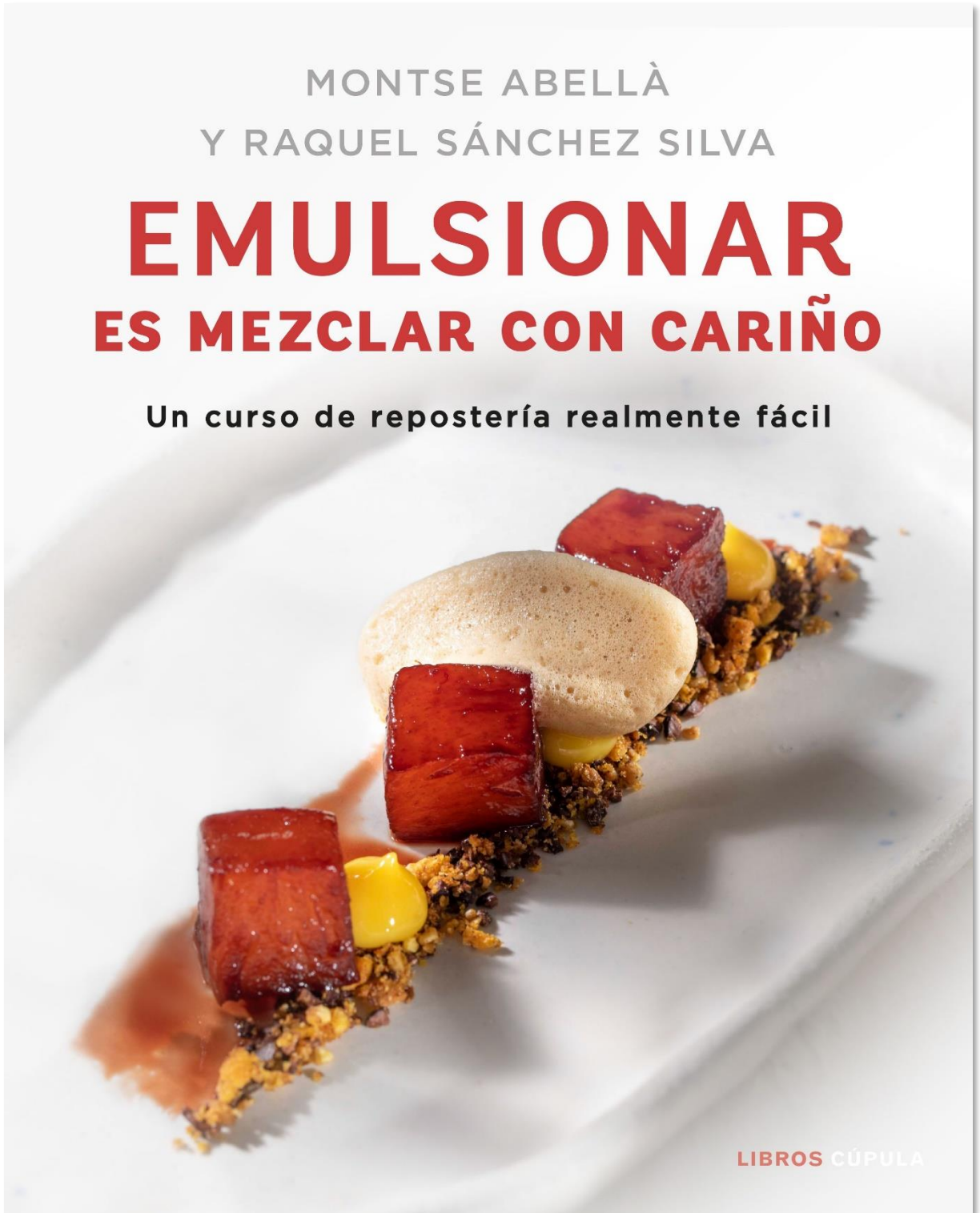


**LIBROS CÚPULA**

MONTSE ABELLÀ  
Y RAQUEL SÁNCHEZ SILVA

# **EMULSIONAR ES MEZCLAR CON CARIÑO**

**Un curso de repostería realmente fácil**



**LIBROS CÚPULA**

*A la venta el 5 de octubre de 2022*



# LIBROS CÚPULA



## EMULSIONAR ES MEZCLAR CON CARIÑO

Un curso de repostería realmente fácil

**MONTSE ABELLÀ**  
**RAQUEL SÁNCHEZ SILVA**  
Fotografías de Matías Pérez Llera

**Montse Abellà y Raquel Sánchez Silva** se han propuesto con esta obra enseñarnos todos los trucos de repostería para preparar auténticas delicias dulces propias de un restaurante con estrella Michelin en nuestra propia cocina doméstica. Este libro nació en pleno confinamiento por la pandemia, cuando Raquel necesitó prepararse en pastelería para entrar en Master Chef de la mano de los mejores especialistas. Y Montse fue la solución.

