## Sanas Sabrosas y Sostenibles

Recetas y consejos que te ayudarán a ahorrar energía mientras cocinas





Cocinas

Baños

lluminación

Muebles hogar







### Por qué una quía de recetas sanas, sabrosas y sostenibles

Vemos en los medios de comunicación que la energía es el gasto doméstico que más preocupa a los ciudadanos, dato que corroboramos con nuestros clientes que vienen a nosotros buscando renovar su vivienda y disminuir sus facturas energéticas.

Según los datos de consumo de energía en las viviendas, la cocina y los electrodomésticos suponen el segundo grupo de gasto energético (37%) por detrás de la calefacción. Es por esto, que desde Espacio Setalde recomendamos a nuestros clientes adquirir electrodomésticos de clase energética A+++, que aunque la inversión inicial es algo superior, sin duda se compensa gracias al ahorro energético (hasta 172 €/anuales), que se consigue sobre los equipos sustituidos.

Los hábitos cotidianos también nos suponen picos de gasto energético, del mismo modo, que la forma de cocinar también puede afectar a nuestras facturas. Y es que, por muchos cambios que hagamos en nuestra vivienda, si los hábitos que tenemos suponen desperdicio de energía el ahorro esperado no cumplirá nuestras expectativas. Por todo esto, hemos conjugado nuestra experiencia en energía, con la de los chefs Beatriz Rodríguez, Félix Garrido, Txemari Esteban y Félix Manso en la cocina, para elaborar y ofreceros esta guía.

Estamos muy agradecidos a los 4 chefs, a Cosentino y Senssia por su colaboración y confianza en este proyecto. Esperamos que disfrutes de la guía y de las recetas tanto como nosotros lo hemos hecho preparándola para ti.

¡Buen provecho! ¡Bon profit! ¡Bo proveito! On egin!



C/ Zabaleta, 30 (sótano) 20002 - Donostia 943 285 611 expodonosti@setalde.com www.espaciosetalde.setaldegroup.com

Síquenos en:





## La Cocina y su consumo



La cocina es el espacio de nuestro hogar que más energía consume pues en ella están ubicados la mayoría de los electrodomésticos de gran consumo (lavavajillas, frigo, horno, etc.). De hecho, si sumamos el consumo de los electrodomésticos, éste alcanzará en torno al 37% del total, muy por encima de la iluminación que llega al 5%. Por ello, si utilizamos correctamente nuestros electrodomésticos y apostamos por los eficientes, nuestra factura energética se verá reducida de manera importante.

Cocinar todos los días nos supone casi un 14% del consumo total de nuestro hogar (cocina 11,2% y horno 2,6%). A esto hay que sumarle el frigorífico que es donde conservamos los productos perecederos que consumimos (un 6,9% del consumo total) ya que no lo podemos desconectar y funciona las 24 horas del día. Le siguen la lavadora (3,6%), el lavavaiillas (1,6%), el microondas, etc.

Capítulo aparte, merecen ser comentados los electrodomésticos pequeños ya que en este segmento tenemos un amplio abanico empezando por el exprimidor, la batidora, el robot de cocina, etc. Entre todos pueden alcanzar hasta el 7% del consumo de nuestra vivienda.

Si tenemos en cuenta estos detalles suguro que tendremos más cuidado en mantener cerrada la puerta del frigo o del horno que dejarnos encendida una lámpara. Aún así, debemos tener claro que todo cuenta.

Fuente: EVE a partir de IDAE. Análisis del consumo energético del sector residencial en España. 2011



## Muestras recetas

Pan de morcilla (pag. 08)

Patatas dos salsas (pag. 10)

Dumplings de gambas y verduras (pag. 12)

Milhojas de pan de morcilla (pag. 14)

Pastel de merluza en olla rápida (pag. 16)

Raviolis con setas y foie (pag. 18)

Pasta con mejillones (pag. 20)

Tataki de atún (pag. 22)

Almejas con verduras (pag. 24)

Merluza con quinoa (pag. 26)

Bacalao al pil pil express (pag. 28)

Carpaccio de presa ibérica (pag. 30)

Taco de buey a baja temperatura (pag. 32)

Mochis de fresa (pag. 34)

Bizcocho de pistacho en sifón (pag. 36)

Tiramisú crujiente (pag. 38)

### Pan de morcilla

Bu FÉLIX GARRIDO

### Ingredientes para 4

600gr. de harina de fuerza

50gr. de levadura

350ml. de agua

2 cucharaditas de aceite de oliva

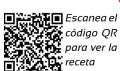
virgen extra

1 cucharadita de sal

150gr. de morcilla (solo carne

desgrasada)

El horno es un gran consumidor de energía al generar calor a altas temperaturas en un periodo muy breve de tiempo. Su consumo en el hogar no es de los mayores ya que se utiliza con menos frecuencia que otros electrodomésticos.



