

RECETAS DE CARAVANA

RUTA 7

Una Olla

7 días resueltos con un solo cacharro.
Menos fregado, menos agua del
depósito. 1 fuego, sin nevera.

Un solo cacharro

Menos agua

Sin nevera

Máx. 20 min



recetasdecaravana.com · gratis

CÓMO FUNCIONA

Menú de una olla: 7 días fregando un solo cacharro

En una furgo el problema no es cocinar, es fregar. Cada cacharro extra son dos o tres vasos de agua que salen de tu depósito. Este menú resuelve las siete comidas y las siete cenas en una sola olla, y los desayunos en una sartén. Un cacharro por comida, nada más.

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	Huevos revueltos con sobrasada en una sartén · Patatas a la riojana express con patata de bote · Sopa de fideos con huevo en una olla
Día 2	Tostada de aguacate con huevo · Macarrones con chorizo en una olla · Crema de calabacín express con queso
Día 3	Pan con tomate y jamón serrano · Arroz a la cubana de furgoneta en 18 minutos · Crema de zanahoria y jengibre en una olla
Día 4	Porridge de avena y plátano, caliente en 10 minutos · Macarrones con atún en una olla · Lentejas con verduras de bote listas en 12 minutos
Día 5	Tortitas de furgo con leche de brik en 15 minutos · Arroz caldoso con sepia de lata en

una olla · Sopa de sobre tuneada con huevo

Día 6

Tostada de crema de cacao y plátano a la plancha · Fideua express de bote en una olla · Garbanzos con tomate y comino en una olla

Día 7

Batido de avena, plátano y cacao sin batidora · Arroz tres delicias express con conservas · Crema de calabaza de brik calentita en 7 minutos

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 1

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.

Día 1

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, 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 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 2

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.

Día 2

COMIDA

Macarrones con chorizo en una olla

15 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

4 vasos de agua

~4 €

INGREDIENTES

180 g Macarrones

100 g Chorizo curado

6 cucharadas Tomate frito de brik

1 diente Ajo

media cucharadita Pimentón dulce

1 cucharada Aceite de oliva

un punado Queso rallado (opcional)

al gusto Sal

3 vasos Agua

CÓMO SE HACE

- 1** Corta el chorizo en rodajas. Sofríelo en la olla con el aceite y el ajo picado a fuego medio un par de minutos para que suelte su grasa roja.
- 2** Aparta un segundo del fuego, echa el pimentón y remueve rápido para que no amargue.
- 3** Añade el tomate frito y el agua y lleva a ebullicion.
- 4** Echa los macarrones y cuece a fuego medio unos 11 minutos, removiendo a menudo, hasta que la pasta este hecha y el líquido se haya convertido en salsa.
- 5** Rectifica de sal, apaga y sirve con queso rallado por encima si quieres.

Truco de furgo: El chorizo curado no necesita nevera y aguanta semanas, así que es un comodin de sabor para la furgo. Cociendo la pasta en la propia salsa gastas menos agua y solo ensucias una olla.

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 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 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 3

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.

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

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

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 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 4

CENA

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 5

DESAYUNO

Tortitas de fuego 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 5

COMIDA

Arroz caldoso con sepia de lata en una olla

20 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

4 vasos de agua

~4,5 €

INGREDIENTES

160 g Arroz redondo

1 lata Lata de calamares o sepia en su tinta

3 cucharadas Tomate frito de brik

2 dientes Ajo

1 cucharadita Pimentón dulce

1 Pastilla de caldo de pescado

2 cucharadas Aceite de oliva

3 vasos y medio Agua

CÓMO SE HACE

- 1** Dora los ajos picados en la olla con el aceite a fuego medio.
- 2** Aparta del fuego un segundo, echa el pimentón y el tomate frito, remueve rápido para que no amargue.
- 3** Añade el arroz y remueve un minuto para que se impregne bien.
- 4** Vierte el agua y desmenuza la pastilla de caldo. Sube el fuego hasta que hierva.
- 5** Cocina a fuego medio unos 14 minutos, removiendo de vez en cuando. Debe quedar caldoso, no seco.
- 6** En los últimos 2 minutos incorpora la lata de calamares con su tinta. Remueve, rectifica de sal, apaga y sirve enseguida bien caldoso.

Truco de furgo: Las latas de calamar en su tinta dan color, sabor y proteína de golpe, y no caducan en meses. Guarda un par siempre: convierten un puñado de arroz en un plato de restaurante.

Día 5

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.

