

RECETAS DE **CARAVANA**

RUTA **7** Principiantes

7 días a prueba de fallos para tu primera ruta: recetas cortas, claras y difíciles de estropear.

Para empezar

A prueba de fallos

Sin nevera

Máx. 20 min

recetasdecaravana.com · gratis

CÓMO FUNCIONA

Menú de furgo para principiantes: 7 días fáciles

¿Primera vez cocinando en la furgo? Empieza por aquí. Este menú de 7 días son las recetas más fáciles que tenemos: pocos ingredientes, pocos pasos y casi todas listas en 12 minutos o menos. Nada que se pueda quemar ni liar. Todo con 1 fuego, sin nevera y sin horno.

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	Tostadas de tomate y atún en 8 minutos · Pasta con atún y tomate en una sola olla · Tortilla francesa con pimientos de bote en 10 minutos
--------------	---

Día 2	Pan con tomate y jamón serrano · Macarrones con atún en una olla · Sopa de fideos con huevo en una olla
--------------	---

Día 3	Batido de avena, plátano y cacao sin batidora · Ensalada de lentejas de bote sin nevera · Pasta al pesto rojo de bote con queso
--------------	---

Día 4	Huevos revueltos con sobrasada en una sartén · Garbanzos con tomate y comino en una olla · Tortilla de patata express con patata de bote
--------------	--

Día 5	Tostada de aguacate con huevo · Arroz a la cubana de furgoneta en 18 minutos · Pure de
--------------	--

patata de sobre con atún

Día 6

Porridge de avena y plátano, caliente en 10 minutos · Lentejas con verduras de bote listas en 12 minutos · Noodles salteados con verdura de bote

Día 7

Tostada de crema de cacao y plátano a la plancha · Cuscus express con verduras de bote en 10 minutos · Sopa de sobre tuneada con huevo

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 1

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 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 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.

Día 2

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.

Día 2

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 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 ebullición.
- 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

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.

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

Día 3

CENA

Pasta al pesto rojo de bote con queso

10 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

5 vasos de agua

~3 €

INGREDIENTES

180 g Pasta corta (macarrones o plumas)

4 cucharadas Pesto rojo de bote

40 g Queso curado o parmesano rallado

1 cucharada Aceite de oliva

al gusto Sal

la necesaria para cocer Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Cuece la pasta en agua con sal el tiempo que indique el paquete, unos 9 minutos.
- 2 Reserva medio vaso del agua de cocción y escurre la pasta.
- 3 Devuelve la pasta a la olla fuera del fuego, añade el pesto rojo y un chorrito del agua reservada para que ligue bien.
- 4 Mezcla con el aceite y la mitad del queso hasta que quede cremoso.
- 5 Sirve con el resto del queso por encima.

Truco de furgo: El pesto rojo de bote y un taco de queso curado aguantan semanas fuera de la nevera. Con esos dos y pasta tienes una cena de emergencia siempre a mano.

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 fuego: 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.

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 4

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 5

DESAYUNO

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 furgo: 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.

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.

Día 5

CENA

Pure de patata de sobre con atún

6 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~2,5 €

INGREDIENTES

1 sobre para 2 Pure de patata en copos (sobre)

2 latas Latas de atún en aceite

medio vaso Leche de brik

1 vaso y medio Agua

1 cucharada Aceite de oliva

al gusto Sal y pimienta

CÓMO SE HACE

- 1 Calienta en la olla el agua y la leche con una pizca de sal hasta que empiece a humear, sin que llegue a hervir fuerte.

- 2 Aparta del fuego y añade los copos de pure poco a poco, removiendo con energía para que no salgan grumos.
- 3 Deja reposar un minuto para que espese. Si queda muy denso, un chorrito más de leche.
- 4 Escurre el atún y desmenuzalo sobre el pure. Mezcla para integrarlo.
- 5 Añade la cucharada de aceite de oliva y pimienta al gusto.
- 6 Sirve caliente. Un pure cremoso y con proteína que resuelve cualquier noche.

Truco de fuego: Los copos de pure y el brik de leche duran meses cerrados. Con un sobre y un par de latas de atún tienes una cena de emergencia que cabe en cualquier rincón de la furgo.

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 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 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.

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 Hierva 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 sazónador 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 instantáneos 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 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 fuego: comprala verde y madura sola por el camino.

