 4 Sube el fuego, echa el resto del aceite y saltea el arroz con los guisantes, el maíz, la tortilla troceada y las gambas o el jamón si los usas.
- 5 Añade la soja, saltea un par de minutos removiendo, ajusta de sal y sirve caliente.

Truco de fuego: Guisantes y maíz de bote, huevo y salsa de soja son todo despensa qué aguanta sin nevera. Es la receta perfecta para dar salida al arroz que te sobro de otra comida.

Día 6

CENA

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.

Natillas de sobre con galletas

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

2 vasos de agua

~2,5 €

INGREDIENTES

1 Sobre de preparado para natillas

500 ml (o lo que pida el sobre) Leche de brik

2 cucharadas (si el sobre lo pide) Azúcar

4 Galletas tipo maria

1 pizca Canela molida

CÓMO SE HACE

- 1** Reserva medio vaso de leche fría y disuelve en el el contenido del sobre para que no queden grumos.
- 2** Calienta el resto de la leche con el azúcar en la olla hasta que casi hierva.
- 3** Baja el fuego, añade la mezcla del sobre y remueve sin parar 2 minutos hasta que espese.
- 4** Pon una galleta en el fondo de cada vaso y vierte las natillas por encima.
- 5** Espolvorea canela y deja templar. Si las dejas reposar un rato cuajan más.

Truco de fuego: Un sobre de natillas y un brik de leche son postre instantaneo de despensa que no ocupa nada ni necesita nevera. Las galletas dan el toque de tarta sin encender el horno.

Día 7

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 7

CENA

Bocata de tortilla de patata express

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

1 vaso de agua

~3,5 €

INGREDIENTES

1 bote (300 g) Patata cocida de bote o tarro

4 Huevos

media Cebolla (o cebolla frita crujiente de bolsa)

para 2 bocatas Pan (media barra o dos panecillos)

3 cucharadas Aceite de oliva

al gusto Sal

CÓMO SE HACE

- 1 Escurre la patata cocida y aplastala un poco con el tenedor. Si usas cebolla fresca, pícala fina.
- 2 Sofríe la cebolla en la sartén con dos cucharadas de aceite hasta que este blanda, luego añade la patata y calienta un par de minutos.
- 3 Bate los huevos con sal en un bol, echa la patata y la cebolla dentro y mezcla.
- 4 Vierte todo en la sartén con la cucharada de aceite restante a fuego medio. Cuaja un par de minutos.
- 5 Dale la vuelta con ayuda de un plato y cuaja por el otro lado al gusto, jugosa o cuajada.
- 6 Abre el pan, mete un buen trozo de tortilla y cierra. Bocata de tortilla listo para el camino.

Truco de furgo: La patata cocida de bote te ahorra pelar, cortar y freir, y aguanta meses en el armario. Con huevos y ese bote sale una tortilla en cualquier parte sin nevera.

LA COMPRA

La lista

Aceite de oliva

1 cucharada Aceite de oliva · 3 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 Sal

al gusto Sal · día 1

atas Latas de atún en aceite

2 latas Latas de atún en aceite · día 1

Cebolla frita crujiente (opcional)

2 cucharadas Cebolla frita crujiente (opcional) · día 1

diente Ajo (opcional)

1 diente Ajo (opcional) · día 1

Huevos

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

Macarrones

180 g Macarrones · día 1

media (o media cucharadita de cebolla en polvo)

Cebolla

media (o media cucharadita de cebolla en polvo) Cebolla · día 1

medio brik Tomate frito de brik

medio brik Tomate frito de brik · día 1

onchas Jamón serrano en lonchas

4 lonchas Jamón serrano en lonchas · día 1

Oregano

1 cucharadita Oregano · 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

vasos y medio Agua

2 vasos y medio Agua · día 1

Aceite o un poco de mantequilla en porcion

1 cucharadita Aceite o un poco de mantequilla en porcion · día 2

al gusto aceite de oliva y sal

al gusto aceite de oliva y sal · día 2

al gusto ajo en polvo

al gusto ajo en polvo · día 2

Azúcar

1 cucharadita Azúcar · día 2

Crema de cacao (tipo Nocilla o marca blanca)