Maestra pastelera y aprendiz aventajada se han unido ahora para **realizar a cuatro manos un libro único y tremendamente original** en el que de manera dialogada nos van guiando a través de **una treintena de recetas** para aprender a preparar **paso a paso** y de la manera más didáctica y sencilla posible deliciosos postres para quedar como auténticos chefs. Así pues, Raquel actúa como «traductora» de las indicaciones de Montse para explicarnos **los secretos mejor guardados de la alta repostería** y entenderlos de la manera más sencilla posible, y es que, en realidad, emulsionar no es otra cosa que mezclar con cariño.

**Un libro lleno de recetas, pero sobre todo, de consejos muy prácticos y definiciones certeras para convertirse en un auténtico chef repostero con unos mínimos conocimientos de cocina.**

# LIBROS CÚPULA



*Esta idea de dos mujeres realizando recetas de pastelería y compartiendo conocimientos hacen de este un libro único y excepcional, porque nos enseña una cantidad de elaboraciones, técnicas, y nos ofrece preguntas y respuestas que nos aclaran cualquier duda que nos pueda surgir. No es un libro para tenerlo olvidado en una estantería, sino para consultar y disfrutar de sus recetas, de su belleza fotográfica y de los comentarios de Raquel siempre con ansias de aprender y compartir.*

Paco Torreblanca. Mejor pastelero del mundo 2021

## CÓMO SURGIÓ ESTE LIBRO: MasterChef, la pandemia y el consejo del mejor pastelero

«Conocí al maestro Paco Torreblanca en el otoño de 2013. En aquel momento, necesitaba más que nunca sentir muy próxima la alegría de vivir y reparar en esas pequeñas cosas capaces de hacernos inmensamente felices. Y, ¿no es precisamente eso un postre? ¿Un pedazo de felicidad garantizada? Con Paco y su familia, con los que compartí meses de rodaje del programa *Deja sitio para el postre* en Cuatro, aprendí que la dulzura de la vida también puede concentrarse en una cocina.

Por eso, cuando me llamaron para formar parte del cásting de *MasterChef Celebrity*, cogí el teléfono y busqué el consejo del maestro. En ese momento, estábamos atravesando el peor escenario de la pandemia. Si no recuerdo mal, contacté con Paco en abril de 2020. «¿Cómo te puedo ayudar, Raquel?» Afable y cariñoso como siempre, Paco me dijo que contara con él, pero lo cierto es que no podía ayudarme personalmente. Ambos estábamos aislados y separados por los kilómetros que hay entre Elda y Madrid. «Incluso, para cuando se levanten las restricciones, que no sabemos cuándo será, estoy muy lejos de ti.» Me propuso una solución: «Tengo a alguien en Madrid.»

Recuerdo aquella conversación con detalle porque, para mí, era muy importante llegar a *MasterChef* con los deberes hechos y que una buena parte de ellos tuviesen que ver con la repostería. Unos segundos después, visualicé el contacto de Montse Abellà en mi móvil y un mensaje más de Paco. «Llámala. Es la mejor.» Y como todas las historias que merecen la pena, empezó sin apenas darnos cuenta. Un cruce de llamadas, un «ojalá podamos cocinar pronto» y, finalmente, el encuentro.

Cuando, por fin, Montse pudo entrar en la cocina de mi casa, se acercaba el verano. Llegó con una bolsa escueta. «Con esto vamos a hacer mil cosas», dijo entre risas. Lo que pasó después, en todos aquellos días en los que cocinamos juntas, pertenece al postre por excelencia: el de los buenos recuerdos. Reímos, cantamos, maldecimos mi horno, charlamos y disfrutamos como dos niñas en una burbuja dulce.

