

# Recetas para cocinar con microondas



# Recetas para Cocinar con microondas

Descubre las recetas y consejos que hemos seleccionado para que cocines deliciosos platos de la forma más sencilla, ¡con tu microondas!

## Índice

---

Lomo con salsa de almendras .....	pág. 2
Pechuga de pollo con setas .....	pág. 3
Flan de manzana y coco .....	pág. 4
Greixonera mallorquina.....	pág. 5
Pudin de piña .....	pág. 6
Pastel de chocolate.....	pág. 7
Consejos básicos .....	pág. 8



4 Raciones

🕒 20'

🍴 Dificultad



## lomo con salsa de almendras (microondas)

### Ingredientes

1/2 kg de lomo de cerdo  
1 bote de **Leche Evaporada IDEAL**  
100 g de almendras tostadas  
aceite  
sal  
pimienta

### A cocinar

Atar el lomo con un cordel de cocina para que quede más redondo y sazonarlo con sal y pimienta.

Freírlo en un poco de aceite, a fuego fuerte, hasta que quede dorado por todas partes (si el microondas dispone de bandeja doradora, sazonar el lomo, untarlo con aceite y dorarlo por todos lados).

Poner la leche evaporada y las almendras molidas en un recipiente hondo, colocar encima el lomo, taparlo y cocerlo, a potencia máxima, durante 5 minutos; luego, darle la vuelta y cocerlo 5 minutos más.

Servir la carne cortada en filetes finos y cubierta con la salsa muy caliente.



4 Raciones
🕒 8'
🍴 Dificultad
🌿 ☀️ 🍁 ❄️

## pechugas de pollo con setas (microondas)

### Ingredientes

2 pechugas pollo deshuesadas  
1 tarrina **Salsa Funghi BUITONI**  
2 dientes ajo  
1 hoja laurel  
2 cucharadas coñac  
aceite  
sal  
pimienta

### A cocinar

Sazonar las pechugas con sal y pimienta, untarlas con aceite y ponerlas en una fuente adecuada para microondas.

Regarlas con el coñac y agregar los dientes de ajo y el laurel.

Taparlas con film de cocina, pincharlo varias veces con la punta de un cuchillo y cocerlas a potencia de microondas máxima, durante 5 minutos.

Cortarlas en filetes, cubrirlos con la salsa y cocerlo 1 minuto más.



6-8 Raciones
🕒 30'
🍴 Dificultad
🌸 ☀️ 🍁 ❄️

## flan de manzana y coco (microondas)

### Ingredientes

1 bote pequeño de **Leche Condensada LA LECHERA**  
 3 manzanas  
 50 g de coco rallado  
 5 huevos  
 1 limón  
 azúcar

Otros rellenos:

patés, sobrasada,  
 marmeladas.

Decorar salados:

pipas peladas,  
 semillas de amapola.

Dulces: cacao en polvo,  
 canela, etc

### A cocinar

Pelar las manzanas, cortarlas en trozos y ponerlas en un recipiente adecuado con el zumo de medio limón.

Cocerlas, a potencia máxima, durante 10 minutos; escurrirlas y aplastarlas con un tenedor.

Batir los huevos y mezclarlos con el puré de manzana, la leche condensada y el coco rallado.

Verterlo en una flanera caramelizada (o 4 flaneras individuales) y cocerlo tapado, a potencia media, durante 12 minutos. Dejarlo reposar unos minutos antes de desmoldearlo.



4 Raciones
🕒 25'
🍴 Dificultad
🌿 ☀️ 🍁 ❄️

## greixonera mallorquina (microondas)

### Ingredientes

- 1 bote pequeño de **Leche Condensada LA LECHERA**
- 3 ensaimadas
- 3 huevos
- 3/4 kg de fruta (manzanas, peras, ciruelas, etc)
- 50 g de mantequilla
- 50 ml (1 copita) de kirsch
- 50 g de azúcar
- 1 palito de canela

### A cocinar

Cortar las frutas en pequeños dados y cocerlas con un poquito de agua, el azúcar y el kirsch hasta que estén tiernas; escurrirlas.

Disolver la leche condensada en 1/2 l de agua; añadir la canela y calentarlo en el microondas, a potencia máxima, durante 4 minutos.

Retirar la canela, verterlo sobre las ensaimadas troceadas y dejarlo reposar durante 5 minutos.

Batir los huevos, añadir la fruta cocida y mezclarlo con las ensaimadas.

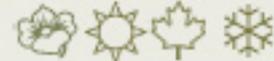
Verterlo en un recipiente plano, taparlo y cocerlo en el microondas, a potencia máxima, durante 8 minutos.



4-6 Raciones

🕒 20'

🍴 Dificultad



## pudín de piña (microondas)

### Ingredientes

1 bote peq. **Leche Condensada LA LECHERA**  
6 rodajas piña  
150 g bizcochos alargados  
50 g mantequilla  
3 huevos  
1 limón  
azúcar

### A cocinar

Pasar por la batidora las rodajas de piña con la leche condensada, las yemas, la mantequilla ablandada y un chorrito de zumo de limón hasta obtener un puré fino.

Agregar los bizcochos desmenuzados y mezclarlo bien. Incorporar las claras montadas a punto de nieve.

Verterlo en un molde de corona caramelizado y cocerlo tapado, a potencia máxima, durante 10 minutos. Dejarlo reposar unas horas en el refrigerador antes de desmoldearlo.



4-6 Raciones
🕒 20'
🍴 Dificultad
🌿 ☀️ 🍁 ❄️

## pastel de chocolate (microondas)

### Ingredientes

200 g **Chocolate NESTLÉ POSTRES**  
 100 g azúcar  
 200 ml nata para montar  
 150 g nueces  
 3 huevos

### A cocinar

Poner 100 g de chocolate troceado y la nata en un recipiente adecuado y calentarlo, a potencia media, durante 2 minutos. Batir las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas; añadir el chocolate y las nueces molidas, mezclarlo bien e incorporar cuidadosamente las claras montadas a punto de nieve.

Verterlo en un molde adecuado, previamente untado con mantequilla y cocerlo, a potencia máxima, durante 6 minutos. Una vez tibio, desmoldarlo y colocarlo sobre una rejilla.

Fundir el resto del chocolate en el microondas durante 2 minutos y verterlo sobre el pastel. Dejarlo en el refrigerador hasta el momento de servirlo.



## un consejo...



**1.** Los alimentos siguen cocinándose durante un corto espacio de tiempo después de apagar el microondas. Por eso, es mejor que dejes reposar un par de minutos la comida antes de consumirla.

**2.** Ya sabrás que no puedes utilizar utensilios metálicos en el microondas, pero recuerda que tampoco es aconsejable utilizar bandejas de aluminio o vajillas con motivos pintados.

**3.** Utiliza recipientes redondos, ayudarás a repartir el calor más uniformemente.

**4.** No tapes los alimentos de forma hermética, lo mejor es que utilices un papel film transparente con pequeñas aperturas que dejen salir el vapor.

**5.** Cuanta más cantidad de comida introduzcas en el microondas más tendrás que aumentar su potencia para obtener el mismo calor que con menos cantidad.

