

Índice de Recetas

GALICIA

- Sopa de marisco
- Pulpo a feira con cachelos
- Merluza a la gallega

CANTABRIA

- Sopa de pescado cántabra
- Sorropotún (marmita de bonito)
- Quesada pasiega

ASTURIAS

- Fabada asturiana
- Pixín (rape) al horno con patata
- Arroz con leche cremoso

PAÍS VASCO

- Besugo al horno de Nochebuena
- Merluza a la koskera
- Pantxineta de hojaldre y crema

NAVARRA

- Cardo con almendras
- Cordero al chilindrón
- Trufas de chocolate

LA RIOJA

- Bacalao a la riojana
- Patatas a la riojana
- Peras al vino tinto

ARAGÓN

- Ternasco asado con patatas
- Bacalao ajoarriero
- Frutas de Aragón de chocolate

CATALUÑA

- Escudella i carn d'olla
- Canelons de Sant Esteve
- Crema catalana

CAST Y LEON

- Cordero lechal asado
- Sopa castellana de ajo
- Natillas caseras con canela

LA MANCHA

- Cochinillo asado tradicional
- Migas manchegas con uvas
- Mazapán de Toledo casero

COM. VAL

- Arroz al horno
- Cordero guisado con alcachofas
- Pastissets de boniato

COM. MADRID

- Lombarda estofada con manzana y piñones
- Sopa de cocido madrileño
- Rosquillas de anís al horno

EXTREM.

- Cabrito asado
- Sopa de tomate extremeña
- Perrunillas extremeñas

ANDALUCIA

- Sopa de almendra navideña
- Lomo en manteca colorá
- Polvorones caseros de almendra

REG. MURCIA

- Caldero del Mar Menor
- Lomos de cerdo
- Cordiales de almendra

BALEARES

- Sopa de Nadal con pilotes
- Porcella rostida (lechona asada)
- Ensaimada rellena de cabello de ángel

CANARIAS

- Sancocho canario tradicional
- Papas arrugadas con mojo rojo y verde
- Quesillo canario

1. Sopa de Marisco Navideña (Galicia)



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 260 kcal
- Carbohidratos: 20 g
- Proteínas: 22 g
- Grasas: 9 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 4 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes (4 raciones)

- 300 g de gambas o langostinos
- 300 g de mejillones limpios
- 200 g de rape en dados
- 1 cebolla grande picada
- 1 puerro (solo la parte blanca) picado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tomates maduros rallados
- 1,2 L de caldo de pescado
- 100 ml de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar

Consejos Útiles

- Para una textura más ligada, puedes diluir 1 cucharadita de maicena en un poco de caldo frío y añadirla al final.
- Si quieres una versión más ligera, omite el triturado y sirve el caldo con los tropezones enteros.

Paso a Paso

1. Pela las gambas y reserva las colas. Con las cabezas y cáscaras, rehógalas en una olla con 1 cucharada de aceite y aplástalas para que suelten sabor. Añade 200 ml de agua, hierva 10 minutos y cuela. Reserva este fumet.
2. En otra olla, sofríe la cebolla, el puerro y el ajo con la otra cucharada de aceite a fuego medio hasta que estén bien pochados.
3. Añade el tomate rallado y cocina 5–7 minutos hasta que pierda el agua.
4. Incorpora el pimentón y remueve rápido para que no se queme. Agrega el vino blanco y deja que el alcohol evapore 2–3 minutos.
5. Vierte el caldo de pescado y el fumet de gambas, añade el laurel y cocina a fuego medio 10 minutos.
6. Tritura el contenido (sin el laurel) si quieres una sopa más fina.
7. Añade los dados de rape y los mejillones. Cocina 5 minutos. Incorpora las gambas y cocina 2–3 minutos más, hasta que estén rosadas.
8. Ajusta de sal y pimienta y sirve caliente con perejil picado.