### Elaboración

Colocamos sobre una superficie limpia y lisa la harina en forma de volcán. Añadimos el agua poco a poco a la vez que vamos mezclando con la harina.

En una parte del agua diluimos la levadura y seguimos mezclando. Casi al final de la mezcla añadimos la sal, el aceite y la carne de la morcilla que previamente hemos desengrasado. Mezclamos todo bien y colocamos la masa sobre una base con un paño húmedo para fermentar. Para ahorrar tiempo podemos utilizar el calor residual de cualquier electrodoméstico así aceleramos la fermentación.

Transcurrido ese tiempo dividimos la masa fermentada entre 4 y formamos los bollos de pan. Los dejamos reposar 15 minutos más y ya podemos hornearlos. En esta ocasión, hemos utilizado un horno de vapor con su programa "masa pan", por lo que no hemos tenido que preocuparnos más que de introducirlo y cuando termina el programa sacarlo para que repose. Si no tienes horno de vapor, deberás introducir el pan en el horno a 220° y en la parte inferior colocar un recipiente con agua para que le de humedad al pan (es conveniente no usar función con aire, puesto que reseca las masas). Pasados 25-30 minutos sacar el recipiente de agua y dejar otros 30 minutos para que se cree la corteza. Una vez que se ha creado la corteza y el pan ha cogido el color que nos gusta lo sacaremos y dejaremos enfriar.



## Patatas dos salsas

### Ingredientes para 4

2 patatas medianas

3 cucharadas de aceite de oliva

1 envase de tomate triturado natural

1/3 del envase de tomate, de aceite

de oliva

1 ajo picado

Orégano

Pimienta blanca

Azúcar

Picante al gusto (opcional)

1 vaso de aceite, mezcla de oliva y

girasol al 50%

2 ajos pelados

1 huevo

Sal

### Elaboración

Cortamos las patatas al gusto. Las embadurnamos con el aceite ayudándonos con una cuchara y sazonamos al gusto. Las colocamos en un bol tapadas con film transparente y las cocinamos al microondas, a máxima potencia, un mínimo de 7 minutos dependiendo del tipo de patata. Al cabo de este tiempo, probamos si la patata está hecha.

En un vaso de batidora ponemos todos los ingredientes de la salsa de tomate. El tomate lo hemos calentado previamente un poco. Batimos bien todo y reservamos. Le damos el punto de picante que deseamos. Probamos también el punto de sal y reservamos.

Para la segunda salsa, calentamos el aceite un poquito en el microondas. En un vaso de batidora, añadimos los ajos, el huevo y la sal. Trituramos bien todo y sin parar la túrmix, añadimos en forma de hilo, el aceite hasta conseguir la emulsión de ajo. Reservamos.

En un plato colocamos las patatas en el centro y acompañamos con las salsas.







# Dumplings de gambas y verduras By BEATRIZ RODRÍGUEZ

### Ingredientes para 4

12 láminas de pasta wonton

250gr. de gambas

1 col

1 cebolla

2 zanahorias

1 diente de ajo

10gr. de jengibre

Salsa de soja

### Elaboración

Cortamos en juliana las verduras y las salteamos en la sartén con poco aceite siguiendo el orden de dureza de las verduras.

Añadimos el ajo y el jengibre picado, la gambita picada y la salsa de soja y reservamos. Dejamos enfriar.

Colocamos la pasta wonton en una superficie limpia y ponemos en el centro una cucharadita de verduras. Cerramos haciendo forma de triángulo y cocinamos al vapor 8 minutos.

Después marcamos en la plancha y acompañamos con una salsita de soia.

Las placas de inducción consumen un 20% menos de electricidad que las vitrocerámicas convencionales. Son más rápidas a la hora de cocinar.





