

365 RECETAS RÁPIDAS

1 RECETA PARA CADA DÍA DEL AÑO



NOBELHOME®





PESCADO CON COCO Y PIMENTÓN



CATEGORÍA:
Pescado



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:
14 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- 2 filetes de pescado
- 1/2 taza de leche de coco
- Pimentón picado
- Sal

INSTRUCCIONES:

- 1 Coloca los filetes con leche de coco y pimentón en papel aluminio.
- 2 Cierra y cocina a 180°C por 14 minutos.





HUEVOS REVUELTOS CON QUESO



CATEGORÍA:
Desayunos



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
5 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:
8 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- Queso rallado
- Sal y mantequilla

INSTRUCCIONES:

- 1 Bate los huevos con queso y sal.
- 2 Cocina en molde a 180°C por 8 minutos.





PAN DE COCO Y CAFÉ



CATEGORÍA:
Panadería



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:
12 minutos



PORCIONES:
6 unidades

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina
- 1 cucharada de café instantáneo
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 huevo

INSTRUCCIONES:

- 1 Mezcla todos los ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.





POLLO EN SALSA DE NARANJA



CATEGORÍA:
Carnes



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
15 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:
14 minutos



PORCIONES:
3 porciones

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta

INSTRUCCIONES:

- 1 Cubre el pollo con la mezcla de jugo y miel.
- 2 Cocina a 180°C por 14 minutos.





PLÁTANO CON AREQUIPE Y QUESO



CATEGORÍA:
Postres



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:
10 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro
- 2 cucharadas de arequipe
- Queso rallado

INSTRUCCIONES:

- 1 Parte el plátano, unta arequipe y cubre con queso.
- 2 Cocina a 190°C por 10 minutos.





PAN DE AVENA Y CANELA



CATEGORÍA:
Panadería



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
12 minutos



PORCIONES:
6 unidades

INGREDIENTES:

- 1 taza de avena molida
- 1 huevo
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de miel

INSTRUCCIONES:

- 1 Mezcla todo y cocina a 180°C por 12 minutos.





POLLO REBOZADO CON PAN RALLADO



CATEGORÍA:
Carnes



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
15 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
15 minutos



PORCIONES:
3 porciones

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- Harina, huevo y pan rallado
- Sal y pimienta

INSTRUCCIONES:

- 1 Empaniza el pollo y cocina a 190°C por 15 minutos hasta dorar.





YUCA AL CURRY



CATEGORÍA:
Acompañamiento



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:
15 minutos



PORCIONES:
3 porciones

INGREDIENTES:

- 300 g de yuca cocida
- 1 cucharadita de curry
- Aceite y sal

INSTRUCCIONES:

- 1 Rocía la yuca con curry y aceite, cocina a 190°C por 15 minutos.





BROWNIES

CON CHOCOLATE Y NUECES



CATEGORÍA:
Postres



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
15 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:
10 minutos



PORCIONES:
4 porciones

INGREDIENTES:

- 1 huevo
- 3 cucharadas de cacao
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de azúcar
- Nueces picadas

INSTRUCCIONES:

- 1 Mezcla todo y cocina a 180°C por 10 minutos.





POLLO CON CEBOLLA CARAMELIZADA



CATEGORÍA:
Carnes



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
15 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
15 minutos



PORCIONES:
3 porciones

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de azúcar
- Aceite, sal y pimienta

INSTRUCCIONES:

- 1 Corta la cebolla en tiras y mézclala con el azúcar y aceite.
- 2 Coloca las pechugas en la canasta y cubre con la cebolla.
- 3 Cocina a 180°C por 15 minutos, removiendo a mitad del tiempo.





PAPAS CON LIMÓN Y CILANTRO



CATEGORÍA:
Acompañamientos



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:
18 minutos



PORCIONES:
3 porciones

INGREDIENTES:

- 4 papas medianas
- Jugo de 1 limón
- Cilantro picado
- Aceite y sal

INSTRUCCIONES:

- 1 Corta las papas en cubos, rocía aceite y sal.
- 2 Cocina a 190°C por 18 minutos y al final agrega limón y cilantro.





TORTILLA DE CHOCLO



CATEGORÍA:
Desayunos



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
10 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- 1 taza de maíz tierno
- 1 huevo
- Queso rallado
- Sal

INSTRUCCIONES:

- 1 Licúa el maíz con el huevo y sal.
- 2 Agrega queso y cocina a 180°C por 10 minutos.





PESCADO AL AJILLO



CATEGORÍA:
Pescado



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
12 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- 2 filetes de pescado
- 2 dientes de ajo
- Aceite y sal

INSTRUCCIONES:

- 1 Tritura el ajo, mézclalo con aceite y unta los filetes.
- 2 Cocina a 180°C por 12 minutos.