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 fuego: 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

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

al gusto aceite de oliva y sal

al gusto aceite de oliva y sal · día 1

al gusto ajo en polvo y oregano

al gusto ajo en polvo y oregano · día 1

ata (80 g) atún en aceite de oliva

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

atas (160 g) atún en aceite

2 latas (160 g) atún en aceite · día 1

huevos

4 huevos · 2 Huevos · 4 Huevos · 2 huevos · 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 de molde o pan del día anterior

4 rebanadas pan de molde o pan del día anterior · día 1

pasta corta (macarrones o plumas)

180 g pasta corta (macarrones o plumas) · 180 g Pasta corta (macarrones o plumas) · día 1

tomate frito de brik o tomate natural triturado de bote

4 cucharadas tomate frito de brik o tomate natural triturado de bote · día 1

un chorrito aceite de oliva virgen extra

un chorrito aceite de oliva virgen extra · día 1

un punado, opcional queso rallado o en lonchas

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

una pizca sal

una pizca sal · día 1

vaso tomate frito de brik

1 vaso tomate frito de brik · día 1

Aceite de oliva

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

Aceite de oliva virgen

2 cucharadas Aceite de oliva virgen · día 2

al gusto Sal

al gusto Sal · día 2

atas Latas de atún en aceite

2 latas Latas de atún en aceite · día 2

diente Ajo

1 diente Ajo · día 2

diente Ajo (opcional)

1 diente Ajo (opcional) · 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

lonchas Jamón serrano en lonchas

4 lonchas Jamón serrano en lonchas · día 2

Oregano

1 cucharadita Oregano · día 2

Pan rustico o barra

4 rebanadas Pan rustico o barra · día 2

Pastilla de caldo de pollo

1 Pastilla de caldo de pollo · día 2

rande Tomate maduro

1 grande Tomate maduro · 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

(400 g) Bote de lentejas cocidas

1 bote (400 g) Bote de lentejas cocidas · día 3

a necesaria para cocer Agua

la necesaria para cocer Agua · día 3

ata Lata de atún en aceite

1 lata Lata de atún en aceite · día 3

Cacao en polvo

1 cucharada Cacao en polvo · día 3

Copos de avena finos

4 cucharadas Copos de avena finos · día 3

media lata Maíz dulce de lata

media lata Maíz dulce de lata · día 3

Miel o azúcar

1 cucharadita Miel o azúcar · día 3

Pesto rojo de bote

4 cucharadas Pesto rojo de bote · día 3

pizca Canela

1 pizca Canela · día 3

Plátano maduro

1 Plátano maduro · 1 plátano maduro · día 3

Queso curado o parmesano rallado

40 g Queso curado o parmesano rallado · día 3

un cuarto (opcional) Cebolla morada o normal

un cuarto (opcional) Cebolla morada o normal · día 3

una pizca Comino en polvo

una pizca Comino en polvo · día 3

vaso y medio Leche o bebida vegetal de brik

1 vaso y medio Leche o bebida vegetal de brik · día 3

Vinagre de vino

1 cucharada Vinagre de vino · día 3

al gusto sal y pimienta

al gusto sal y pimienta · al gusto Sal y pimienta · día 4

Cebolla frita crujiente (opcional)

2 cucharadas Cebolla frita crujiente (opcional) · día 4

Comino molido

1 cucharadita Comino molido · día 4

dientes Ajo

2 dientes Ajo · día 4

medio vaso Agua

medio vaso Agua · día 4

Patata cocida de bote (ya cocida)

300 g Patata cocida de bote (ya cocida) · día 4

Pimentón dulce

1 cucharadita Pimentón dulce · día 4

rande (570 g) Bote de garbanzos cocidos

1 grande (570 g) Bote de garbanzos cocidos · día 4

soperas sobrasada

2 cucharadas soperas sobrasada · día 4

Tomate frito de brik

6 cucharadas Tomate frito de brik · día 4

un chorrito aceite de oliva

un chorrito aceite de oliva · día 4

Aguacate maduro

1 Aguacate maduro · día 5

al gusto ajo en polvo

al gusto ajo en polvo · día 5

medio vaso Leche de brik

medio vaso Leche de brik · día 5

Pan grande

2 rebanadas Pan grande · día 5

para 2 Pure de patata en copos (sobre)

1 sobre para 2 Pure de patata en copos (sobre) · día 5

pizca Copos de chile (opcional)

1 pizca Copos de chile (opcional) · día 5

unas gotas Limón (opcional)

unas gotas Limón (opcional) · día 5

vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo

1 vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo · día 5

vaso y medio Agua

1 vaso y medio Agua · 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

Aceite de oliva o de girasol

1 cucharada Aceite de oliva o de girasol · 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

media cucharadita Ajo en polvo

media cucharadita Ajo en polvo · día 6

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

medio bote Menestra de verduras de bote (o maíz y guisantes) · día 6

medio vaso tomate frito de brik

medio vaso tomate frito de brik · día 6

opcional un punado de frutos secos o pasas

opcional un punado de frutos secos o pasas · día 6

Paquetes de noodles instantaneos

2 Paquetes de noodles instantaneos · día 6

pizca de cada comino y pimentón

1 pizca de cada comino y pimentón · día 6

Salsa de soja

2 cucharadas Salsa de soja · 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

al gusto aceite de oliva, comino y sal

al gusto aceite de oliva, comino y sal · 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

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

puñado Fideos finos extra (opcional)

1 puñado Fideos finos extra (opcional) · 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

vaso (unos 150 g) cuscus

1 vaso (unos 150 g) cuscus · día 7

**La primera ruta se
cocina así.**  

recetasdecaravana.com · [@recetasdecaravana](https://twitter.com/recetasdecaravana)

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