Todo lo demás es fácil de imaginar. *MasterChef* quedó atrás y, sin embargo, Montse y yo nos hicimos amigas gracias a las llamadas de los sábados en busca de una receta, las peticiones de auxilio cuando un postre se me atascaba, y un sinnúmero de requerimientos que, reconozco, siempre partían de mí. Por eso, cuando Montse me llamó un día para proponerme algo, me di cuenta de que nunca he podido darle nada y que, desde que nos conocemos, ella, siempre, me lo ha dado todo. Y ese todo está formado por su sabiduría como cocinera y por su dulzura. Ya sabéis lo que me propuso. Lo tenéis en las manos. El mejor postre que hemos hecho juntas. El libro que cierra el maravilloso menú de nuestra amistad». **RAQUEL SÁNCHEZ SILVA**



# LIBROS CÚPULA



«Qué puedo decir de mi compañera de letras endulzadas. Raquel llegó a mí y de qué manera. Tal y como ha contado, nos encontrábamos en una situación crítica, y mi situación mental como la de muchos españoles era de plena subida y bajada de una montaña rusa. La llamada de Paco Torreblanca fue gratificante, como siempre, desde que le conozco hace más de treinta años, a él y a toda la familia Torreblanca les tengo una admiración y un cariño especial. Lo que el jefe de la banda te pide, lo haces, y encima, encantada. Además, este plan me apetecía mucho. Me habló de Raquel y de que él no podría ayudarla, y había pensado en mí para llevar a cabo ese encargo. Qué ilusión poder empezar a trabajar en algo, el volver a relacionarme, el volver a salir y juntar varios ingredientes de éxito: una nueva

experiencia, el mundo gastronómico y Raquel. Era maravilloso.

Aparecí un día en su casa, tenía que darle puntos clave en cocina y pastelería, los trucos o bien los comodines de los profesionales. Como bien ha contado ella, experimentamos con su cocina, que es muy bonita pero un tanto complicada, tanto por los fuegos como por el horno, que no paraba de hacernos la zancadilla. Nos lo pasamos estupendamente y se nos pasó el primer día en un momento, símbolo de trabajo y diversión. Esa primera noche le mandé deberes (muchos), tenía tarea para toda la semana. Al día siguiente, tenía todo estudiado y todo resuelto. Como era de esperar, me impresionó, ese gesto definió el tipo de persona que es: trabajadora incansable, exigente y un poco alocada. No fue algo esporádico, ella es así, esto lo he ido comprobando con los días de trabajo juntas. No puedo olvidarme de esas preguntas trampa que ni yo misma me había planteado. ¡Yo era la que tenía que hacer los deberes como Dios manda!

Así, con la elaboración de este libro hemos pasado muchas más horas trabajando, pero también hemos tenido nuestros momentos de confianza y cariño. Tener a una persona así a tu lado, llena de conocimiento y experiencia, ha enriquecido mi vida.

Para entender todo esto, simplemente hay que conocerla. Y yo he tenido esa suerte».

**MONTSE ABELLÀ**

«Trabajar con Montse es como trabajar con un libro abierto lleno de trucos y soluciones prácticas. Esto lo descubrí a base de hacerle decenas de preguntas cada vez que elaborábamos juntas un nuevo postre. De esa forma, nos dimos cuenta de que **la mayoría de los amantes de la cocina y la pastelería se enfrentan en soledad a los libros de recetas pero, en su ejecución, siempre surgen dudas, y esas son las respuestas que les faltan y que tienen que subsanar en el camino del ensayo, error.**

¿Y si fuéramos capaces de allanar ese camino, de avanzar de una forma más eficiente, planteando esas preguntas desde un principio? ¿Quién mejor que Montse Abellà, una chef de prestigio, para responderlas? ¿Y quién podría plantearlas desde la ignorancia a la que ella ya no puede retroceder? En ese punto, es donde pensamos que encajaba yo. Una aficionada a la cocina con conceptos básicos para enfrentarme a postres sencillos, pero no a las creaciones de Montse. Un «pepito grillo» y sus preguntas y una maestra a su lado con todas las aclaraciones necesarias desde la sabiduría y también desde



