

## INGREDIENTES:

- |           |              |                    |
|-----------|--------------|--------------------|
| 1. Arroz  | 4. Huevos    | 7. Puré de tomates |
| 2. Carne  | 5. Leche     | 8. Queso           |
| 3. Harina | 6. Legumbres | 9. Verduras        |

## COMBINACIONES Y RECETAS:

- |   |  |
|---|--|
| 1. Arroz + Carne= salteado de carne   | 20. Huevos + Puré de tomates= shakshuka  |
| 2. Arroz + Harina= torrijas de arroz  | 21. Huevos + Queso / Huevos + Verduras= omelette.  |
| 3. Arroz + Huevos= arroz frito  | 22. Legumbres + Puré de tomates=guiso de legumbres.  |
| 4. Arroz + Legumbres= ensalada de arroz y legumbres                         | 23. Legumbres + Queso / Legumbres + Verduras / Queso + Verduras= ensalada de legumbres= ensalada de legumbres. |
| 5. Arroz + Puré de tomates= guiso de arroz                                  | 24. Puré de tomates + Verduras= Ratatouille.   |
| 6. Arroz + Queso= torrijas de arroz con queso                               | 25. Arroz + Leche= 2 opciones: arroz con leche .   |
| 7. Arroz + Verduras= salteado de verduras                                   | 26. Carne + Harina= 2 opciones: fajitas de carne /   |
| 8. Carne + Huevos= milanesas.   | 27. filet de merluza (poner botón de ATRAS a la pantalla de resultados).                                       |
| 9. Carne + Leche= lomo de cerdo.  | 28. Huevos + Leche= 2 opciones: huevos revueltos/  |
| 10. Carne + Legumbres= guiso de legumbres.                                  | 29. flan (poner botón de ATRAS a la pantalla de resultados).   |
| 11. Carne + Puré de tomates= salsa con carne                                | Leche + Legumbres= pantalla ERROR.   |
| 12. Carne + Queso= hamburguesa con queso.                                   | Leche + Puré de tomates= pantalla ERROR.   |
| 13. Carne + Verduras: salteado de carne y verduras                          | Leche + Verduras= pantalla ERROR   |
| 14. Harina + Huevos / Harina + Leche: panqueques.                           |  |
| 15. Harina + Legumbres= crackers de legumbres.                              |  |
| 16. Harina + Puré de tomates / Puré de tomates + Queso = pancitos de pizza. |  |
| 17. Harina + Queso / Leche + Queso= salsa de queso.                         |  |
| 18. Harina + Verduras=buñuelos de verduras.                                 |  |
| 19. Huevos + Legumbres= tortilla de legumbres.                              |  |

### ● Arroz + Carne= Salteado de carne y arroz.

Ingredientes:

250 gramos de carne cortada en tiras delgadas.

1 taza de arroz blanco.

2 cucharadas de aceite vegetal.

Sal y pimienta al gusto.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 30 minutos

Instrucciones:

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete y reservá.
2. En una sartén grande, calentar el aceite vegetal a fuego medio-alto.
3. Agregar la carne y cocinarla hasta que esté dorada y cocida por completo.
4. Condimenta la carne con sal y pimienta al gusto.
5. Agrega el arroz cocido a la sartén y mezcla todo junto durante unos minutos para que los sabores se combinen.
6. Retira del fuego y sirve caliente. Puedes agregar salsa de soja o salsa picante si lo deseas.

#### ● **Arroz + Harina= Torrejas de arroz.**

Ingredientes:

1 taza de arroz cocido

1/2 taza de harina de trigo

Sal al gusto

Aceite vegetal para freír

Tiempo de cocción: Aproximadamente 15 minutos

Instrucciones:

1. En un bowl, mezclar el arroz cocido, la harina de trigo y la sal hasta obtener una masa uniforme.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-alto y añadir un poco de aceite vegetal.
3. Con una cuchara, tomar porciones de la masa y colócalas en la sartén caliente.
4. Aplastar ligeramente las tortitas para darles forma.
5. Cocinar las tortitas de ambos lados hasta que estén doradas y crujientes.
6. Servir las tortitas de arroz como acompañamiento o con una salsa que te guste.

