

ESPECIAL ORIENTAL 2014

# Oletusfogones!

MAGAZINE

Sorteo

Gana un pack de productos orientales

Nutrición

Todo sobre el glutamato monosódico



# 13 recetas de la cocina china

recetario Oriental 2014

DEL CHINO A TU CASA: Rollitos de Primavera, pan chino, arroz Kubak...





Tras terminar el **recetario de Navidad** y ver la buena aceptación que tuvo decidimos seguir preparando diferentes recetarios por cada estación del año. Mientras terminamos el de primavera intercalamos con recetas orientales dando como fruto estos platos que aquí os presentamos.

¿Quién no ha comido alguna vez en un **restaurante chino**? En estas **13 recetas** os traemos lo más conocido de la cocina china, lo que siempre pedimos en estos restaurantes. Tras leer este magazine podréis comprobar que no son tan difíciles de elaborar y seguro que sorprendéis a vuestros invitados.

Os enseñamos a preparar desde la **salsa agri dulce** al **pan chino**, pasando por los diferentes arroces, pastas y carnes.

Para los supersticiosos... el número 13 en China es un número de buena suerte.

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Juanjo Jiménez'.

Juanjo Jiménez

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sirya Sanz'.

Sirya Sanz



The image features three golden-brown fried spring rolls arranged vertically on a bamboo steamer basket. The basket is set against a light-colored wooden background. Above the rolls are two small white ceramic dishes containing red and dark dipping sauces. A white paper napkin is partially visible in the top right corner.

# ÍNDICE

## RECETAS

Salsa agridulce

Ensalada china

Rollitos de primavera

Pan Chino

Arroz tres delicias

Arroz Kubak con gambas

Fideos de arroz con gambas

Tallarines tres delicias

Pollo con almendras

Pollo al limón

Pollo al curry con arroz

Cerdo agridulce

Ternera con bambú y setas

## SORTEO

Antonio de Miguel

## NUTRICION

Glutamato monosódico







# SALSA AGRIDULCE

## Ingredientes:

- 25ml de vinagre de arroz
- 25ml de vinagre de manzana
- 200ml de agua
- 1 lata de piña pequeña
- 2 cucharaditas de maizena
- 65g de azúcar
- una pizca de sal
- una cucharada de ketchup
- una gota de colorante rojo

## Elaboración:

- 1** Cogemos el jugo de la lata de piña, lo echamos en un cazo con el agua, el azúcar, el ketchup, el vinagre, y la pizca de sal.
- 2** Hervimos los ingredientes mezclándolos con las varillas y agregamos la maizena disuelta en poco de agua fría, retiramos cuando espese.
- 3** Echamos **una gota de colorante** y vamos viendo el color que coge, si nos parece claro vamos añadiendo más y dejamos q se enfríe.

 15m  4p  fácil

“[...] la salsa que no puede faltar en la cocina china”







# ENSALADA CHINA

## Ingredientes:

- jamón cocido en barra
- 1 zanahoria
- lechuga iceberg
- agar agar en tiras
- brotes de soja
- 100ml de vinagre de arroz
- 50ml de aceite de girasol
- 50g de azúcar
- sal

## Elaboración:

- 1** Primero preparamos en tiras la zanahoria y el jamón cocido, la lechuga la cortamos como más nos guste.
- 2** Para la salsa de la ensalada mezclamos **el azúcar, el vinagre, el aceite y una pizca de sal**, batimos.
- 3** Mezclamos en la ensaladera todos los ingredientes con los brotes de soja y las **tiras de agar agar**, bañamos con la vinagreta

 10m  4p  fácil

“[...] ahora ya conoces el truco de esta **ensalada de toque dulce.**”







# ROLLITOS DE PRIMAVERA

## Ingredientes:

- 200g de carne picada de cerdo
- 1 zanahoria
- col china
- 1/2 cebolla
- calabacín
- 4 obleas para rollitos chinos
- una pizca de jengibre
- salsa agridulce
- salsa de soja
- 1 huevo batido
- sal
- aceite de oliva

## Elaboración:

- 1** En un wok salteamos la col china, calabacín, zanahoria y cebolla, todo cortado en juliana. Reservamos.
- 2** En el mismo **wok** ponemos la carne picada y cuando esté un poco dorada añadimos de nuevo las verduras y el jengibre. Lo salteamos todo junto 1 minuto más.
- 3** **Rellenamos las obleas**, enrollamos y sellamos con huevo batido para que se quede pegado. (ver foto inferior)
- 4** Por último freimos uno a uno nuestros rollitos en **abundante aceite de oliva**.