4 cucharadas Crema de cacao (tipo Nocilla o marca blanca) ·
día 2

diente Ajo

1 diente Ajo · día 2

Fideos finos

100 g Fideos finos · día 2

Pan de molde o rebanadas de barra

4 rebanadas Pan de molde o rebanadas de barra · día 2

Pastilla de caldo de pollo

1 Pastilla de caldo de pollo · día 2

grande Plátano

1 grande Plátano · día 2

una pizca Canela en polvo (opcional)

una pizca Canela en polvo (opcional) · día 2

vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo

1 vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo · día 2

vaso tomate frito de brik

1 vaso tomate frito de brik · día 2

vasos Agua

4 vasos Agua · 2 vasos Agua · día 2

a necesaria para cocer Agua

la necesaria para cocer Agua · día 3

al gusto Pimienta negra

al gusto Pimienta negra · día 3

azúcar y una pizca de sal

2 cucharadas azúcar y una pizca de sal · día 3

Espaguetis

180 g Espaguetis · día 3

huevo

1 huevo · 1 Huevo · día 3

medio bote pimientos asados o del piquillo de bote

medio bote pimientos asados o del piquillo de bote · día 3

Nata liquida para cocinar de brik

100 ml Nata liquida para cocinar de brik · día 3

opcional pan para acompañar

opcional pan para acompañar · día 3

para servir miel, mermelada o crema de cacao

para servir miel, mermelada o crema de cacao · día 3

Queso curado o parmesano rallado

40 g Queso curado o parmesano rallado · día 3

Taquitos de jamón serrano o bacon

80 g Taquitos de jamón serrano o bacon · día 3

un poco aceite o mantequilla para la sartén

un poco aceite o mantequilla para la sartén · día 3

un punado, opcional queso rallado o en lonchas

un punado, opcional queso rallado o en lonchas · día 3

vaso harina de trigo

1 vaso harina de trigo · día 3

vaso leche de brik

1 vaso leche de brik · día 3

(unos 80 g) copos de avena finos

8 cucharadas (unos 80 g) copos de avena finos · día 4

al gusto ajo en polvo y oregano

al gusto ajo en polvo y oregano · día 4

al gusto azúcar, miel o canela

al gusto azúcar, miel o canela · día 4

al gusto Sal y pimienta

al gusto Sal y pimienta · día 4

atas (160 g) atún en aceite

2 latas (160 g) atún en aceite · día 4

medianos (unos 500 g) Calabacín

2 medianos (unos 500 g) Calabacín · día 4

opcional un punado de frutos secos o pasas

opcional un punado de frutos secos o pasas · día 4

pasta corta (macarrones o plumas)