# Milhojas de pan de morcilla By FÉLIX GARRIDO

### Ingredientes para 4

1 pan de morcilla cortado en finas láminas

50gr. de lechuga variada

1 cucharadita de miel

1 pimiento morrón

1 pimiento verde

1 tomate

3 cebolletas

1 calabacín pequeño

Aceite de oliva virgen extra

Salsa de soja

Papel vegetal (o papel de alumnio)

### Elaboración

Primero elaboramos la papillote y para ello extendemos un buen trozo de papel vegetal y en el centro colocamos una capa con las rodajas de tomate y sobre éste las verduras cortadas en bastones excepto la cebolleta que la cortamos en anillas. Añadimos un buen chorro de aceite y la sal y cerramos el papel doblando los bordes y esquinas de forma que no se escape ningún aroma propio de las verduras.

Una vez preparada la papillote la introducimos en el horno hasta que veamos que el papel tiene un color marrón. Es aquí cuando lo sacamos del horno.

En un plato colocamos una lámina de pan de morcilla que habremos congelado previamente y cortado en finas láminas. Sobre la lámina de pan colocamos las verduras. Volvemos a colocar otra lámina de pan y otra capa de verduras. Para finalizar colocamos una tercera lámina de pan de morcilla y sobre ella la ensalada cortada en juliana. Espolvoreamos con un poco de pimentón y cebollino picado.

Apaga el horno antes de terminar y aprovecha el calor residual que se mantiene por unos minutos. El plato se seguirá cocinando sin consumir energía.





### Pastel de merluza en olla rápida

By TXEMARI ESTEBAN

### Ingredientes para 4

600 gr. de merluza <u>limpia</u>

4 huevos batidos

250gr. de tomate frito

200 gr. de nata líquida

1 cebolla picada

1 ajo picado

Sal

Pimienta

Aceite de oliva virgen extra

Los alimentos cocidos en una olla express conservan hasta un 50% más de vitaminas y minerales en comparación con la cocción en olla convencional. Además ahorraremos agua ya que no hay pérdidas de vapor y todo queda en su interior.

### Elaboración

En un bol colocamos la cebolla, el ajo, un poquito de sal, un poquito de pimienta y el aceite de oliva. Cerramos con un film y ponemos en microondas durante 7 minutos a máxima potencia. Pasado este tiempo añadir en el bol que hemos calentado, la merluza, el tomate, y la nata y removemos todo bien mientras salpimentamos de nuevo. Volvemos a calentar la mezcla otros 7 minutos al microondas.

Con la mezcla caliente añadimos los huevos batidos y removemos para que cuaje bien. Volvemos a probar de sal por si hubiera que añadir un poco más. En unos moldes individuales, verteremos la preparación, los tapamos con papel film para evitar que les entre agua y los colocamos dentro de la olla rápida con un dedo de agua. Cerramos la olla rápida y programamos máximo calor.

En el momento que empieza a silbar, bajamos la potencia casi al mínimo y dejamos cocer 15 minutos. Enfriamos la olla y con cuidado sacamos los moldes sin quemarnos. Dejamos reposar, y enfriamos de manera adecuada.

Para acompañar este pastel de pescado nos basta con una mahonesa bien rica.



### Raviolis de setas con soie

By FÉLIX GARRIDO

### Ingredientes para 4

200gr. de hongos (en su defecto setas)

60gr. de foie

1/2 litro de nata

Pasta wonton

1 cebolla

Sal

Para el Aceite de Albahaca: 20gr. de albahaca Aceite de girasol

Sal

### Elaboración

Lo primero que hacemos es elaborar el aceite y para ello, en un bol, añadimos el aceite de girasol, la albahaca y le damos el punto de sal. Una vez mezclado trituramos todo bien y lo colamos para reservarlo.

En una cazuela pequeña templamos dos cucharadas soperas de aceite de oliva. Añadimos la cebolla cortada en dados y dejamos pochar unos 15 minutos a fuego lento. Pasado este tiempo añadimos los hongos limpios y troceados junto con el foie y dejamos otros 15 minutos que se sigan haciendo a fuego lento. Una vez que se hayan hecho los retiramos del fuego, trituramos y reservamos.

Sobre una mesa estiramos 8 láminas de pasta wonton. En el centro de cada lámina colocamos un poco del relleno que hemos preparado. Con una brocha de cocina o un tenedor mojamos los bordes de la pasta y plegamos de esquina a esquina tomando así forma de un triángulo y sellando bien las esquinas.