 30m  2p  fácil

“[...] perfectos para acompañar con la **salsa agridulce.**”









# PAN CHINO

## Ingredientes:

- 300g de harina de trigo
- 20g de levadura de panadería
- 30g de azúcar
- 150ml de leche templada
- 40ml de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- una pizca de sal
- aceite de girasol



## Elaboración:

- 1** Empezamos mezclando en un bol la harina, la levadura, el azúcar, la leche, el agua, el aceite y la sal. Amasamos bien. Dejamos que **fermente durante una hora**.
- 2** Cortamos la masa en pequeñas porciones (unas 4) y formamos bolitas. Las amasamos con el rodillo y las enrollamos. **Por último las enrollamos como si fuesen una caracola**.
- 3** Ahora pondremos a cocer agua en una olla, colocamos la rejilla y ponemos los panes sobre ella. **Dejamos que se cocinen durante 30 minutos**. Tapándoles con un bol.
- 4** Por último freimos uno a uno nuestros rollitos en abundante aceite de girasol.

“[...] esta receta la aprendimos del gran **Arzak!**.”







# ARROZ TRES DELICIAS

## Ingredientes:

- 250g de arroz Thai
- 200g de gambas
- 150g de jamón cocido
- zanahoria
- setas shitake
- 2 huevos
- maíz
- guisantes
- una pizca de azúcar
- aceite
- sal

## Elaboración:

- 1** Cocemos el arroz Thai en una olla con agua y un chorrito de aceite durante 12-14 minutos. Después lavamos el arroz y lo reservamos.
- 2** Ponemos a freír en el Wok con un chorrito de aceite el jamón cocido cortado en dados y la zanahoria cortada en tiras.
- 3** Añadimos las setas shitake troceadas.
- 4** En cuanto se hagan las setas añadimos las gambas, en apenas un minuto y medio estarán fritas.
- 5** Batimos los huevos, añadimos una pizca de sal y azúcar. Haremos la tortilla en una sartén grande para que así la tortilla nos quede **lo más fina posible**. (En los restaurantes chinos rompen la tortilla al cocinarla, como si fuesen huevos revueltos.)
- 6** Troceamos la tortilla y la añadimos al wok junto a los guisantes y el maíz.
- 7** Por último mezclamos el arroz junto a todos los ingredientes del wok, removemos bien durante 2-3 minutos para que también **se fría el arroz** y así nos quede más suelto.

 30m  2p  fácil

“[...] el plato más conocido por todos, perfecto con arroz Thai.”







# ARROZ AL KU-BAK CON GAMBAS

## Ingredientes:

- 150g de arroz de grano largo
- 1/2 cebolla
- 1/2 calabacín
- 1 zanahoria
- 10 gambones
- 1 cucharadita de dashinomoto
- 1/2 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 3 cucharadas de salsa de ostras
- 2 vasos de agua
- aceite de oliva
- sal

## Elaboración:

- 1** Cuece el arroz en un cazo **con abundante agua** y una pizca de sal durante unos 20 minutos. Pásalo por agua fría, escurre bien y extiéndelo sobre una bandeja de horno cubierta con papel de hornear. **Sécalo en el horno a 150°C durante 30 minutos.** Retíramos en un bol.
- 2** Cortamos la cebolla en juliana y la zanahoria en rodajas pochándolas en el wok, después añadimos el calabacín cortado en dados.
- 3** Cuando esté todo pochado echamos los gambones pelados, salteamos y agregamos la harina, dejamos que se cocine y echamos la salsa de soja, la salsa de ostras, el azúcar, el **dashinomoto** y el agua. Dejamos hervir durante 10 minutos.
- 4** Servimos el arroz en cada plato y añadimos por encima la salsa.

 45m  2p  medio

“[...] este arroz se puede freír después de **hornear**, es nuestro preferido.”