# LIBROS CÚPULA

el cariño y la comprensión, con explicaciones didácticas, fáciles de seguir y claras como el agua. También nos percatamos de que unas respuestas en un postre hacían innecesaria la misma cuestión en el siguiente y, con eso, confirmamos que este era un buen método de aprendizaje. **Preguntar, preguntar, preguntarlo todo, por pequeño que fuera, por insignificante que pudiera parecer.**

**Este libro**, como todos los libros de cocina, **incluye recetas y explicaciones de la elaboración por parte de la creadora de los postres.** Ofrece, además, **el diálogo de ambas** mientras los preparábamos y todas las preguntas que surgían y que eran respondidas, y con las que muchos de vosotros os sentiréis representados. Porque las dudas surgen sobre la mesa de trabajo. Resolvámoslas a tiempo, en el momento, paso a paso y juntos».

**RAQUEL SÁNCHEZ SILVA**



## RECETAS

- ❖ Cremoso de chocolate blanco y compota ligera de mango
- ❖ Coco, almendra, pan de centeno garrapiñado, limón y hierbaluisa
- ❖ Sorpresas de fruta de la pasión
- ❖ Ensalada de melón y albahaca, pimienta negra y cardamomo
- ❖ Sopa de zanahoria y cítricos, manzana, yogur y aceite de oliva
- ❖ Sopa de chía, granizado de manzana y apio y sorbete de fresa
- ❖ Piña al vino de Oporto, maíz, café y whisky
- ❖ Fresas con nata
- ❖ Plátano, café y whisky con crema montada de haba tonka
- ❖ Ravioli de higo
- ❖ Zanahoria en granizado, lima, eneldo, avena y jengibre
- ❖ Bizcocho de aceite de oliva con semillas de amapola, compota de membrillo, yogur y naranja
- ❖ Bizcocho de aceite de oliva, crema de queso, manzana reineta y trufa negra
- ❖ Pan de especias con melocotón asado y helado de cerveza negra
- ❖ Piña con galleta salada de azúcar moreno y helado de pan de especias
- ❖ Fresas, crema de limón y azafrán, avellanas, coco y albahaca
- ❖ *Panna cotta* de hinojo, aguacate, limón y jengibre
- ❖ Cerezas, queso fresco, amaretto, café, menta y chicharrones
- ❖ Gajos de pera cocinados con regaliz, pimienta rosa y leche ahumada
- ❖ *Crème brûlée* de azafrán, galleta salada y helado de avellana
- ❖ Nabo daikon, maíz, regaliz y fruta de la pasión
- ❖ Bizcocho de queso, ruibarbo, castaña y colinabo
- ❖ Sopa de chocolate, fruta de la pasión, avellanas, aceitunas y curry
- ❖ Mantecado de avellanas, limón, romero y menta
- ❖ Borracho con sopa de manzana, pasas y ron
- ❖ Ponche segoviano
- ❖ Crema de café con mousse de chocolate cocida y semilla de cacao
- ❖ Horchata de cacahuets y mousse de chocolate 70% con aceite de oliva
- ❖ Tarta de queso y pera
- ❖ Tarta de chocolate 2006

# LIBROS CÚPULA

## ALGUNOS BUENOS CONSEJOS DE MONTSE ABELLÀ PARA HACER LOS MEJORES POSTRES

A lo largo de todo el libro se intercalan buenos consejos para lograr los mejores resultados en la elaboración de postres, se aclaran muchos términos cada vez más utilizados y se desmienten muchos falsos mitos. Estos son algunos de los muchos consejos y aclaraciones que incluye el libro.

### Uso de chocolates

El chocolate estimula nuestro cerebro. Seguro que hemos pensado alguna vez: ¿cómo sería nuestra vida sin él?

Es un ingrediente particular, tiene múltiples usos, está muy rico y sus elaboraciones son generalmente de las más temidas por todo el mundo. Simplemente tenemos que perder el miedo y equivocarnos, conocer los puntos claves de trabajo del chocolate, ¡y a por ello!

A lo mejor en casa es un poco arriesgado hacer bombones, pero ¿por qué no? Todo es empezar. Es ideal en trabajo de rellenos de bombones, crema y helados, decoraciones y mezclado con frutos secos. Para mí es de las combinaciones más sublimes dentro del mundo de la gastronomía.

