

Las
recetas
más
molonas

Junior
MasterChef



SHINEIBERIA

e
ESPASA

rtve

Las recetas más molonas



El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© CRTVE SAU, 2016

© 2016 Shine Iberia. MasterChef y el logo de MasterChef son marcas registradas de Shine Limited utilizadas bajo licencia. Todos los derechos quedan registrados. MasterChef está basado en un formato de Franc Roddam. En asociación con Ziji Producciones. www.masterchef.com

**ENDEMOL
SHINE
GROUP**



rtve

- © Diseño y maquetación de interior: María Pitironte
- © Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño
- © Fotografía de la cubierta: Jacek Chabraszewski - Shutterstock
- © Fotografías de recetas: Juan Nazabal
- © Realización y estilismo de las recetas: Mariana Nazabal
- © Fotografías de las páginas 8 -15: Pope Maroto, Luciano Rodríguez, Javier Casado, Javier Herráez, Manu Carmona y Juan Luis de Grados.

Espasa Libros, S. L. U.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.espasa.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-670-4806-3
Depósito legal: B. 20.842-2016
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain-Impreso en España



ÍNDICE



¡Papá, mamá, hoy cocino yo!

8

DESAYUNOS ENERGIZANTES

17

ENTRANTES FÁCILES Y RESULTONES

39

PRIMEROS DELICIOSOS

73

SEGUNDOS PARA CAMPEONES

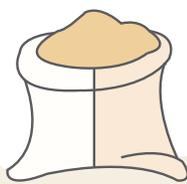
123

MERIENDAS Y POSTRES MOLONES

169

Índice alfabético de recetas

206



Desayunos energizantes





Huevos al horno con beicon, zumo y batido de cacao

INGREDIENTES

4 huevos
4 lonchas de beicon
50 g de huevo hilado
1 l de leche
4 rebanadas de pan de molde
3 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
1 plátano
4 naranjas grandes de zumo





1.



2.





PREPARACIÓN

1. Cortar con un vaso el pan en 4 círculos y colocarlos en moldes de silicona para el horno.
2. Poner 1 loncha de beicon en la pared de cada uno de los moldes, añadir huevo hilado y cascar un huevo dentro.
3. Hornear a 160 °C durante 15 min o hasta que los huevos estén cuajados.
4. Mientras, batir la leche y el cacao con el plátano y un poco de hielo para hacer los batidos, y exprimir las naranjas para hacer los zumos.

PRESENTACIÓN

Desmoldar los huevos y acompañar con batido de cacao y zumo de naranja.



Huevos revueltos, tosta de queso fresco y macedonia de frutas

INGREDIENTES

Para la macedonia

2 kiwis
2 plátanos
2 manzanas
2 peras
1 racimo de uvas
Zummo de 4 naranjas

Para los huevos revueltos

4 huevos
1 cucharadita de aceite de oliva
Sal

Para las tostas

4 rebanadas de pan integral
1 tarrina de queso fresco de oveja
1 aguacate
Aceite de oliva virgen



1.



3.





PREPARACIÓN

Para la macedonia

1. Picar en una ensaladera todas las frutas en daditos. Añadir el zumo de las naranjas, tapar con film transparente y reservar en la nevera.

Para los huevos revueltos

2. Romper los huevos en un bol y batirlos ligeramente.
3. Incorporarlos a una sartén caliente con el aceite y mezclar con una espátula hasta hacer el revuelto y añadir una pizca de sal.

Para las tostas

4. Tostar las rebanadas. Mientras, abrir el aguacate, quitar el hueso y la piel, y cortarlo en rodajas finas.
5. Untar en el pan el queso fresco y colocar encima unas rodajas de aguacate. Rociar con un chorrito de aceite.

PRESENTACIÓN

Servir en un plato la tosta de aguacate junto con los huevos revueltos. Acompañar con la macedonia de frutas.



Tortitas de plátano y frambuesas

con batido de yogur

INGREDIENTES

Para las tortitas

4 huevos enteros
3 tazas de copos de avena
2 tazas de leche de avena
1 plátano pequeño
1 cucharada de miel
1 nuez de mantequilla
Frambuesas

Para el batido de yogur

3 yogures naturales sin azúcar
1 cucharada de cacao en polvo
1 cucharada de azúcar moreno



1.



2.