# FIDEOS DE ARROZ CON GAMBAS

## Ingredientes:

- 250g de fideos de arroz
- 150g de gambas peladas
- 60g de brotes de soja
- 150ml de salsa de soja
- 1 sobre de dashinomoto
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1/2 calabacín
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- aceite de oliva
- sal

## Elaboración:

- 1** Primero **cortamos las verduras**. Los pimientos los cortamos en tiras, el calabacín y la zanahoria en bastones y la cebolla en juliana.
- 2** Ponemos las verduras en un wok con un chorrito de aceite para saltearlas hasta que estén tiernas.
- 3** Añadimos **las gambas, la salsa de soja y el dashinomoto**, lo dejamos que se haga a fuego medio.
- 4** Ponemos a cocer los fideos de arroz en agua con sal. Escurrimos y, una vez que las verduras estén en su punto añadimos y mezclamos bien. Probamos y rectificamos de sal.

 30m  4p  fácil

“[...] respetad el tiempo de cocción para que los fideos no se pasen”.





# TALLARINES TRES DELICIAS

## Ingredientes:

- 200g de tallarines
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 calabacín
- salsa de soja
- 1 filete de ternera
- 1 filete de pollo
- 12 langostinos
- 10cl salsa de soja
- 1 cucharada de salsa de ostras
- 1 cucharadita de jengibre

## Elaboración:

- 1** Cortamos en tiras finas los filetes y los ponemos en un bol **impregnados en salsa de soja** mientras hacemos las verduras y cocemos los tallarines.
- 2** Salteamos en el wok las verduras cortadas en juliana, por este orden: cebolla, zanahoria, pimiento y por último el calabacín, reservamos.
- 3** Una vez cocidos los tallarines **se escurren y saltean en el wok**, los apartamos y salteamos los langostinos.
- 4** Mezclamos todo en el wok y añadimos la salsa de soja, la cucharada de salsa de ostras y una cucharadita de jengibre, removemos bien y servimos.

 30m  4p  fácil

“[...]os recomendamos la **salsa de soja baja en sal** para así poder sazonar el plato a vuestro gusto.”





# POLLO CON ALMENDRAS

## Ingredientes:

- 5 contramuslos deshuesados
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 100g de almendras marcona
- salsa de soja
- una cucharada de salsa de ostras
- una pizca de jengibre

## Para el caldo:

- 1 esqueleto de pollo
- agua
- sal

## Elaboración:

- 1** Troceamos los **contramuslos en daditos** y en un bol los dejamos macerando cubiertos de salsa de soja **durante 2 horas**.
- 2** Cocemos el esqueleto en agua mientras que macera el pollo.
- 3** Cortamos la zanahoria y la cebolla, las salteamos en el wok. Reservamos.
- 4** **Tostamos ligeramente las almendras** en el wok. Reservamos.
- 5** Pasado el tiempo de maceración, escurrimos el pollo y lo salteamos en el wok hasta dorar, añadimos una cucharada de harina y dejamos que se cocine para evitar el sabor a crudo.
- 6** Por ultimo añadimos la verdura y las almendras que tenemos reservadas, cubrimos con caldo de pollo, una cucharadita de salsa de ostras, un chorro de salsa de soja y lo **dejamos cocer una media hora** para que se termine de hacer el pollo y espese la salsa.

 **2h 30m**  **4p**  **medio**

“[...] si andáis mal de tiempo podéis reducir el tiempo de maceración.”





# POLLO AL LIMÓN

## Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo enteras
- 2 o 3 limones
- 2 huevos
- 25g de azúcar
- salsa de soja
- harina

## Para el caldo:

- 1 esqueleto de pollo
- hoja de laurel
- agua
- sal

 1h 30m  4p  fácil

## Elaboración:

- 1** Cortamos las pechugas por la mitad longitudinalmente de manera que quede **un filete muy grueso**, las ponemos en un bol y las cubrimos con salsa de soja, el zumo de un limón y una cucharadita de jengibre, lo dejamos macerar una hora.
- 2** Hacemos un caldo con el **esqueleto del pollo, la hoja de laurel y sal**, esto lo dejaremos cociendo mientras se macera el pollo, una hora será suficiente.
- 3** Una vez transcurrido el tiempo de maceración , escurrimos las pechugas, las pasamos por maizena, el huevo batido y freímos el tiempo suficiente para que queden bien **crujientes por fuera y bien hechas por dentro**. Reservamos.
- 4** Para la salsa ponemos en el vaso de la batidora dos cucharadas de maizena, el zumo de los 2 limones, el caldo de pollo y lo batimos todo junto. Ésta mezcla la pondremos en la sartén durante unos **15 minutos para que espese la salsa**.
- 5** Servimos el pollo **cortado en tiras anchas** con la salsa por encima.