#### ● **Arroz + Huevos=Arroz frito con huevo**

Ingredientes:

1 taza de arroz cocido.

1 huevo.

Sal y pimienta al gusto.

Aceite vegetal.

Opcional: vegetales picados.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 10 minutos

Instrucciones:

1. Calentar un poco de aceite vegetal en una sartén a fuego medio.
2. Si deseas agregar vegetales, saltear los vegetales picados en el aceite caliente hasta que estén tiernos.

3. Agregar el arroz cocido a la sartén y revolver con los vegetales.
4. En un lado de la sartén, romper el huevo y revolver ligeramente con un tenedor.
5. Mezclar el huevo con el arroz y continúa revolviendo hasta que el huevo esté cocido y mezclado uniformemente con el arroz.
6. Condimentar con sal y pimienta al gusto.
7. Retirar del fuego y servir caliente como plato principal o como guarnición.

### ● **Arroz + Leche= Arroz con leche**

Ingredientes:

1 taza de arroz

4 tazas de leche

1/2 taza de azúcar

1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)

Canela en polvo (para decorar)

Tiempo de cocción: Aproximadamente 30 minutos

Instrucciones:

1. En una olla mediana, combina el arroz y la leche. Lleva la mezcla a ebullición a fuego medio-alto.
2. Reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento, removiendo ocasionalmente, hasta que el arroz esté tierno y la mezcla tenga una consistencia cremosa (aproximadamente 25-30 minutos).
3. Agrega el azúcar y la esencia de vainilla, y mezcla bien hasta que el azúcar se disuelva por completo.
4. Retira del fuego y deja enfriar. A medida que se enfría, el arroz con leche se espesará.
5. Sirve en recipientes individuales y espolvorea canela en polvo por encima como decoración. Puedes servirlo caliente o frío.

### ● **Risotto (opción 2)**

Ingredientes:

1 taza de arroz .

4 tazas de leche.

1 taza de caldo de verduras

Opcional: Verduras picadas.

Opcional: Champiñones rebanados.

Opcional: 1/2 taza de queso rallado.

Sal y pimienta al gusto.

Perejil picado para decorar.

Tiempo de cocción: 25-30 min

Instrucciones:

1. Calentar la leche en una olla grande a fuego medio.
2. Saltear las verduras picadas o los champiñones en otra olla o sartén.
3. Agregar el arroz y cocinarlo hasta que esté ligeramente dorado.
4. Agrega la leche caliente gradualmente, revolviendo hasta que se absorba antes de agregar más. Cocina durante 20-25 minutos hasta obtener una textura cremosa.
5. Opcional: Agregar el caldo de verduras y continuar cocinando hasta que se absorba.
6. Opcional: Agregar queso rallado y revolver hasta que se derrita.
7. Ajusta la sal y la pimienta al gusto.
8. Servir caliente.

#### ● **Arroz + Legumbres= Ensalada de arroz y legumbres.**

Ingredientes:

1 taza de arroz cocido

1 taza de legumbres cocidas.

Jugo de 1 limón

Aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

Opcional: verduras cortadas en cubitos.

Opcional: hojas de cilantro o perejil para decorar.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 15-20 minutos

Instrucciones:

1. En un bowl grande, combinar el arroz cocido, las legumbres y las verduras.
2. En un recipiente aparte, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta para hacer el aderezo.
3. Verter el aderezo sobre la mezcla de arroz y legumbres y revolver bien para combinar todos los ingredientes.
4. Decorar con hojas de cilantro o perejil, si lo deseas.
5. Servir frío como ensalada saludable y sabrosa.

#### ● **Arroz + Puré de tomates= Guiso de Arroz con Puré de Tomates**

Ingredientes:

1 taza de arroz.

2 tazas de agua.

1 taza de puré de tomates.

Opcional: Verduras picadas y especias al gusto.

Sal y pimienta al gusto.