**Para manipular el chocolate** debemos tener en cuenta algún punto clave:

- Si atemperamos chocolate y lo hacemos en un baño María, cuidado: el chocolate es alérgico al agua.
- En las ganaches tenemos que calentar la nata, y cuando queramos hacer la mezcla con el chocolate hay que dejar un período muy corto de tiempo para que ambas temperaturas se acostumbren, y para conseguir una mezcla perfecta necesitamos emulsionar finalmente muy bien.
- Tenemos que respetar perfectamente las temperaturas de atemperado para estabilizar el chocolate y mantener el brillo y el crujiente a raya.



### Espicias y postres

Bien es conocido el uso en cocina de todas las variedades de las especias, pero menos conocidas en el mundo dulce. Esto no es realmente así: en el mundo dulce estamos un poco más encasillados en algunas especias específicas, como puede ser la vainilla, la canela, el anís... Pero ¿por qué no usar especias que se usan normalmente en cocina salada? Muchas veces suele ser por tradición y añadir un sabor nuevo nos cuesta un poco.

**Poco a poco, los pasteleros de postres hemos introducido o adaptado las elaboraciones saladas a nuestro mundo con elaboraciones con azafrán, pimienta o curry.** Tenemos una ventaja y es que en las bases pasteleras existen muchos neutros donde podemos adaptar gran variedad de sabores, helados, cremas, galletas, salsas, etc. De esta manera tenemos la capacidad de ampliar nuestros recursos.

### Exactitud en los postres

El mundo de la pastelería resulta francamente delicado. ¿Cómo es eso?

Los pasteleros notamos cambios importantes en nuestras recetas al cambiar de marca de cualquiera de nuestros productos, o si hace frío, si hace calor, si el viento del norte viene seco o húmedo, si estás cerca o lejos de la costa, si hoy es un día lluvioso o soleado. Una locura. Y todo esto haciendo la receta con el peso exacto, imagina si encima lo hacemos a ojo.

La importancia de todos los pequeños detalles hace que el resultado sea bueno o excelente. Por eso, ser precisos en los pesos es de vital importancia. Y no solo ser preciso en los pesos, sino rebañando bien las elaboraciones a la hora de mezclar ingredientes. Yo tengo una frase que se la repito a todos mis alumnos: «TODO FORMA PARTE DE LA RECETA», y se la digo sin cesar cinco veces al día.

# LIBROS CÚPULA

Dejar un poco de chocolate en un bol o clara en otro, desequilibra la receta y no nos sale igual. ¿Sale mal? Pues a veces no, pero sale diferente, y después de todo el trabajo minucioso hacer algo para que no nos salga bien, no compensa.

En un restaurante además ¿por qué es vital seguir la receta al pie de la letra? Hoy puede haber un cocinero y mañana otro, y el cliente nunca debe percibir si el pastelero titular está o se encuentra de día libre. Por eso tan importante en la formación del equipo, para que todos sepan hacer de todo. Así que cogemos por sistema trabajar con exactitud y veréis los resultados siempre clavados.



## Napado de postres

¿Qué significa «napar»? Es un vocablo muy usado en cocina que significa **cubrir la superficie con algún alimento por completo**, con una salsa o alguna crema de densidad media. Muchas veces no se ve nada de lo que hemos napado o cubierto; yo en algunos postres, sí me gusta que se visualice un poco de bizcocho para no perder la visual de otro color diferente.

## Uso del microondas en la pastelería

Los microondas, desde su invención, siempre han estado con nosotros, personalmente casi no los uso, y en casa menos, me gusta calentar en cazo o cazuela, creo que es deformación profesional.

**El microondas es un elemento en pastelería a veces muy útil, como la de aplicar un poco de calor y secar algún crujiente o, para lo más utilizado en mi caso, atemperar chocolate o fundirlo.**

El microondas hay que conocerlo, ya que el calor es diferente al de un fuego, las ondas van del centro del alimento a los exteriores, siendo completamente opuesto con las otras energías, que se calienta de fuera a dentro.

¿Qué problema tiene el microondas? No controlamos los corazones de los ingredientes o bien alimentos que introducimos en ellos, ya que no podemos verlo a simple vista.