“[...] os recomendamos que los filetes sean **gruesos.**”





# POLLO AL CURRY CON ARROZ

## Ingredientes:

- 2 pechugas enteras
- 1 cebolla
- 6 champiñones grandes frescos
- 150g de arroz Thai
- 250ml de leche de coco
- 100ml de vino para guisar
- 30g de almendra marcona
- 25g de margarina
- aceite de oliva
- sal

## Para el curry:

- 2 cucharaditas de curry
- 1 cayena
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 cucharadita de cúrcuma
- un trozo de canela en rama

## Elaboración:

- 1** Cortamos la cebolla como más nos guste (porque va a ir triturada) y la ponemos a pochar en el wok con la margarina y dos cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté **añadimos el vino de guisar** y esperamos que se evapore el alcohol.
- 2** En un mortero machacamos el ajo, la cayena, la canela y lo mezclamos con el curry, la cúrcuma y el jengibre, cuando esté como una pasta se lo echamos al wok y lo mezclamos con el vino y la cebolla, **lo volcamos en un vaso de batidora y trituramos.**
- 3** En el wok mezclamos la **pasta de curry** con 200ml de leche de coco mientras freímos el pollo cortado en daditos, una vez frito lo añadimos en el wok.
- 4** Limpiamos los champiñones, los cortamos en cuartos, los salteamos en una sartén y se lo echamos al wok..
- 5** En la misma sartén pero **sin aceite** tostamos ligeramente las almendras, las echamos en el vaso de la batidora con los 50ml. de leche de coco que quedaban y lo trituramos.
- 6** Añadimos al wok las almendras trituradas con la leche de coco y dejamos cocer todo junto hasta que reduzca y espese la salsa.

 1h  4p  media

“[...] para los amantes del **curry** no debéis perderos esta receta.”





# CERDO AGRIDULCE

## Ingredientes:

- 400g de carne de cerdo
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 lata pequeña de piña en su jugo
- salsa agri dulce
- sal
- aceite

 45m  2p  fácil

## Elaboración:

- 1** Cortamos las verduras en trozos **cuadrados grandes**.
- 2** **Salteamos en el wok** primero las verduras las verduras, después la piña y añadimos un vaso de salsa de soja junto al jugo de la piña.
- 3** Sazonamos la carne y la rebozamos en harina y huevo, freímos bien a fuego lento primero para que se haga la carne por dentro para acabar a fuego fuerte y que quede **crujiente y dorada por fuera**.
- 4** Por último mezclamos la carne en el wok con la salsa 5 minutos más y servimos.

“[...] el **jugo de piña** es la clave para el sabor de esta receta.”



福



# TERNERA CON BAMBU Y SETAS

## Ingredientes:

- 3 filetes de ternera
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 puerro
- zanahoria
- 150g de setas shitake
- bambú en conserva
- 1 rama de apio
- una pizca de jengibre
- 1 ajo
- salsa de soja
- sal
- aceite

## Para el caldo:

- 1 hueso blanco
- agua
- sal

## Elaboración:

- 1** Primero ponemos a cocer el **hueso blanco durante 2 horas** para hacer un buen caldo de carne. (Si no disponéis de mucho tiempo podéis usar caldo de carne en brick).
- 2** **Cortamos en tiras los filetes** y los mezclamos con la salsa de soja, los reservamos mientras cuece el caldo para que maceren bien.
- 3** Cortamos en juliana el puerro, el pimiento verde, la zanahoria y las setas shitake
- 4** **Salteamos en el wok las verduras**, las reservamos. Salteamos las setas y el bambú y lo apartamos con las verduras.
- 5** Salteamos la ternera con la salsa de soja y reservamos junto con **el jugo que ha soltado**.
- 6** Troceamos el ajo, el apio y el jengibre, lo rehogamos en el wok y le añadimos **dos cucharaditas de maizena disueltas en un poco de agua fría**, lo cocinamos.
- 7** Después añadimos la ternera junto con la salsa de soja, las verduras, las setas y el bambú. Cubrimos con el caldo de carne y cocinamos hasta reducir y espesar la salsa.

