

RECETAS DE CARAVANA

RUTA 7 Veggie

Los mismos 7 días, en verde. 1 fuego, sin nevera, sin carne ni pescado.

EL PLAN

RUTA 7 Veggie

Siete días de comida vegetariana real para camper, sin nevera y sin complicarse. Todo va con un solo fuego, máximo 20 minutos y agua contada.

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
1	Tostadas de tomate y aceite, pan, tomate fresco rallado, sal y AOVE, cero fuego	Garbanzos con espinacas y huevo, sartén única con bote de garbanzos, espinaca fresca y huevo cuajado	Tortillas de trigo con pisto y queso, sartén única, pisto de bote caliente y queso fresco comprado para el día
2	Yogur con avena y fruta, yogur individual comprado en el día, plátano y puñado de avena	Cuscús de verduras frescas, cazo único con cuscús, calabacín, tomate y garbanzos	Huevos con champiñón al ajillo, sartén única con champiñón fresco, ajo y huevos revueltos

3	Pan con crema de cacahuete, pan de molde, crema de cacahuete y café con leche UHT	Lentejas con zanahoria y comino, cazo único con lentejas de bote, zanahoria rallada y sofrito	Tortilla exprés de patatas chips, sartén única con huevos, patatas de bolsa y cebolla frita
4	Tortas con tomate y queso curado, tomate entero rallado, AOVE y queso curado	Arroz rápido con sofrito y huevo, sartén única con vasito de arroz, sofrito de bote y huevo	Garbanzos al ajillo con zanahoria, sartén única con garbanzos, ajo, pimentón y zanahoria
5	Gachas rápidas de avena, cazo único con leche UHT, avena y cacao	Cuscús con pisto y garbanzos, cazo único, todo de despensa y listo en 10 minutos	Alubias blancas con sofrito, cazo único con alubias de bote, tomate frito, pimentón y aceite

6	Pan de molde con mermelada, desayuno de despensa con café soluble y leche UHT	Pasta corta con tomate y aceitunas, cazo único, pasta, tomate frito, aceitunas y orégano	Curry suave de garbanzos, cazo único con garbanzos, leche de coco, curry y cuscús
7	Galletas, café y fruta en conserva, cero fuego o cazo único si calientas la leche UHT	Migas rápidas con huevo, sartén única con pan de molde, ajo, pimentón y huevo	Sopa de fideos con garbanzos, cazo único con fideos, garbanzos y verduras deshidratadas

Cambios en LA LISTA

Quita

- ✓ bonito en aceite
- ✓ atún en lata
- ✓ sardinas o caballa en conserva
- ✓ chorizo
- ✓ jamón en tacos
- ✓ fuet o salchichón
- ✓ caldo de pollo o carne

Pon

QUÉ	CUÁNTO	€
huevos camperos	12 unidades	3.20 €
garbanzos cocidos	4 botes	3.60 €
lentejas cocidas	2 botes	1.80 €
alubias blancas cocidas	2 botes	1.80 €
queso curado en cuña pequeña	250 g	3.50 €
crema de cacahuete	1 bote pequeño	2.40 €

leche UHT pequeña	4 briks de 500 ml	3.20 €
pisto o sofrito de bote	3 botes	4.50 €
verduras deshidratadas para sopa	1 bolsa	1.60 €
aceitunas sin hueso	1 bote	1.40 €

RECETA

🕒 10 min · 💧 1+1 vasos

Cuscús veggie de pisto y garbanzos

- 1 vaso de cuscús
 - 1 vaso de agua
 - 1 bote pequeño de garbanzos escurridos
 - 4 cucharadas de pisto de bote
 - AOVE
 - sal
 - comino o pimentón
1. Pon el agua con sal y un chorrito de aceite en un cazo hasta que hierva.
 2. Apaga el fuego, echa el cuscús, tapa 5 minutos y suelta con un tenedor.
 3. Añade garbanzos y pisto al mismo cazo, calienta 3 minutos removiendo.
 4. Remata con comino o pimentón y come directo del cazo si toca ahorrar agua.

RECETA

🕒 12 min · 💧 0+1 vasos

Tortilla exprés de patatas chips

- 4 huevos
 - 2 buenos puñados de patatas fritas de bolsa
 - 1 cucharada de cebolla frita
 - AOVE
 - pimienta
1. Bate los huevos en un cuenco o taza grande y rompe dentro las patatas chips.
 2. Deja que se ablanden 3 minutos, añade cebolla frita y pimienta.
 3. Calienta una sartén con unas gotas de aceite y cuaja la mezcla 3 o 4 minutos por lado.
 4. Sirve jugosa, es cena de furgo total y no necesita nevera.

RECETA

🕒 15 min · 💧 1+1 vasos

Lentejas rápidas con zanahoria y huevo

- 1 bote grande de lentejas cocidas
- 1 zanahoria
- 3 cucharadas de sofrito de bote
- 2 huevos
- AOVE
- comino
- sal

1. Ralla o corta fina la zanahoria y sofríela 2 minutos en un cazo con aceite.
2. Añade las lentejas, el sofrito, medio vaso de agua, sal y comino.
3. Cuece 6 minutos removiendo para que quede meloso.
4. Casca los huevos encima, tapa y deja 4 minutos hasta que cuajen.

Verde y en marcha.



@recetasdecaravana ·

hola@recetasdecaravana.com