365 RECETAS RÁPIDAS





YUQUITAS

REBOZADAS



CATEGORÍA:
Snacks



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
15 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:
15 minutos



PORCIONES:
3 porciones

INGREDIENTES:

- 300 g de yuca cocida
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal

INSTRUCCIONES:

- 1 Corta la yuca en bastones, pásala por huevo y pan.
- 2 Cocina a 190°C por 15 minutos hasta dorar.





POLLO CON SALSA DE MIEL Y AJONJOLÍ



CATEGORÍA:
Carnes



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
15 minutos



PORCIONES:
3 porciones

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de ajonjolí
- Sal y pimienta

INSTRUCCIONES:

- 1 Cubre el pollo con miel, ajonjolí y sal.
- 2 Cocina a 180°C por 15 minutos, girando una vez.





PAN DE AVENA Y CHOCOLATE



CATEGORÍA:
Panadería



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
12 minutos



PORCIONES:
6 porciones

INGREDIENTES:

- 1 taza de avena
- 2 cucharadas de cacao
- 1 huevo
- 2 cucharadas de azúcar

INSTRUCCIONES:

- 1 Mezcla todos los ingredientes y cocina a 180°C por 12 minutos.





HUEVOS EN PAN CON QUESO



CATEGORÍA:
Desayunos



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
5 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
8 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- 2 tajadas de pan
- 2 huevos
- Queso rallado
- Sal

INSTRUCCIONES:

- 1 Haz un hueco en el pan, agrega el huevo y queso.
- 2 Cocina a 180°C por 8 minutos.





BROCOLI Y COLIFLOR GRATINADOS



CATEGORÍA:
Verduras



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
14 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- 1 taza de brócoli
- 1 taza de coliflor
- Queso rallado
- Sal y aceite

INSTRUCCIONES:

- 1 Coloca los vegetales en molde, agrega queso y sal.
- 2 Cocina a 190°C por 14 minutos.





PLÁTANO CON DULCE DE LECHE



CATEGORÍA:
Postres



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
10 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro
- 2 cucharadas de arequipe
- Queso rallado

INSTRUCCIONES:

- 1 Parte el plátano a lo largo, agrega arequipe y cocina a 190°C por 10 minutos.
- 2 Agrega queso y cocina 2 minutos más.





POLLO EMPANIZADO CON MAÍZ



CATEGORÍA:
Carnes



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
15 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
15 minutos



PORCIONES:
3 porciones

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- Harina de maíz
- Huevo
- Sal y pimienta

INSTRUCCIONES:

- 1 Empaniza las pechugas con harina de maíz y huevo.
- 2 Cocina a 190°C por 15 minutos hasta dorar.





ENSALADA CALIENTE DE VEGETALES



CATEGORÍA:
Verduras



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
15 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- Zanahoria, calabacín, pimentón y brócoli
- Aceite
- Sal y limón

INSTRUCCIONES:

- 1 Corta y mezcla los vegetales con aceite y sal.
- 2 Cocina a 190°C por 15 minutos y agrega limón al servir.