En una sartén ponemos la nata y dejamos que coja calor. Metemos los raviolis ya formados y dejamos que se hagan durante 3 minutos.

Colocamos los raviolis en un plato con la salsa de nata y le añadimos el aceite de albahaca al gusto.



## Pasta con mejillones

By TXEMARI ESTEBAN

### Ingredientes para 4

200gr. de pasta puntalette

400gr. de mejillones

½ cebolla bien picada

1 ajo bien picado

1 zanahoria pelada y picada

6 cucharadas de tomate frito

1 pizca de pimentón picante

1 vaso de agua

Sal

Pimienta blanca

3 cucharadas de aceite de oliva

Perejil picado

### Elaboración

En una olla express salteamos la cebolla, la zanahoria, el ajo y 3 cucharadas de aceite de oliva. Lo pochamos en blanco, es decir, que no le dejamos coger color.

Añadimos los mejillones para que se abran. Una vez abiertos, los sacamos a una bandeja dejando aparte el jugo que hayan soltado dentro de la olla.

Añadimos la pasta y la rehogamos un poco sazonándola y añadiendo el tomate frito, el picante y el agua. Removemos todo bien y cerramos la olla poniéndola a fuego fuerte hasta que empiece a chispar. En este momento, bajamos la fuerza casi al mínimo y dejamos cocinar 3-4 minutos. Pasado ese tiempo enfriamos lo más rápidamente posible.

En un plato colocamos una base de pasta y le añadimos los mejillones. También podemos aprovechar las cáscaras de los mejillones para hacer tipo pintxo cubriendo dichas cáscaras con la pasta y colocando un mejillón encima.

Utilizar la olla express nos ayudará a ahorrar energía por su rapidez en la cocción. No solo se puede usar en potajes también en otro tipo de platos como pasta, etc.





## Tatakideatún

Bu FÉLIX MANSO

### Ingredientes para 2

130gr. de atún rojo en taco alargado 1 aguacate

150ml. de aceite de sésamo tostado

150ml. de soja

150ml. de salsa Perrins

150ml. de salsa agridulce

1 lima

Flores silvestres

Sal en escamas

1 chorrito de aceite de oliva

### Elaboración

Hacemos una vinagreta con la salsa Perrins, la de soja y el aceite de sésamo tostado.

En una sartén sellamos un poco por las cuatro partes del taco de atún (éste debe estar a temperatura ambiente). Una vez dorado, lo envolvemos en papel de aluminio y reservamos.

En un plato ponemos una camita de aguacate cortado en finos trozos y sazonamos un poquito. Añadimos un poco de aceite de sésamo tostado y lima. Partimos el tataki de atún en trozos o láminas y lo colocamos encima del aguacate. Con una cucharada añadimos la vinagreta por encima de los trozos de atún. Finalmente decoramos con unas gotas de salsa agridulce y unas flores silvestres.







# Almejas con verduras By FÉLIX MANSO

### Ingredientes para 2

12 almejas

trigueros

5gr. de calabacín picado en daditos 5gr. de cebolla picada en daditos 5gr. de puerro picado en daditos 5gr. de ajetes tiernos

5gr. de yemas de espárragos

Aceite, sal y perejil picado

### Elaboración

Picamos las verduras y las ponemos a sofreír en un cazo cuyo diámetro sea igual al de una vaporera. Depositamos las almejas dentro de la vaporera para que mientras se sofrían las verduritas se vayan abriendo las almejas poco a poco.

A los dos minutos aproximadamente, vertemos las almejas junto a las verduritas y terminamos salpimentándolas.

**Usar una vaporera nos permite cocer dos productos a la vez uti**lizando un solo fuego con lo que ahorramos energía y tiempo.





# Merluza con quinoa y salsa de miso

### Ingredientes para 2

120gr. de merluza

30gr. d quinoa blanca

2 cucharadas de pasta de miso

blanco

1 cebolla morada

Sal Maldon

Cebollino

Aceite de oliva virgen extra

Para la salsa

2 cebollas

4 puerros

4 zanahorias

250gr. gamba arrocera

2 tomates

II. Agua

Brandy

### Elaboración

Añadimos en una arrocera la quinoa cubriendo con agua y ponemos a cocer. Colocamos la tapa para cocinar al vapor v colocamos la merluza salpimentada. Cuando esté cocida la quinoa reservamos.