Aceite vegetal.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 30-40 minutos

Instrucciones:

1. Calentar un poco de aceite de oliva en una olla grande a fuego medio.
2. Opcional: Saltear las verduras picadas en el aceite caliente hasta que estén tiernas.
3. Agregar el arroz, el puré de tomates y las especias opcionales a la olla. Mezclar bien.
4. Añadir el agua y llevar la mezcla a ebullición.
5. Reducir el fuego a bajo, tapa la olla y cocinar durante 15-20 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya absorbido.
6. Retirar la olla del fuego y dejarla reposar tapada durante unos minutos.
7. Sirve caliente y decora con hierbas frescas si lo deseas.

● **Arroz + Queso= Torrejas de arroz con queso**

Ingredientes:

2 tazas de arroz cocido.

1 taza de queso rallado.

2 huevos.

Sal al gusto

Aceite vegetal para freír

Tiempo de cocción: Aproximadamente 15-20 minutos

Instrucciones:

1. En un bowl grande, mezclar el arroz cocido y el queso rallado hasta que estén bien combinados.
2. Agregar los huevos y la sal al tazón y mezclar nuevamente hasta obtener una masa homogénea.
3. Calentar suficiente aceite vegetal en una sartén grande a fuego medio-alto.
4. Tomar porciones de la masa de arroz y queso con las manos y formar pequeñas tortitas o torrejas.
5. Colocar las torrejas en el aceite caliente y freirlas por ambos lados hasta que estén doradas y crujientes.
6. Servir las torrejas de arroz con queso calientes como aperitivo, acompañamiento o plato principal.

● **Arroz + Verduras= Salteado de Arroz con Verduras**

Ingredientes:

1 taza de arroz

2 tazas de agua

2 tazas de verduras mixtas cortadas en trozos pequeños

Aceite vegetal

Sal y pimienta al gusto

Tiempo de cocción: Aproximadamente 20-25 minutos

Instrucciones:

1. Cocinar el arroz en agua hirviendo hasta que esté tierno.
2. Saltear las verduras en aceite hasta que estén tiernas.
3. Condimentar las verduras con sal y pimienta.
4. Agregar el arroz cocido a las verduras y mezclar bien.
5. Cocinar por unos minutos más para integrar los sabores.
6. Servir caliente como plato principal o guarnición.

## ● **Carne + Harina= Fajitas de Harina con Carne Salteada**

Ingredientes:

Carne en tiras.

Comino, paprika, sal y pimienta al gusto

Tortillas de harina (harina, agua, sal, aceite).

Opcional: cebolla y morrón.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 15-20 minutos.

Instrucciones:

1. Saltear la carne en una sartén caliente.
2. Agregar la cebolla y el morrón en juliana y cocinar hasta que estén tiernos.
3. Condimentar la mezcla con comino, pimentón, sal y pimienta al gusto.
4. Preparar las tortillas de harina mezclando harina, agua, sal y aceite. Amasar y formar las tortillas.
5. Calentar las tortillas en un sartén hasta que estén suaves y flexibles.
6. Rellenar las tortillas con la carne salteada y enrollar.
7. Servir las fajitas de harina con carne salteada y acompañar con la salsa que te guste.

## ● **Filet de merluza frito (receta 2)**

Ingredientes:

4 filet de merluza

Harina

Sal

Aceite

Tiempo de cocción: 15-20 min.

Preparación

1. Pasar los filets de merluza por harina.
2. Freírlo en aceite caliente hasta que doren.
3. Retirarlo con espumadera y secar en papel absorbente .

4. Agregarle sal a gusto y servir caliente.
5. Se puede acompañar con papas fritas o ensaladas.

- **Carne + Huevos =Milanesas de carne**

**Ingredientes:**

4 filetes de carne

2 huevos

Pan rallado

Sal y pimienta al gusto

Aceite para freír

**Instrucciones:**

1. Condimentar la carne con sal y pimienta.
2. Pasar la carne por pan rallado, luego por huevos batidos con el provenzal y nuevamente por pan rallado.
3. Freír las milanesas en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes.
4. Retirar del fuego y colocar sobre papel absorbente.
5. Sirve caliente y disfruta.