 2h30m  4p  media

“[...] **el caldo casero** es la clave de esta receta.”



## ¿Os gusta la cocina oriental?

Desde **Muy de Miguel** y **Ole tus Fogones** queremos animaros a que innovéis cocinando en casa preparando platos orientales, y **os lo ponemos muy fácil**, solamente tenéis que darle a “Me gusta” en nuestras páginas de Facebook y dejar vuestro nombre completo y vuestro email en la entrada del blog OletusFogones, en la que se publica el recetario.

Entrareis en el **sorteo\* de un lote de productos japoneses** utilizados para preparar algunos de los platos del recetario.

Ya os podéis convertir en verdaderos chefs. Nosotros os proporcionamos la materia prima, vosotros ponéis la imaginación.

**El sorteo se realizará el 20 de marzo.**

muydemiguel.

\*Solo podrán participar en el concurso residentes en la Península



# Nuestros colaboradores

Todas las recetas de este recetario han sido elaboradas con este fantástico Wok

## WOK | PRONTO

Ventajas

Descripción

¡Pyrex es más que horno!  
La gama de batería de cocina de acero inoxidable Pyrex Pronto presenta una serie de características funcionales innovadoras. En el caso de su Wok, tiene un mango agarre fácil, una inserción de silicona antideslizante para una mayor comodidad y una manipulación más segura. Además, tiene un revestimiento anti-adherente reforzado de alta calidad. Está diseñado con una base apta para inducción que transfieren el calor de forma homogénea. Esta gama está hecha de acero inoxidable 18/10 de alta calidad, con un fondo de aluminio de 5mm. ¡Cocina en casa como un Chef!



10 años de  
garantía



Con los mejores productos de la tienda online Muy de Miguel



El gourmet  
llega a tu mesa.

Inicio

Cómo comprar

Club Muy de Miguel

Conócenos

Ofertas



LISTO PARA COCINAR

¿Quieres quedar bien con tus invitados y no tienes mucho tiempo? Aquí está tu solución.



# Glutamato monosódico



Imágen: <http://www.food-info.net>

El **glutamato** es un **aminoácido**, forma parte de las proteínas y actúa como neurotransmisor al implicarse en la respuesta nerviosa e intervenir en la transmisión de señales eléctricas neuronales así como en el complejo sentido del gusto. Su función es esencial para el cerebro humano en el aprendizaje y la memoria. Se encuentra de forma natural en alimentos ricos en proteínas, como la carne y los productos lácteos.

Al emplear el término de glutamato monosódico (MSG) nos referimos a su sal compuesta por sodio y ácido glutámico. Es usado como potenciador del sabor y se conoce con las siglas E-621. Este aditivo se añade a numerosos alimentos que encontramos en el mercado: sopas de sobre, caldo en cubitos, salsas, aliños, platos precocinados, salchichas, productos cárnicos, comida china...

En el **Código Alimentario Español** los aditivos alimentarios deben tener un propósito útil demostrado y someterse a una "valoración científica rigurosa y completa para garantizar su seguridad" antes de autorizarse su uso. Actualmente un comité científico de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) se encarga de la evaluación de la seguridad de los aditivos en Europa. A nivel internacional lo hace un Comité Conjunto de Expertos en Aditivos Alimentarios (JECFA) que trabaja con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sin embargo, a pesar de tener comités científicos trabajando continuamente en temas de seguridad alimentaria, continúan apareciendo controversias y estudios poniendo en tela de juicio la seguridad de algunas sustancias, una de ellas el MSG, el E-621.

En 1908 a partir de unas algas laminaria japónica y kombu, el profesor Kikunae Ikeda aisla el ácido glutámico, tenía un sabor diferente a los hasta entonces identificados, y lo llamó umami "sabroso". Años más tarde se comenzó la comercialización del MSG ya elaborado mediante procesos de fermentación bacteriana. La industria alimentaria demandaba cantidades inmensas de este potenciador del sabor. La cantidad empleada en los alimentos se encuentra generalmente dentro de límites similares a los valores de glutamato natural propio de los alimentos que contienen glutamato.