AREPAS DE AVENA Y QUESO



CATEGORÍA:
Panadería



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
9 minutos



PORCIONES:
4 unidades

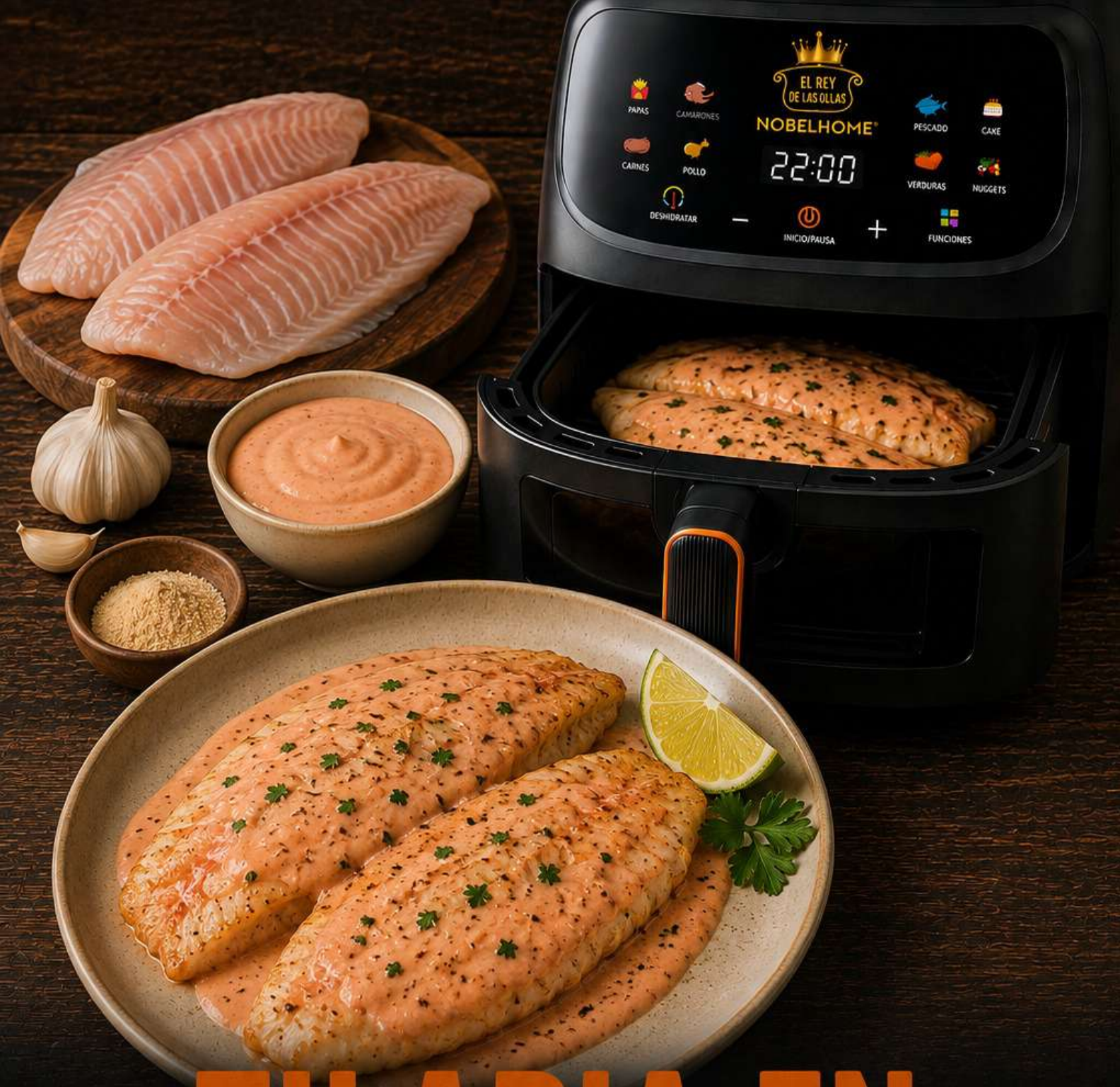
INGREDIENTES:

- 1 taza de avena molida
- 1/2 taza de queso rallado
- Agua y sal

INSTRUCCIONES:

- 1 Forma la masa, haz las arepas y cocina a 190°C por 9 minutos.





TILAPIA EN SALSA ROSADA



CATEGORÍA:
Pescado



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
12 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- 2 filetes de tilapia
- 2 cucharadas de salsa rosada
- Sal y ajo en polvo

INSTRUCCIONES:

- 1 Unta los filetes con salsa rosada y sal.
- 2 Cocina a 180°C por 12 minutos.





AREPAS DE QUESO COSTEÑO



CATEGORÍA:
Panadería



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
10 minutos



PORCIONES:
4 unidades

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de maíz
- 1/2 taza de queso costeño rallado
- Agua y sal

INSTRUCCIONES:

- 1 Amasa los ingredientes y forma las arepas.
- 2 Cocina a 190°C por 10 minutos.





YUCA CON QUESO GRATINADO



CATEGORÍA:
Acompañamientos



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
10 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:
15 minutos