Por esto, cuando lo vayamos a usar, siempre tiene que ser a temperaturas muy moderadas y durante poco tiempo. El chocolate tenemos que moverlo constantemente para cambiar el núcleo del centro y que se funda uniformemente y no se nos queme, ya que tardas muy poco para que el drama suceda. Así que cuidado. **Microondas sí, pero con mucho cuidado.**

## «Ruido en boca»

**Está demostrado científicamente que si no estimulamos nuestro cerebro este trabaja menos y pierde la atención sobre lo que está haciendo.**

Si hablamos de comer, pasa exactamente lo mismo. ¿Cuántas veces no te ha pasado que te has comido un yogur, casi sin darte cuenta, y lo has mirado y has reflexionado si realmente te lo has comido o no?

Pues nuestro cerebro se ha puesto en pausa, ya que el yogur tiene una densidad y temperatura estable y una vez has comido dos cucharadas tu cerebro no se acuerda.

Así que lo que un cocinero o pastelero tiene que hacer es volver un poco loco al cerebro del comensal. ¿Cómo? **Poniendo en un mismo bocado «ruido en boca», combinando diferentes tipos de texturas: crujientes, blandos, gelatinas...**

Por otra parte, el «ruido en boca» **también podemos añadirlo por temperaturas: frío, caliente y templado. Y por contrastes de sabor: ácido, dulce, amargo, etc.**

No significa que tengamos que poner todo en el plato, pero buscar el equilibrio para perder la monotonía es importante. De esta manera, nuestro cerebro se concentra en lo que está comiendo ya que tiene muchos estímulos que digerir. De ahí el «ruido en boca».





# LIBROS CÚPULA

## EL LIBRO POR DENTRO

### Fresas con nata

2 personas

**Panna cotta**  
 Ponemos la nata y el azúcar en un cazo, aparte abrimos la vainilla, la rasamos y la introducimos junto con la nata y el azúcar. Una vez todo en el cazo lo llevamos al fuego y lo dejamos hervir, que reduzca hasta que alcance un peso de 650 g. Una vez alcanzada la densidad necesaria añadimos las hojas de gelatina previamente hidratadas y escurridas. Es aconsejable esperar a que la nata tenga una temperatura de 50 °C. Colamos todo el conjunto y dejamos enfriar ligeramente antes de escudillar, para que la vainilla por decantación no se nos precipite al fondo y lo tengamos en suspensión por toda la mezcla.  
 Una vez ya la tenemos ligeramente atemperada, escudillamos en el recipiente que deseemos. Dejamos enfriar por completo.

**Crujeante de almendras**  
 Fundimos la manteca y seguidamente la dejamos enfriar, tiene que estar fría, pero líquida.  
 Para preparar el praliné, tostamos las almendras y las dejamos enfriar. Una vez frías las trituramos junto con el azúcar, tenemos que elaborar una pasta, pero no hay que estar demasiado tiempo triturando, ya que de la almendra puede salir aceite y quedar descompuesto.  
 A la manteca añadimos el praliné, el azúcar glas previamente tamizado y la mitad de las claras. Renovamos enérgicamente y adjuntamos la harina, siempre tamizada.



Emulsionar es mezclar con café



214

Pancho seguirano

**R:** Pero si tú tienes de todo, ¿para qué quieres la agua?  
**M:** Yo coloco la agua con elople y hago el mismo dibujo que se ha hecho siempre.  
**R:** ¡¡Ahhhhh!! Y yo imaginando un tostado uniforme.  
**M:** Con elople en toda la superficie no queda igual. Este postre es una adaptación, pero eso lo quiere conservar. Es el alma del postre original y suena.



217

Y así, en la bandeja, lo voy a llevar a 300 °C al horno. Lo pongo al horno y a tostar. (Y no te puedes ni imaginar cómo ha salido ¡¡¡prestaaaaaa!!! Mientras lo doró tengo que mover los chicharrones de vez en cuando para que no haya diferencia de cocinado entre la parte superior e inferior.  
 ¿Cuánto tiempo?  
 M: No puedo darte un tiempo, depende del corte del chicharro, de tu horno, de cuando está dorado... Aproximadamente 10 minutos, pero ya sabes que hay que estar un poco atento. Cuando hago chicharrones de cerdo resultan mucho gras en el horno. Los de buey resultan ligeramente más grasos.