- **Carne + Leche = Lomo de cerdo con leche**

**Ingredientes**

1 kg de lomo de cerdo

50 gr de Manteca

1 vaso de leche

2 cucharadas de harina

1 cebolla

Sal

Opcionales para condimentar: pimienta, pimentón, hoja de laurel

Opcional: 2 dientes de ajo, rodajas de apio y zanahorias.

Tiempo de cocción: 1 hora

**Preparación**

1. Colocar en una cacerola la carne y sofreír con la manteca durante 5 minutos a fuego medio-bajo, dándola vuelta varias veces hasta dorarla.
2. Añadir cebolla picada, ajo triturado, apio y zanahorias. Salar y condimentar a gusto.
3. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente (calcular dependiendo el grosor de la carne), agregando un poco de agua tibia cuando sea necesario.
4. Diluir las dos cucharadas de harina en el vaso de leche y volcar sobre la carne. Mezclar y cocinar durante 20 minutos. Servir caliente.

5. Se puede acompañar con arroz blanco o ensalada fresca.

### ● **Carne + Legumbres= Estofado de carne con legumbres**

Ingredientes:

500 gramos de carne cortada en trozos pequeños

1 taza de legumbres previamente remojadas y cocidas

Sal y pimienta al gusto

Opcionales para condimentar: cebolla picada, ajo picado, condimentos de tu elección.

Aceite vegetal.

Opcionales para guarnición: arroz, pan.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 1 hora y 30 minutos (dependiendo de las legumbres utilizadas)

Instrucciones:

1. Cocinar la carne en una olla con aceite.
2. Añadir cebolla, ajo y condimentos opcionales.
3. Agregar las legumbres y suficiente agua o caldo.
4. Cocinar a fuego lento durante 1 hora y 30 minutos.
5. Ajustar el sabor con sal y pimienta.
6. Servir caliente con arroz o pan.

### ● **Carne + Puré de tomates= Salsa de tomate y carne**

Ingredientes:

500 g de carne picada o en cubos.

1 lata de puré de tomates.

Opcional: cebolla picada, 2 dientes de ajo.

Aceite vegetal.

Sal y pimienta al gusto.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 30 minutos

Instrucciones:

1. Sofreír la cebolla y el ajo en aceite de oliva.
2. Agregar la carne picada y cocinarla hasta que esté dorada.
3. Añadir el puré de tomates y mezclar bien.
4. Cocinar a fuego medio-bajo durante 30 minutos, removiendo ocasionalmente.
5. Condimentar con sal y pimienta al gusto.
6. Servir la salsa con pasta o arroz.



## ● **Carne + Queso= Hamburguesas con Queso**

Ingredientes:

Carne molida

Queso

Pan de hamburguesa (opcional)

Verduras a gusto (lechuga, tomate y cebolla)

Salsa de tomate o mostaza (opcional)

Sal y pimienta al gusto

Tiempo de cocción: 10-12 minutos

Instrucciones:

1. Sazonar la carne picada y formar hamburguesas.
2. Cocinar las hamburguesas en una sartén o parrilla.
3. Agregar el queso hasta que se derrita.
4. Calentar el pan y preparar los ingredientes (lechuga, tomate, cebolla).
5. Colocar las hamburguesas en el pan y añade los ingredientes.
6. Servir y disfrutar de unas deliciosas hamburguesas con queso.

## ● **Carne + Verduras= Salteado de Carne y Verduras**

Ingredientes:

Carne

Verduras variadas.

Aceite vegetal.

Salsa de soja (opcional).

Sal y pimienta.

Tiempo de cocción: 15-20 minutos.

Instrucciones:

1. Cortar la carne en trozos y sazonar.
2. Cocinar la carne en aceite caliente hasta que esté dorada.
3. Retirar la carne y reservar.
4. Saltear las verduras en la misma sartén hasta que estén tiernas.
5. Opcional: Agrega salsa de soja para más sabor.
6. Regresar la carne a la sartén y mezclar todo.
7. Sirve caliente y disfruta.
8. Podes acompañarlo con arroz, fideos o en un wrap.