PORCIONES:
3 porciones

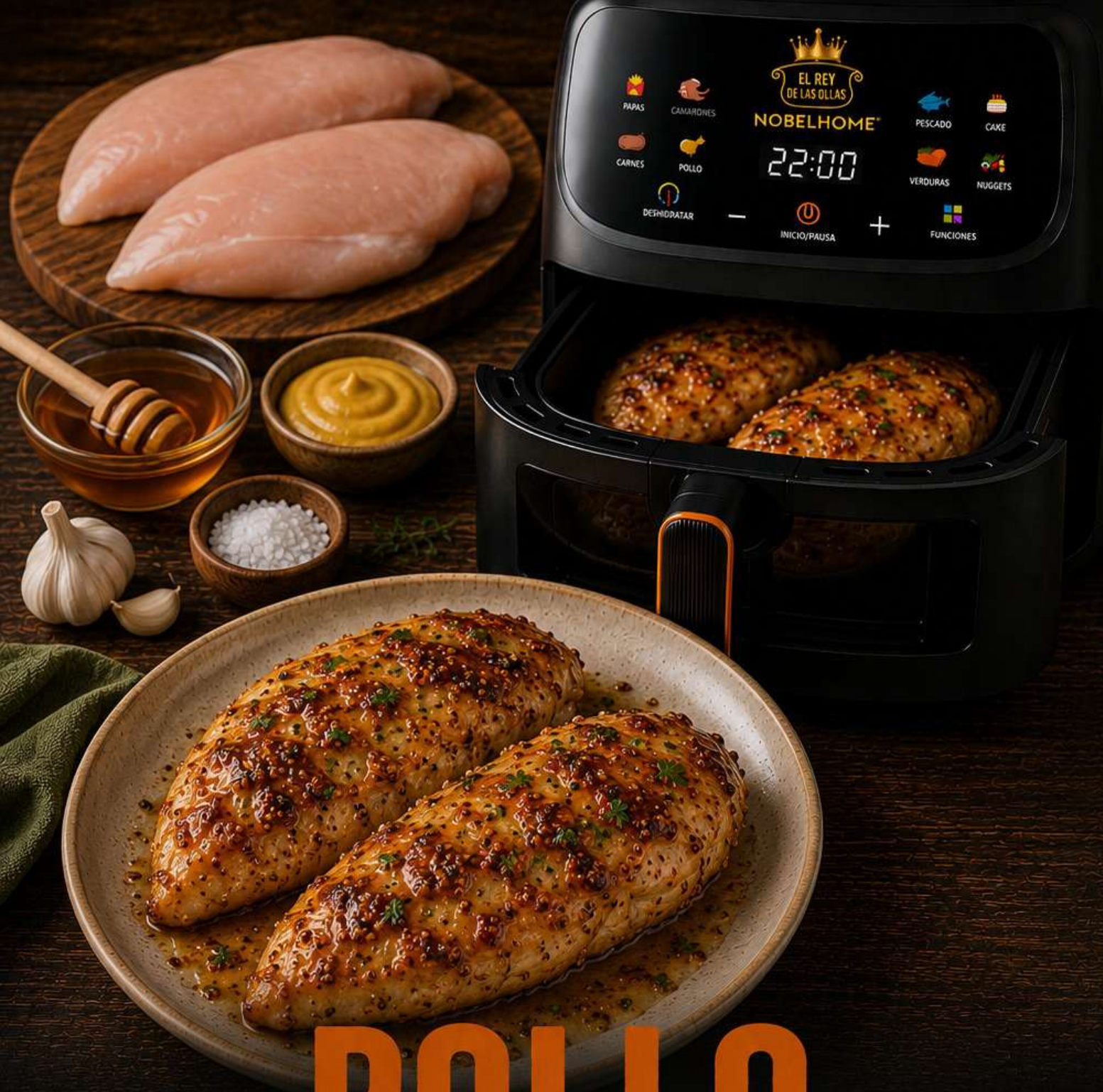
INGREDIENTES:

- 300 g de yuca cocida
- Queso rallado
- Aceite en spray

INSTRUCCIONES:

- 1 Coloca la yuca en molde, agrega queso y cocina a 190°C por 15 minutos.





POLLO

CON MIEL Y MOSTAZA



CATEGORÍA:

Carnes



TIEMPO DE PREPARACIÓN:

10 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:

15 minutos



PORCIONES:

3 porciones

INGREDIENTES:

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de mostaza
- Sal y ajo

INSTRUCCIONES:

- 1 Mezcla miel y mostaza y cubre el pollo.
- 2 Cocina a 180°C por 15 minutos, girando una vez.





PLÁTANO CON QUESO Y PANELA



CATEGORÍA:
Postres



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
5 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
10 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- 1 plátano maduro
- Queso rallado
- Panela rallada

INSTRUCCIONES:

- 1 Parte el plátano, agrega queso y panela encima.
- 2 Cocina a 190°C por 10 minutos.





BRÓCOLI AL AJO Y LIMÓN



CATEGORÍA:
Verduras



**TIEMPO DE
PREPARACIÓN:**
10 minutos



**TIEMPO DE
COCCIÓN:**
10 minutos



PORCIONES:
2 porciones

INGREDIENTES:

- 1 taza de brócoli
- Ajo picado
- Aceite y limón

INSTRUCCIONES:

- 1 Mezcla el brócoli con ajo, aceite y jugo de limón.
- 2 Cocina a 190°C por 10 minutos.





EMPANADAS

DE POLLO Y QUESO



CATEGORÍA:
Snacks



TIEMPO DE PREPARACIÓN:
15 minutos



TIEMPO DE COCCIÓN:
12 minutos



PORCIONES:
6 unidades

INGREDIENTES:

- Masa para empanadas
- Pollo desmechado
- Queso rallado

INSTRUCCIONES:

- 1 Rellena las empanadas, sella los bordes y cocina a 190°C por 12 minutos.

