

fyin

La lista de la compra de FyIn

- Arroz
- Pasta
- Legumbres
- Tomates frito
- Latas de atún
- Leche
- Queso cabrales
- Huevos
- Pechuga de pollo
- Pan
- Frutas de temporada
- Verduras de temporada
- Cereales
- Yogur de 1l

Frutas/verduras de temporada

Enero : Manzanas Coliflor

Febrero: Peras Espinacas

Marzo: Fresas Brócoli

Abril: Fresas Espárragos

Mayo: frambuesas, repollo

Junio: cerezas, calabacín

Julio: melocoton, berenjenas

Agosto: sandía, pepino

Septiembre: ciruelas, tomates

Octubre: uvas, calabaza

Noviembre: peras, coles

Diciembre: manzana, alcachofa

La fabada asturiana favorita de FyIn



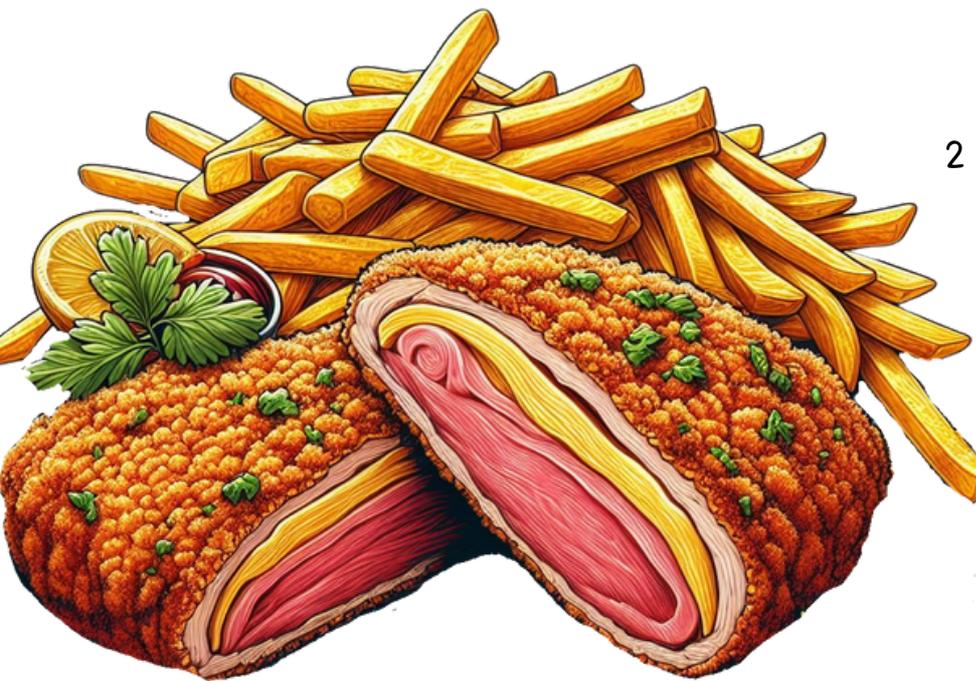
INGREDIENTES:

- Chorizo
- Morcilla
- 200 g de judías blancas (pueden ser de bote)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Pimentón
- Sal al gusto

INSTRUCCIONES:

- Sofríe la cebolla y el ajo picados en una olla con aceite
- Añade el chorizo y morcilla cortados en trozos
- Incorpora las judías blancas y cubre con agua
- Agrega una cucharadita de pimentón y sal al gusto
- Cocina a fuego medio durante 30-40 minutos
- Remueve de vez en cuando, las judías tienen que estar tiernas
- Sirve caliente

El cachopo favorito de FyIn



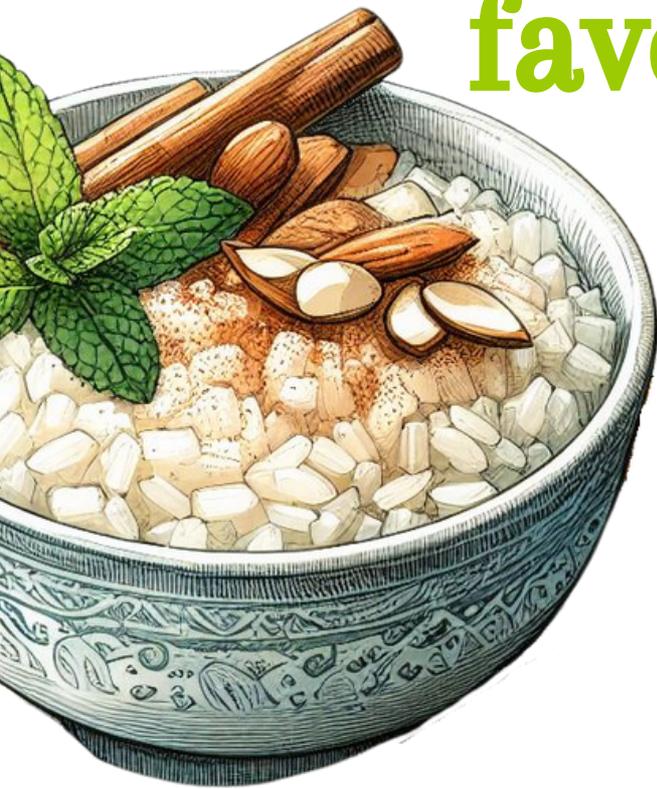
INGREDIENTES:

- 2 filetes de ternera finos
- Jamón serrano
- Queso asturiano
- Harina
- Huevo
- Pan rallado
- Aceite para freír
- Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES:

- Coloca una loncha de jamón y otra de queso entre dos filetes de ternera.
- Presiona los extremos para sellar y empana el cachopo: pásalo por harina, huevo batido y pan rallado.
- Calienta aceite en una sartén a fuego medio.
- Frié el cachopo hasta que esté dorado por ambos lados.
- Sazona con sal y pimienta al gusto.

El arroz con leche favorito de FyIn



INGREDIENTES:

- Taza de arroz
- 4 tazas de leche entera
- 1 rama de canela
- 1 cáscara de limón
- 1/2 taza de azúcar
- Canela en polvo

INSTRUCCIONES:

- Cocina el arroz en agua hasta que esté casi listo. Escúrrelo.
- En una olla grande, calienta la leche con la rama de canela y la cáscara de limón
- Añade el arroz cocido a la leche caliente y cocina a fuego lento, removiendo ocasionalmente
- Cuando el arroz esté casi listo, agrega el azúcar y mezcla .
- Cocina hasta que el arroz absorba la leche
- Retira la canela y la cáscara de limón.
- Sirve caliente y espolvorea canela en polvo si lo deseas.