2. Pulpo a Feira con Cachelos (Galicia)



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 350 kcal
- Carbohidratos: 30 g
- Proteínas: 28 g
- Grasas: 13 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 3 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes (4 raciones)

- 1 pulpo de 1,5–2 kg, previamente congelado y descongelado
- 6 patatas medianas
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1–2 cucharaditas de pimentón dulce y/o picante
- Sal gorda

Paso a Paso

1. Pon una olla grande con abundante agua a hervir. Cuando hierva, “asusta” el pulpo: sumérgelo y sácalo 3 veces sujetándolo por la cabeza.
2. Déjalo dentro del agua, baja a fuego medio y cuece 35–45 minutos (según tamaño) hasta que esté tierno al pincharlo. Deja reposar 10 minutos en el agua.
3. Pela y corta las patatas en rodajas gruesas. Cuécelas en otra olla con agua y sal hasta que estén tiernas. Escurre.
4. Saca el pulpo, córtalo con tijeras en rodajas de 1–2 cm.
5. En un plato de madera, coloca una cama de patatas (cachelos), encima el pulpo, espolvorea con sal gorda, el pimentón y riega generosamente con el aceite de oliva.

Consejos Útiles

- El pulpo congelado queda más tierno que el fresco; es importante este paso previo.
- Puedes aromatizar el agua de cocción con una hoja de laurel, aunque en Galicia suele hacerse muy sencillo

3. Merluza a la Gallega (Galicia)



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 320 kcal
- Carbohidratos: 24 g
- Proteínas: 30 g
- Grasas: 11 g
- Fibra: 3 g
- Azúcares: 3 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes (4 raciones)

- 8 rodajas de merluza (800–900 g)
- 4 patatas medianas en rodajas gruesas
- 1 cebolla grande en tiras
- 2 dientes de ajo laminados
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Paso a Paso

1. Cuece las patatas y la cebolla en una olla con agua, sal y el laurel durante 12–15 minutos, hasta que estén casi hechas.
2. Añade las rodajas de merluza a la olla y cuece 5–7 minutos, según grosor. Retira con cuidado merluza, patatas y cebolla a una fuente.
3. En una sartén pequeña, calienta el aceite con el ajo a fuego suave hasta que empiece a dorarse. Retira del fuego, añade el pimentón y remueve.
4. Riega la merluza y las patatas con esta ajada. Sirve inmediatamente

Consejos Útiles

- No cuezas demasiado la merluza para que no se seque; debe quedar jugosa.
- Puedes usar parte del caldo de cocción como base para una sopa para otra comida.

4. Sopa de Pescado Cántabra (Cantabria)



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 280 kcal
- Carbohidratos: 18 g
- Proteínas: 25 g
- Grasas: 11 g
- Fibra: 2 g
- Azúcares: 4 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes (4 raciones)

- 400 g de pescado blanco (merluza, rape...) en trozos
- 200 g de gambas peladas
- 1 puerro picado
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates maduros rallados
- 2 rebanadas de pan del día anterior
- 1,2 L de caldo de pescado
- 100 ml de vino blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

Paso a Paso

1. Sofríe en una olla la cebolla, el puerro y el ajo con el aceite a fuego medio hasta que estén bien pochados.
2. Añade el tomate rallado y cocina 5–6 minutos.
3. Incorpora el pan troceado, rehoga 2 minutos y añade el vino blanco. Deja evaporar el alcohol.
4. Vierte el caldo de pescado, agrega la hoja de laurel y cocina 10 minutos.
5. Tritura la sopa (sin el laurel) hasta que quede fina.
6. Añade el pescado y cuece 5 minutos. Incorpora las gambas y cocina 2–3 minutos más.
7. Ajusta de sal y pimienta y sirve caliente.

Consejos Útiles

- Si quieres una textura aún más sedosa, pasa la sopa por un colador fino después de triturar.
- Admite trocitos de pan frito como acompañamiento crujiente.

5. Sorropotún o Marmita de Bonito (Cantabria)



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 420 kcal
- Carbohidratos: 32 g
- Proteínas: 32 g
- Grasas: 16 g
- Fibra: 4 g
- Azúcares: 6 g

Ingredientes (4 raciones)

- 600 g de bonito del norte en dados (o atún)
- 4 patatas medianas chascadas
- 1 cebolla grande picada
- 1 pimiento verde picado
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates maduros rallados
- 750 ml de caldo de pescado o agua
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

Paso a Paso

1. En una cazuela, sofríe cebolla, pimiento y ajo con el aceite a fuego medio hasta que estén bien pochados.
2. Añade el tomate rallado y cocina 5–7 minutos.
3. Incorpora las patatas chascadas y rehoga 2–3 minutos con el sofrito.
4. Cubre con el caldo, añade el laurel, sala ligeramente y cocina a fuego medio 20–25 minutos, hasta que las patatas estén casi hechas.
5. Agrega los dados de bonito, cocina 3–5 minutos (no más para que no se reseque) y apaga el fuego.
6. Deja reposar 5 minutos antes de servir.