## ● **Harina + Huevos= Panqueques de Harina**

Ingredientes:

1 taza de harina.

2 huevos.

1/2 taza de leche (opcional).

Tiempo de cocción: 10 minutos.

Instrucciones:

1. En un bowl, mezclar la harina, los huevos y la leche hasta obtener una masa suave.
2. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio.
3. Verter porciones de la masa en la sartén y cocinar los panqueques durante aproximadamente 2 minutos por cada lado, hasta que estén dorados.
4. Servir los panqueques calientes y acompañalos con miel, dulce de leche u otros ingredientes de tu preferencia.

- **Harina + Leche (usar panqueques)**

- **Harina + Legumbres: Crackers de Harina y Legumbres**

Ingredientes:

1 taza de harina.

1 taza de legumbres cocidas y escurridas.

Sal al gusto.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Mezclar las legumbres cocidas en un procesador de alimentos hasta obtener una pasta suave.
3. Combinar la harina, la pasta de legumbres y sal en un tazón.
4. Agregar agua si es necesario para formar una masa firme.
5. Extender la masa sobre una superficie enharinada hasta 3 mm de grosor.
6. Cortar la masa en forma de crackers.
7. Colocar los crackers en una bandeja para hornear forrada con papel encerado.
8. Hornear durante 12-15 minutos hasta que estén crujientes y doradas.

- **Harina + Puré de tomates= Pancitos de Pizza:**

Ingredientes:

2 tazas de harina.

1/2 taza de puré de tomates.

2 cucharaditas de levadura en polvo.

1 cucharadita de sal.

2 cucharadas de aceite vegetal.

1/2 taza de agua tibia.

Opcional: orégano seco, ajo en polvo, queso rallado.

Tiempo de cocción: 15-20 minutos.

#### Instrucciones:

1. Mezclar harina, levadura en polvo, sal, aceite y agua tibia en un bowl.
2. Amasar hasta obtener una masa suave y dejar reposar durante 1 hora.
3. Precalentar el horno a 200°C.
4. Dividir y dar forma a la masa en pancitos.
5. Mezclar el puré de tomates con condimentos.
6. Cubrir los pancitos con la mezcla de puré de tomates y espolvorear queso rallado (opcional).
7. Hornear durante 20 minutos.
8. Deja enfriar antes de servir.

#### ● **Harina + Queso= Salsa de Queso:**

##### Ingredientes:

2 cucharadas de harina.

2 cucharadas de aceite vegetal.

1 taza de leche.

1 taza de queso rallado.

Sal y pimienta al gusto.

Tiempo de preparación: 10 minutos.

#### Instrucciones:

1. En una sartén, calentar el aceite a fuego medio.
2. Agregar la harina y revolver constantemente hasta que se forme una pasta suave.
3. Poco a poco, agregar la leche mientras continúas revolviendo para evitar grumos.
4. Cocinar la mezcla a fuego medio-bajo hasta que espese, revolviendo constantemente.
5. Una vez que la mezcla haya espesado, agregar el queso rallado y revolver hasta que se derrita y se incorpore por completo.
6. Sazonar la salsa con sal y pimienta al gusto.
7. Retira la salsa de queso del fuego y sírvela caliente como acompañamiento o salsa para sumergir.

#### ● **Harina + Verduras= Buñuelos de Verduras**

##### Ingredientes:

1 taza de harina

1 taza de verduras mixtas picadas en trozos pequeño.

Sal y especias al gusto.

Aceite para freír.

Tiempo de cocción: 10-15 minutos.

Instrucciones:

1. Mezclar la harina con sal y algún líquido como leche hasta crear una pasta.
2. Agregar las verduras picadas a la mezcla de harina y revolver bien.
3. Calentar aceite en una sartén o una olla a fuego medio-alto.
4. Con una cuchara, tomar porciones de la mezcla de verduras y harina, y colócalas suavemente en el aceite caliente.
5. Fríe los buñuelos de verduras hasta que estén dorados y crujientes.
6. Sirve los buñuelos de verduras calientes como aperitivo o como guarnición.