En un cazo con un poco de fondo de salsa americana que hemos hecho previamente añadimos una cucharada de pasta de miso. Dejamos a fuego medio y antes de que empiece a hervir retiramos.

Limpiamos la cebolla morada con cuidado y ponemos en un plato con film transparente y metemos al microondas durante minuto y medio. Así queda abierta y cocida.

Emplatamos en el fondo un poco de la salsa, encima un poco de quinoa y cubrimos con la merluza. A un lado ponemos la cebolla morada. Terminamos con sal maldon y cebollino.

Utilizar electrodomésticos pequeños como la vaporera supone un 7% del consumo de nuestro hogar. Usarlos con inteligencia hará que ahorres energía. 🖣 🛊





# Bacalao al pilpil expres

### Ingredientes para 1

150 gr de bacalao (lomo) Aceite de oliva

Unas pocas flores comestibles

### Elaboración

Depositamos dos dedos de aceite en una sartén y ponemos encima el bacalao.

Cocinamos a fuego lento teniendo en cuenta que la temperatura del aceite no debe pasar de 50° para que vaya ligando y montándose el pilpil del bacalao poco a poco.

Una vez veamos que lo tenemos ligado, procedemos al emplatado. Depositamos el bacalao en el centro del plato y napamos con el pilpil. Adornamos poniendo encima unas flores comestibles.

Podemos elaborar platos con pocos ingredientes y a la vez que tengan mucha presencia. Si hacemos esto evitaremos consumir más energía y el resultado en la mesa puede ser especial. 👣





## Carpaccio de Preza Prérica By BEATRIZ RODRÍGUEZ

### Ingredientes para 4

500gr. de presa ibérica

1 cebolla

1/2 pimiento rojo

1/2 pimiento verde

1 diente de Ajo

200gr. de aceite de oliva virgen

extra

50gr. de vinagre blanco

Una pizca de orégano

Sal

Pimienta

Un poco de rúcula para acompañar

11. de agua

### Elaboración

Salpimentamos la presa y la marcamos en la plancha por ambos lados para que quede bien sellada. Una vez marcada la dejamos enfriar y la metemos al congelador.

Ya congelada, cortamos la pieza en lonchas muy finas ayudados de un cortafiambres. El grosor de las lonchas debe ser de un milimetro de grosor. Si no tenemos cortafiambres podemos hacerlo con un cuchillo pero entonces cortamos la presa cuando esté semicongelada.

Para hacer la salsa de chimichurri cortamos en brunoise la cebolla, el pimiento rojo, el pimiento verde y el ajo en frio y mezclamos todo en un bol añadiéndole un vasito de aceite de oliva virgen extra y la mitad de vinagre blanco. Terminamos con un poco de orégano seco.

Colocamos las láminas de carpaccio en el plato y un poco de chimichurry por encima y unas hojitas de rúcula para decorar.





Brandy No introduzcas alimentos calientes en el congelador o en el frigorífico. Si los dejas enfriar fuera ahorrarás energía. 📲



# Taco de buey a baja temperatura By FÉLIX GARRIDO

### Ingredientes para 4

480gr. de entrecot cortado en dados

4 láminas de calabaza Aceite de oliva virgen extra Brotes de temporada Sal

Para la emulsión de tomate: 400gr. de tomate maduro 100gr. de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de vinagre de vino blanco

Sal

### Elaboración

Primero elaboramos la emulsión de tomate y para ello introducimos en un bol los tomates maduros cortados en trozos y el resto de ingredientes. Trituramos bien y reservamos. Podemos introducir la emulsión en un biberón para luego hacer un dibujo en el plato.

Sazonamos los tacos de carne y los introducimos en una bolsa de vacío junto con las láminas de calabaza y el aceite y sellamos la bolsa. En una cazuela que hemos puesto previamente al fuego con aqua dejamos que ésta alcance los 70 grados. Una vez alcanzada la temperatura retiramos del fuego e introducimos la bolsa de vacío que además taparemos con el plato que vayamos a utilizar para emplatar.

En el mismo fuego que hemos utilizado para la cazuela colocamos una sartén con un poco de aceite. Cuando esté caliente le damos un golpe de plancha o sartén tanto a la carne como a la calabaza. Sobre el plato que hemos retirado caliente colocamos la calabaza y seguido la carne. Sobre la carne colocamos los brotes y para acabar le echamos la emulsión de tomate. Podemos colocar más emulsión en un vaso de chupito por si alquien quiere más.