Día 6

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 6

COMIDA

Fideua express de bote en una olla

18 min

1 fuego

2 personas

sin nevera

sin horno

3 vasos de agua

~4,5 €

INGREDIENTES

180 g Fideos gruesos para fideua (o fideos del número 2)

1 lata Lata de mejillones o berberechos en escabeche

4 cucharadas Tomate frito de brik

2 dientes Ajo

1 cucharadita Pimentón dulce

1 Pastilla de caldo de pescado

2 cucharadas Aceite de oliva

2 vasos y medio Agua

CÓMO SE HACE

- 1 Calienta el aceite en la olla y dora los ajos picados a fuego medio.
- 2 Añade los fideos secos y remueve un par de minutos para que se tuesten ligeramente, así cogen más sabor.
- 3 Aparta un segundo del fuego, echa el pimentón y el tomate frito, remueve rápido para que no se queme.
- 4 Vierte el agua y desmenuza dentro la pastilla de caldo. Sube el fuego hasta que rompa a hervir.
- 5 Baja a fuego medio y cocina los fideos unos 8 o 10 minutos, hasta que el caldo casi desaparezca y queden melosos.
- 6 En el último minuto añade los mejillones con parte de su escabeche, remueve y apaga. Deja reposar dos minutos tapado y sirve.

Truco de furgo: Las latas de escabeche son oro en la furgo: aguantan años en el armario y aportan proteína y sabor a mar sin nevera. Ten siempre dos o tres de reserva.

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

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 7

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.

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.

LA COMPRA

La lista

Aceite de oliva

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

al gusto Sal

al gusto Sal · día 1

al gusto sal y pimienta

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

Chorizo

120 g Chorizo · día 1

diente Ajo

1 diente Ajo · día 1

Fideos finos

100 g Fideos finos · día 1

huevos

4 huevos · 2 Huevos · 2 huevos · día 1

opcional pan para acompañar

opcional pan para acompañar · día 1

Pastilla de caldo de carne

1 Pastilla de caldo de carne · día 1

Pastilla de caldo de pollo

1 Pastilla de caldo de pollo · día 1

Patata cocida de bote

400 g Patata cocida de bote · día 1

Pimentón dulce

1 cucharadita Pimentón dulce · día 1

soperas sobrasada

2 cucharadas soperas sobrasada · día 1

Tomate frito de brik

4 cucharadas Tomate frito de brik · 6 cucharadas Tomate frito de brik · 3 cucharadas Tomate frito de brik · día 1

un chorrito aceite de oliva

un chorrito aceite de oliva · día 1

vaso y medio Agua

1 vaso y medio Agua · día 1

vasos Agua

4 vasos Agua · 3 vasos Agua · 2 vasos Agua · día 1

Aguacate maduro

1 Aguacate maduro · día 2

Chorizo curado

100 g Chorizo curado · día 2

Macarrones

180 g Macarrones · día 2

media cucharadita Pimentón dulce

media cucharadita Pimentón dulce · día 2

medianos (unos 500 g) Calabacín

2 medianos (unos 500 g) Calabacín · día 2

Pan grande

2 rebanadas Pan grande · día 2

Pastilla de caldo de verduras

1 Pastilla de caldo de verduras · día 2

Patata pequeña

1 Patata pequeña · día 2

pizca Copos de chile (opcional)

1 pizca Copos de chile (opcional) · día 2

Quesitos en porciones

2 Quesitos en porciones · día 2

un punado Queso rallado (opcional)

un punado Queso rallado (opcional) · día 2

unas gotas Limón (opcional)

unas gotas Limón (opcional) · día 2

Aceite de oliva virgen

2 cucharadas Aceite de oliva virgen · día 3

al gusto aceite de oliva y sal

al gusto aceite de oliva y sal · día 3

al gusto ajo en polvo

al gusto ajo en polvo · día 3

diente Ajo (opcional)

1 diente Ajo (opcional) · 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

Quesito en porcion (opcional)

1 Quesito en porcion (opcional) · día 3

rande Tomate maduro

1 grande Tomate maduro · día 3

trozo pequeño Jengibre fresco rallado (o media cucharadita molido)