### ● **Huevos + Leche= Huevos Revueltos (opción 1)**

Ingredientes:

2 huevos.

2 cucharadas de leche.

Sal y pimienta al gusto.

Manteca o aceite para cocinar.

Tiempo de cocción: 5-7 minutos.

Instrucciones:

1. En un bowl batir los huevos junto con la leche. Agregar sal y pimienta al gusto y mezclar bien.
2. Calentar una sartén a fuego medio y derretir una cucharada de manteca o añadir una cucharada de aceite.
3. Verter la mezcla de huevos en la sartén caliente y remover constantemente con una espátula o tenedor.
4. Continuar revolviendo los huevos hasta que estén cocidos pero aún ligeramente húmedos. Esto tomará alrededor de 3-5 minutos.
5. Retirar la sartén del fuego y servir los huevos (podes servirlos encima de una tostada).

### ● **Flan de huevo (opción 2)**

Ingredientes:

4 huevos.

500 ml de leche.

100 g de azúcar.

1 cucharadita de esencia de vainilla.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 45-60 minutos.

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C.

2. Calentar la leche hasta que esté caliente pero no hierva.
3. Batir los huevos, el azúcar y la esencia de vainilla en un bowl grande.
4. Agregar gradualmente la leche caliente a la mezcla de huevos y azúcar, batiendo constantemente.
5. Cuela la mezcla para eliminar los grumos.
6. Verter la mezcla en un molde para flan y colocarlo en una fuente para horno.
7. Hornear a 180°C durante 40-50 minutos, hasta que el flan esté firme pero tembloroso en el centro.
8. Dejar enfriar a temperatura ambiente y luego refrigera durante al menos 2 horas.
9. Desmolda el flan antes de servir.

#### ● **Huevos + Legumbres= Tortilla de garbanzos**

Ingredientes:

100 gr de garbanzos cocidos y triturados

4 huevos

1 cebolla

Aceite

Sal

Opcionales para condimentar: pimienta, comino, ajo, perejil.

Tiempo de cocción: 15-20 min

Preparación:

1. Picar la cebolla en juliana y, en una sartén, rehogar en aceite caliente.
2. Por otro lado, en un bol, batir los huevos, agregar sal y otros condimentos a gusto, los garbanzos y finalmente la cebolla escurrida de aceite.
3. En la sartén, dejar el aceite imprescindible para que no se pegue la tortilla y volcar la mezcla del bol esparciéndola homogéneamente.
4. Cocinar a fuego bajo e ir subiendo progresivamente hasta tostarlo.
5. Dar vuelta la tortilla con cuidado y repetir el paso anterior.

#### ● **Huevos + Puré de tomates: Shakshuka**

Ingredientes:

4 huevos.

1 taza de puré de tomates.

Aceite vegetal.

Sal y pimienta

Opcional: 1 cebolla, 1 pimiento rojo, 2 dientes de ajo.

Opcional: comino y pimentón dulce.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 30-40 minutos.

#### Instrucciones:

1. En una sartén grande, calentar un poco de aceite de oliva a fuego medio.
2. Agregar el puré de tomates en la sartén y calentarlo (podes añadir los vegetales junto con el puré de tomates).
3. Hacer pequeños huecos en la salsa de tomate y romper los huevos en ellos.
4. Cocinar los huevos a fuego medio-bajo hasta que las claras estén cocidas pero las yemas aún estén líquidas.
5. Condimentar con sal y pimienta (acá puedes añadir comino y pimentón dulce al gusto).
6. Sirve el shakshuka caliente directamente de la sartén.

#### ● Huevos + Queso= Omelette.

#### Ingredientes:

2 huevos.

Sal y pimienta al gusto.

Queso rallado (opcional).

Ingredientes adicionales para el relleno (opcional), como verduras picadas, jamón, champiñones, etc.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 5-10 minutos.