Cocinar a baja temperatura hace que el plato se haga lentamente, con el fuego muy bajo por lo que el consumo también será reducido ahorrando así energía. 🖥 🖿





### MochisdeFresa

By BEATRIZ RODRÍGUEZ

### Ingredientes para 4

200gr. de fresas 2 de cucharadas de nata montada Un poco de harina para enharinar las bolas

500gr. de harina de arroz glutinoso 30 gr. de agua

150gr. de azúcar

### Elaboración

Confitamos unas fresas. Para ello, en un cazo pequeño echamos todas las fresas, ya limpias y troceadas, dejándolas a fuego suave hasta que se deshagan. Cuando enfríen les añadimos nata montada y reservamos.

En un bol añadimos una taza de harina un poquito de agua, una cucharada de azúcar, y la harina de arroz glutinoso. Mezclamos y tapamos con film. Metemos un minuto y medio al microondas. Cuando pite lo sacamos, movemos con un lengua y volvemos a meter al microondas pero 15 segundos.

Con la masa obtenida vamos a hacer las bolas y para ello estiramos en nuestra mano un poco de masa y en el centro ponemos la mouse reservada de fresas y nata. Cerramos con cuidado haciendo una bola y reservamos l hora en la nevera y ya estarán listas para comer.

Comer frías.

Un horno consume unos 1800W frente a 200W de un frigorífico. Sin embargo, el uso contínuo del frigorífico hace que se convierta en el aparato que más energía consume de la cocina.



# Bizcocho de pistacho en sifón By FÉLIX MANSO

### Ingredientes para 2

80 gr de polvo de pistacho

80 gr de azúcar

20 gr de harina

3 huevos enteros

1 sifón

2 cargas de aire

6 vasos de plástico

### Elaboración

Mezclamos todos los ingredientes en la batidora, colamos por un colador fino y llenamos el sifón con la mezcla. Cerramos bien el sifón, le metemos las dos carqas y dejamos reposar 2 horas en el frigorífico.

Hacemos tres cortes en la base de los vasos de plástico y llenamos hasta la mitad con la espuma de bizcocho. Introducimos los vasos en el microondas y los calentamos 40 segundos a toda potencia.

Sacamos del microondas y ponemos los vasos poca abajo. Dejamos que se enfríen y después desmoldamos.

Utilizar un horno microondas en lugar de otro convencional supone un ahorro de un 60% de energía, aparte del tiempo que se gana; son más rápidos.





## Tiramisú crujiente

### Ingredientes para 4

8 obleas de pasta wonton Aceite de girasol para freír 250 gr. de queso Mascarpone 200 gr. de nata para montar 100 gr. de azúcar 1 sobre de café descafeinado Canela en polvo Cacao en polvo Chocolate negro

Azúcar glasé

1 manzana

### Elaboración

Lo primero que preparamos es el relleno y para ello ponemos en un bol el queso Mascarpone. Le añadimos tres cucharadas de azúcar y mezclamos bien durante 2 o 3 minutos para que se mezcle bien el azúcar con la ayuda de una lengua o similar. Terminamos añadiendo el café y seguimos mezclando. Una vez terminada la mezcla la reservamos el el frigorífico unos 10 minutos para que coja consistencia.

En una sartén ponemos el aceite de girasol a calentar y, de una en una, freimos las obleas de pasta wonton hasta que queden crujientes. Con unos segundos basta. Al sacarlas, las colocamos sobre un papel absorbente y las espolvoreamos con canela, cacao y azúcar glasé por ambos lados.

En un plato colocamos una oblea de pasta wonton crujiente y colocamos una buena porción del relleno de Mascarpone. Nos podemos ayudar de una manga pastelera o simplemente de una cuchara mojada en agua bien caliente. Tapamos con otra oblea y decoramos con pequeños trozos de manzana y chocolate rallado y un poco más de canela.

Sacar del frigorífico los ingredientes que vayamos a cocinar para atemperarlos antes de su preparación nos permitirá ahorrar energía pues estarán a su temperatura natural y necesitaremos menos tiempo para cocinarlos.



**₹**\$ código QR





C/ Zabaleta, 30 Donostia - San Sebastián Tlfn: 943 28 56 11 www.espaciosetalde.setaldegroup.com