# Glutamato monosódico

## GLUTAMATO MONOSÓDICO:

En 1968 comienza la polémica cuando se habla del Síndrome del Restaurante Chino, atribuyendo a la comida china síntomas como dolor de cabeza, náuseas, enrojecimiento, dificultad respiratoria, urticaria, sudoración taquicardia... Numerosos estudios posteriores no han logrado demostrar una conexión directa entre el MSG y los síntomas que algunas personas describen, sufren y se tratan en las urgencias después de consumir comida china.

En la Universidad de Hirosaki, el Dr. Ohguro y su equipo, determinó en ratas de laboratorio que un consumo muy elevado de glutamato monosódico (mucho mayor de lo que nosotros ingerimos) provocaba lesiones en la retina y glaucoma retina.

El Dr. Fernández-Tresguerres, director del departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina, en el 2005, sugieren que "la ingesta de alimentos que contienen glutamato monosódico, un potenciador del sabor conocido como E-621, despierta un hambre ansiosa, hasta el punto de que incrementa la voracidad en las ratas estudiadas en el 40%" El glutamato actuaría sobre las neuronas de una región cerebral llamada el núcleo arcuato frenando los mecanismos inhibidores del apetito.

Otros estudios científicos en la actualidad investigan diabetes, cáncer de colon y fibromialgia y su relación con la cantidad de MSG en la alimentación de dichos pacientes.

## CONCLUSIÓN:

Como Dietista-Nutricionista he de recalcar la importancia de diversificar nuestra alimentación, hacer una lista de la compra, una planificación del menú semanal, preparar platos con verduras, frutas, recurrir a nuestro aceite de oliva, al pescado... Olvidemos tanto plato precocinado, salchichas, surimi, salsas... esto no puede ser cotidiano ni la base de nuestra alimentación.

**No creo en la prohibición de alimentos, para mi es mejor educar, explicar y recomendar en positivo.** Puntualmente podemos tomar estos alimentos en los que puede haber E-621 pero **busquemos la salud, el bienestar, el confort, el disfrute de una dieta sana. La salud va unida a una alimentación variada, equilibrada y placentera.**

## PARA SABER MÁS:

Desde la **AGENCIA ESPAÑOLA DE CONSUMO, SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN** (ACOSAN) podemos consultar la **lista positiva de aditivos**, el consumidor puede comprar libremente el MSG y que no hay una dosis máxima pues se considera seguro. Para su uso en alimentación en el anexo IV de dicho documento encontramos que la cantidad de dosis máxima autorizada es de 10 g/kg de producto, solo o en combinación con los otros glutamatos (E-620; E-622; E-623; E-624 y E-625).

La dosis oral letal para el 50% de los sujetos (LD50) es entre 15 y 18 g/kg del peso corporal en ratas y ratones respectivamente, mil veces más la cantidad que se consume cada día en forma de aditivo alimentario **D150**.

Para saber algo más del Glutamato Monosódico podemos consultar la información de **EUFIC**.

**Las investigaciones científicas continuarán y aportarán luz a este tema y a otro muchos relacionados con la alimentación y la salud. Mientras hemos de continuar educando a la población en hábitos de vida saludable.**

**Ana Márquez Guerrero**

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética

Diplomada en Enfermería

Licenciada en Antropología (Salud y Enfermedad)

Blog Nutrisana Educación

Facebook

CENTRO MI MATRONA



# Ole tus fogones!

MAGAZINE



Blog  
[www.Oletusfogones.com](http://www.Oletusfogones.com)

Facebook  
[www.Facebook.com/Oletusfogones](http://www.Facebook.com/Oletusfogones)

Twitter  
[www.Twitter.com/Oletusfogones](http://www.Twitter.com/Oletusfogones)

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción de esta publicación ni parcial ni totalmente sin el consentimiento del propietario.

Todas las imágenes incluidas en este recetario son propiedad de **Oletusfogones**, queda prohibido su uso sin la autorización expresa y por escrito del autor.