1 trozo pequeño Jengibre fresco rallado (o media cucharadita molido) · día 3

vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo

1 vaso (unos 180 g) arroz redondo o largo · día 3

vaso tomate frito de brik

1 vaso tomate frito de brik · día 3

Zanahorias

500 g Zanahorias · día 3

(400 g escurrido) lentejas cocidas de bote

1 bote (400 g escurrido) lentejas cocidas de bote · día 4

(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 4

(unos 80 g) copos de avena finos

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

al gusto ajo en polvo o 1 diente de ajo

al gusto ajo en polvo o 1 diente de ajo · día 4

al gusto azúcar, miel o canela

al gusto azúcar, miel o canela · día 4

atas Latas de atún en aceite

2 latas Latas de atún en aceite · día 4

**media (o media cucharadita de cebolla en polvo)
Cebolla**

media (o media cucharadita de cebolla en polvo) Cebolla · día 4

medio brik Tomate frito de brik

medio brik Tomate frito de brik · día 4

medio vaso tomate frito de brik

medio vaso tomate frito de brik · día 4

opcional un punado de frutos secos o pasas

opcional un punado de frutos secos o pasas · día 4

Oregano

1 cucharadita Oregano · día 4

pizca de cada comino y pimentón

1 pizca de cada comino y pimentón · día 4

plátano maduro

1 plátano maduro · 1 Plátano maduro · día 4

vasos leche de brik entera o bebida vegetal

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

vasos y medio Agua

2 vasos y medio Agua · 3 vasos y medio Agua · día 4

Arroz redondo

160 g Arroz redondo · día 5

ata Lata de calamares o sepia en su tinta

1 lata Lata de calamares o sepia en su tinta · día 5

azúcar y una pizca de sal

2 cucharadas azúcar y una pizca de sal · día 5

dientes Ajo

2 dientes Ajo · día 5

huevo

1 huevo · 1 Huevo · día 5

media cucharadita Ajo en polvo

media cucharadita Ajo en polvo · día 5

para servir miel, mermelada o crema de cacao

para servir miel, mermelada o crema de cacao · día 5

Pastilla de caldo de pescado

1 Pastilla de caldo de pescado · día 5

puñado Fideos finos extra (opcional)

1 puñado Fideos finos extra (opcional) · día 5

Sobre de sopa de fideos o de ave

1 sobre Sobre de sopa de fideos o de ave · día 5

un poco aceite o mantequilla para la sartén

un poco aceite o mantequilla para la sartén · día 5

vaso harina de trigo

1 vaso harina de trigo · día 5

vaso leche de brik

1 vaso leche de brik · día 5

Aceite o un poco de mantequilla en porcion

1 cucharadita Aceite o un poco de mantequilla en porcion · día 6

ata Lata de mejillones o berberechos en escabeche

1 lata Lata de mejillones o berberechos en escabeche · día 6

Azúcar

1 cucharadita Azúcar · día 6

Comino molido

1 cucharadita Comino molido · día 6

Crema de cacao (tipo Nocilla o marca blanca)

4 cucharadas Crema de cacao (tipo Nocilla o marca blanca) ·
día 6

Fideos gruesos para fideua (o fideos del número 2)

180 g Fideos gruesos para fideua (o fideos del número 2) · día 6

medio vaso Agua

medio vaso Agua · día 6

Pan de molde o rebanadas de barra

4 rebanadas Pan de molde o rebanadas de barra · día 6

grande (570 g) Bote de garbanzos cocidos

1 grande (570 g) Bote de garbanzos cocidos · día 6

grande Plátano

1 grande Plátano · día 6

una pizca Canela en polvo (opcional)

una pizca Canela en polvo (opcional) · día 6

(500 ml) crema de calabaza de brik

1 brik (500 ml) crema de calabaza de brik · día 7

al gusto pimienta y aceite de oliva

al gusto pimienta y aceite de oliva · día 7

Arroz largo

160 g Arroz largo · día 7

ata de gambas o jamón york en taquitos (opcional)

1 Lata de gambas o jamón york en taquitos (opcional) · día 7

Cacao en polvo

1 cucharada Cacao en polvo · día 7

Copos de avena finos

4 cucharadas Copos de avena finos · día 7

Guisantes de bote

100 g Guisantes de bote · día 7

Maíz dulce de bote

100 g Maíz dulce de bote · día 7

Miel o azúcar

1 cucharadita Miel o azúcar · día 7

opcional pipas o frutos secos

opcional pipas o frutos secos · día 7

para cocer el arroz Agua

para cocer el arroz Agua · día 7

pizca Canela

1 pizca Canela · día 7

queso en porciones tipo quesitos

2 queso en porciones tipo quesitos · día 7

Salsa de soja

2 cucharadas Salsa de soja · día 7

un punado picatostes o pan tostado en trozos

un punado picatostes o pan tostado en trozos · día 7

vaso y medio Leche o bebida vegetal de brik

1 vaso y medio Leche o bebida vegetal de brik · día 7

Un cazo, una semana.



recetasdecaravana.com · @recetasdecaravana

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