180 g pasta corta (macarrones o plumas) · día 4

Pastilla de caldo de verduras

1 Pastilla de caldo de verduras · día 4

Patata pequeña

1 Patata pequeña · día 4

plátano maduro

1 plátano maduro · 1 Plátano maduro · día 4

Quesitos en porciones

2 Quesitos en porciones · día 4

vasos leche de brik entera o bebida vegetal

2 vasos leche de brik entera o bebida vegetal · día 4

al gusto cebolla frita crujiente o cebolla en polvo

al gusto cebolla frita crujiente o cebolla en polvo · día 5

al gusto oregano y ajo en polvo

al gusto oregano y ajo en polvo · día 5

al gusto pan para mojar

al gusto pan para mojar · día 5

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

1 lata (unas 6) salchichas tipo Frankfurt de lata o bote · día 5

Cacao en polvo

1 cucharada Cacao en polvo · día 5

Chorizo

120 g Chorizo · día 5

Copos de avena finos

4 cucharadas Copos de avena finos · día 5

Miel o azúcar

1 cucharadita Miel o azúcar · día 5

Pastilla de caldo de carne

1 Pastilla de caldo de carne · día 5

Patata cocida de bote

400 g Patata cocida de bote · día 5

Pimentón dulce

1 cucharadita Pimentón dulce · día 5

pizca Canela

1 pizca Canela · día 5

Tomate frito de brik

4 cucharadas Tomate frito de brik · día 5

vaso y medio Agua

1 vaso y medio Agua · día 5

vaso y medio Leche o bebida vegetal de brik

1 vaso y medio Leche o bebida vegetal de brik · 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

Arroz largo

160 g Arroz largo · día 6

ata de gambas o jamón york en taquitos (opcional)

1 Lata de gambas o jamón york en taquitos (opcional) · día 6

Azúcar moreno

2 cucharadas Azúcar moreno · día 6

Canela molida

1 cucharadita Canela molida · día 6

Guisantes de bote

100 g Guisantes de bote · día 6

Maíz dulce de bote

100 g Maíz dulce de bote · día 6

Mantequilla o aceite

1 cucharada Mantequilla o aceite · día 6

Manzanas

2 Manzanas · día 6

opcional pipas o frutos secos

opcional pipas o frutos secos · día 6

para cocer el arroz Agua

para cocer el arroz Agua · día 6

queso en porciones tipo quesitos

2 queso en porciones tipo quesitos · día 6

Salsa de soja

2 cucharadas Salsa de soja · día 6

un punado Nueces o pasas (opcional)

un punado Nueces o pasas (opcional) · día 6

un punado picatostes o pan tostado en trozos

un punado picatostes o pan tostado en trozos · día 6

(300 g) Patata cocida de bote o tarro

1 bote (300 g) Patata cocida de bote o tarro · día 7

(400 g escurrido) lentejas cocidas de bote

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

(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 7

(o lo que pida el sobre) Leche de brik

500 ml (o lo que pida el sobre) Leche de brik · día 7

(si el sobre lo pide) Azúcar

2 cucharadas (si el sobre lo pide) Azúcar · día 7

al gusto ajo en polvo o 1 diente de ajo

al gusto ajo en polvo o 1 diente de ajo · día 7

alletas tipo maria

4 Galletas tipo maria · día 7

de preparado para natillas

1 Sobre de preparado para natillas · día 7

media Cebolla (o cebolla frita crujiente de bolsa)

media Cebolla (o cebolla frita crujiente de bolsa) · día 7

medio vaso tomate frito de brik

medio vaso tomate frito de brik · día 7

para 2 bocatas Pan (media barra o dos panecillos)

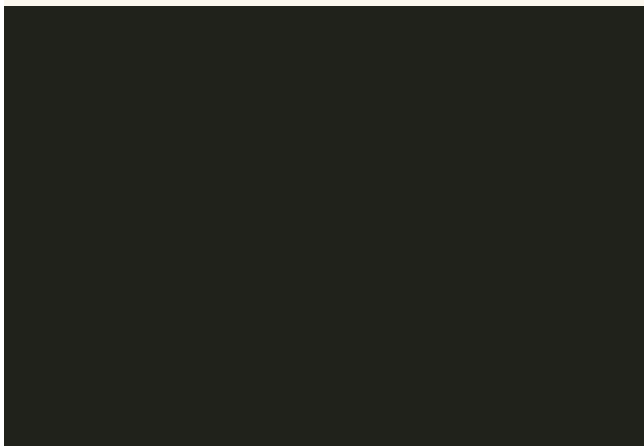
para 2 bocatas Pan (media barra o dos panecillos) · día 7

pizca Canela molida

1 pizca Canela molida · día 7

pizca de cada comino y pimentón

1 pizca de cada comino y pimentón · día 7



**Buen viaje y buena
mesa, también para
ellos.**  

recetasdecaravana.com · @recetasdecaravana

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

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