#### Instrucciones:

1. En un bowl, batir los huevos con sal y pimienta al gusto.
2. Si deseas agregar queso, espolvorea queso rallado en la mezcla de huevos batidos y mezcla bien.
3. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-alto y añadir un poco de aceite.
4. Verter la mezcla de huevos en la sartén caliente y extenderla de manera uniforme.
5. Cocinar el omelette durante unos minutos hasta que los bordes estén firmes y el centro esté casi cuajado.
6. Si deseas agregar ingredientes adicionales como verduras picadas, jamón o champiñones, colocalos en el centro del omelette.
7. Doblar el omelette por la mitad para cubrir los ingredientes adicionales y cocinarlo por unos segundos más hasta que esté completamente cuajado.
8. Deslizar el omelette en un plato y sírvelo caliente.

#### ● Huevos + Verduras= (usar receta de omelette)

#### ● Leche + Legumbres= Pantalla ERROR.

#### ● Leche + Puré de tomates= Pantalla ERROR.

#### ● Leche + Queso= (usar la de salsa de queso)

#### ● Leche + Verduras=Pantalla ERROR.

#### ● Legumbres + Puré de tomates= Guiso de Legumbres.

**Ingredientes:**

2 tazas de legumbres cocidas.

1 taza de puré de tomates.

2 tazas de caldo de verduras.

Aceite vegetal.

Opcional: cebolla, ajo, zanahoria, apio, pimiento rojo.

Opcional: comino en polvo, pimentón, sal, pimienta.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 1 hora y 30 minutos a 2 horas.

**Instrucciones:**

1. Calentar aceite en una olla y saltear las verduras (opcional).
2. Añadir el puré de tomates y mezclar.
3. Agregar las legumbres cocidas y mezclarlas.
4. Verter el caldo de verduras y ajustar los condimentos (opcional).
5. Cocinar a fuego medio-bajo por 15-20 minutos.
6. Servir caliente y disfrutar.

● **Legumbres + Queso= Ensalada de Legumbres**

**Ingredientes:**

2 tazas de legumbres cocidas.

1 taza de queso fresco o queso feta, cortado en cubos.

Aceite de oliva

Jugo de limón fresco

Sal y pimienta al gusto

Opcionales: verduras como cebolla, tomates, pepino, etc.

Opcional: Hojas de lechuga o rúcula para servir.

Tiempo de preparación: Aproximadamente 15 minutos.

**Instrucciones:**

- En un bowl grande, combinar las legumbres cocidas y el queso cortado en cubos.
- Si lo deseas, agrega los ingredientes opcionales como las verduras.
- Mezclar la ensalada con aceite de oliva y jugo de limón fresco.
- Añadir sal y pimienta al gusto.
- Mezclar suavemente todos los ingredientes para que se combinen.
- Si lo prefieres, sirve la ensalada sobre hojas de lechuga o rúcula.

- **Legumbres + Verduras= (usar la de la ensalada de legumbres)**

- **Puré de tomates + Queso= (usar la de los pancitos de pizza)**

- **Puré de tomates + Verduras: Ratatouille**

Ingredientes:

Puré de tomates.

Verduras cortadas en rodajas finas (berenjenas, zucchini, tomates, cebollas).

Aceite de oliva.

Ajo picado.

Sal, pimienta y hierbas a gusto.

Tiempo de cocción: Aproximadamente 45-60 minutos.

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
2. En un recipiente apto para horno, extender una capa de puré de tomates en el fondo.
3. Colocar las rodajas de verduras en capas sobre el puré de tomates, alternando los tipos de verduras.
4. Rociar aceite de oliva y ajo picado sobre las verduras.
5. Espolvorear sal, pimienta y hierbas provenzales al gusto.
6. Cubrir el recipiente con papel de aluminio y hornear durante 40-50 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
7. Retirar el papel de aluminio y hornear por unos minutos adicionales para dorar las verduras.
8. Servir el ratatouille caliente como plato principal o como guarnición.

- **Queso + Verduras (usar la de la ensalada y poner a las legumbres opcional o sacarlas)**