214

**R:** ¿La quitas?  
**M:** Sí, lo que hago es pasarlos por papel absorbente. Cuando están dorado lo dejo enfriar, y así tengo unos torrazaos dulces de buey.  
**R:** Es proteína dulce.  
**M:** Ahora dejamos los chicharrones y hacemos la emulsión del café. Ya te la sabes, ¿no?  
**R:** Esta es de primero de cocina.  
**M:** Pero es otro hoy que se hace un poquito de Amaretto.  
**R:** Se les solaba, agua y vainilla.  
**M:** La recordas, ¿verdad?  
 En teoría tenemos todos los ingredientes  
 - agua caliente y fundimos el azúcar en ella.  
 - a continuación, añadimos el café soluble, mezclamos otra vez y le damos golpe de varilla o bien con un batidor.  
 - una vez emulsionada, separamos un poquito y ya podemos usarla.  
**R:** Me tiene aborrecida el postre porque no lo encuentro el dulce...  
**M:** Es que no necesitas que sea dulce para que sea postre. Solo nos quedará poner un poquito de leche de maní en juliana, pero eso al momento, porque se calda y se pone pegosa en segundos. Lo que hago es que tengo una terna de hojas y justo cuando voy a pasar al momento al plato, como finalmente estas hojas. Así consigo que dependan todo su aroma y se mantengan con un color bonito.

### Conservación aromática

Indispensables en mi nevera, ¡todas las hierbas aromáticas! No me pueden gustar más, ya sea en elaboraciones saladas o dulces. Son pieza clave dentro de mi mundo. A las recetas les aportan frescor, contundencia, sabor y olor.  
 En el mercado normalmente encontramos las hierbas aromáticas en manjares o en cajitas. Es importante saber cómo mantenerlas; si las hemos cortado frescas, lo mejor es tenerlas en un vaso con un poco de agua en la cocina, como si de unas flores se tratara.  
 Si no es así tenemos que envolver las hierbas con papel absorbente, del que tenemos en la cocina. Seguidamente humedecemos con unas gotas de agua fría, y ya podemos guardarlas en la nevera, en la zona menos fría.

215

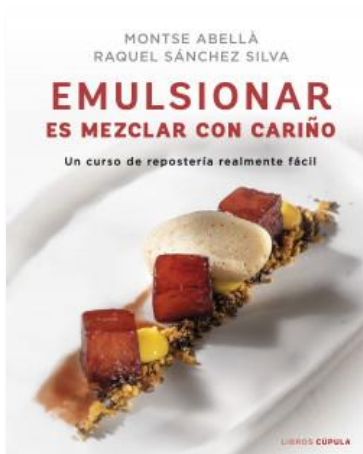
# LIBROS CÚPULA

## SOBRE LAS AUTORAS

**Raquel Sánchez Silva** es una periodista con una amplia trayectoria profesional dentro del mundo de la televisión. Ha trabajado como presentadora de informativos en Televisión Española y en Telemadrid. Ha sido reportera para Digital + y Canal + en la alfombra de los Óscar, y presentadora del especial La noche de los Óscar para #0 de Movistar. En Cuatro, Tele 5, #0 y Televisión Española ha conducido varios programas, como *Pekín Express*, *Supervivientes: perdidos en Honduras*, *Acorralados*, *El cubo*, *Perdidos en la tribu*, *Deja sitio para el postre*, *#Likes* y *Maestros de la costura*. *El viento no espera* fue segunda novela después de los éxitos de *Mañana, a las seis*, *Cambio príncipe por lobo feroz* y *Tengo los óvulos contados*.



**Montse Abellà** estudió cocina en la Escuela de Hostelería y Turismo de Tarragona. Comenzó su carrera profesional en el Restaurante Parco Ciani en Lugano, Suiza, para pasar después por la cocina del Restaurante Matteo (una estrella Michelin) en Oiartzun (Guipúzcoa). Antes de llegar a Santceloni, donde ha trabajado hasta 2020, pasó por otros dos establecimientos con tres estrellas Michelin, El Racó de Can Fabes, del chef Santi Santamaria, y Le Près d'Eugenie, de Michel Guérard.



### EMULSIONAR ES MEZCLAR CON CARIÑO

**Autoras: Montse Abelló y Raquel Sánchez Silva**

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 20 x 25 cm

360 páginas

Tapa dura

PVP c/IVA: 24,90

A la venta el 5 de octubre de 2022

**Para más información a prensa:**

**Lola Escudero.** Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es