Consejos Útiles

- Chascar las patatas (rompiéndolas al final del corte) ayuda a espesar el caldo de forma natural.
- Ideal para hacer la víspera: el guiso gana sabor al día siguiente.

6. Quesada Pasiega Tradicional (Cantabria)



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 310 kcal
- Carbohidratos: 38 g
- Proteínas: 10 g
- Grasas: 13 g
- Fibra: 1 g
- Azúcares: 26 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes (4 raciones)

- 500 ml de leche
- 250 g de requesón o queso fresco bien escurrido
- 200 g de azúcar
- 2 huevos grandes
- 125 g de harina de trigo
- 50 g de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de canela en polvo
- Ralladura de 1 limón
- Pizca de sal

Paso a Paso

1. Precalienta el horno a 180 °C. Engrasa el molde con mantequilla.
2. En un bol grande, bate los huevos con el azúcar hasta que blanqueen.
3. Añade el requesón desmigado, la leche, la mantequilla derretida, la ralladura de limón, la canela y la sal. Mezcla bien.
4. Incorpora la harina tamizada poco a poco, mezclando hasta obtener una masa líquida homogénea.
5. Vierte en el molde y hornea 45-50 minutos, hasta que esté dorada por arriba y al pinchar salga el palillo casi limpio.
6. Deja templar y enfría en la nevera antes de cortar.

Consejos Útiles

- La textura ideal es jugosa, no seca; si se dora demasiado pronto, cúbreala con papel de aluminio.
- Mejora de un día para otro, perfecta para dejarla hecha el día antes de la cena.

9. Arroz con Leche Cremoso (Asturias)



Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 340 kcal
- Carbohidratos: 55 g
- Proteínas: 8 g
- Grasas: 9 g
- Fibra: 0 g
- Azúcares: 30 g

Recetas
Saludables
De Hoy

Ingredientes (4 raciones)

- 150 g de arroz redondo
- 1 L de leche entera
- 120 g de azúcar
- 1 trozo de cáscara de limón (solo parte amarilla)
- 1 rama de canela
- 25 g de mantequilla (opcional, para más cremosidad)
- Canela en polvo para espolvorear

Paso a Paso

1. En un cazo amplio, pon la leche con la cáscara de limón y la rama de canela. Lleva a ebullición suave.
2. Añade el arroz en lluvia y cocina a fuego muy bajo 35–40 minutos, removiendo a menudo para que no se pegue.
3. Cuando el grano esté muy tierno y la mezcla espesa, agrega el azúcar y cocina 5–10 minutos más, removiendo sin parar.
4. Retira del fuego, añade la mantequilla si la usas y mezcla bien. Retira la canela y el limón.
5. Reparte en cuencos y deja templar.
6. Espolvorea con canela en polvo justo antes de servir.

Consejos Útiles

- Cuanto más tiempo y más suave cuezas el arroz, más cremoso quedará.
- En Asturias es típico gratinar la superficie con azúcar quemado; puedes hacerlo con un soplete de cocina.

1

21. Frutas de Aragón de Chocolate (Aragón)

Información Nutricional

(Valores aproximados por ración)

- Calorías: 90 kcal
- Carbohidratos: 15 g
- Proteínas: 1 g
- Grasas: 3 g
- Fibra: 1 g
- Azúcares: 13 g



Ingredientes (4 raciones)

- 200 g de frutas confitadas variadas (cereza, naranja, pera, calabaza...)
- 200 g de chocolate negro para fundir
- 1 cucharadita de aceite de girasol (opcional, para brillo)

Paso a Paso

1. Trocea las frutas confitadas si son muy grandes.
2. Funde el chocolate al baño maría o en microondas a intervalos cortos, removiendo.
3. Añade el aceite si quieres una cobertura más brillante y fluida.
4. Pincha cada trozo de fruta con un palillo y báñalo en el chocolate, escurriendo el exceso.
5. Deja las piezas sobre papel de horno hasta que el chocolate solidifique.
6. Guarda en caja metálica o recipiente hermético en lugar fresco y seco.

Consejos Útiles

- Puedes usar chocolate con leche o blanco para combinaciones más festivas.
- Quedan genial presentadas en cápsulas de papel tipo bombón.

