

iHOLA! COCINA

Your gastro **reference**

MEDIAKIT 2025





Always creating
the **best**
content

trends

seasonal dishes

classic recipes

eco-friendly

tips

gourmet destinations

healthy recipes

avant-garde cookery

wine guide

local produce



Your gastro **reference**

iHOLA! COCINA

The **world's top chefs**
share their *recipes*
and *secrets* with us



Your gastro **reference**

iHOLA! COCINA

A **publication**
to collect



Your gastro **reference**

iHOLA! COCINA

Essential for everyone
who's *passionate*
about food



¡HOLA!

COCINA

NACHO MANZANO
TARIONIFIC ORIENTEM
LA DETERRETE
CONSULT ORIONSULI
QUONSUMI POTALET
ESTRUM INATQUEM



LOS MEJORES ARROCES DE VERANO



CONTENIDO ESPECIAL DE BIODIA COCINA PARA TURRÓN

LA DISPENSA
COCINA

ESTE BIZCOCHO HUELE A VERANO

Muy sencillo de preparar, refrescante, con un toque dulce, esponjoso y fácil de llevar a cualquier evento veraniego. Esta receta va a hacer de tus encuentros con

Comienza el buen tiempo y las ganas de evadirse un poco más de la rutina cada vez están más presentes. Las quedadas al aire libre, las comidas en familia o las pequeñas reuniones con amigos son solo algunos de los planes que más aperechos con el calor. Si ya de por sí estos encuentros son especiales, a veces nos apetece darles un toque todavía más dulce y sorprendente. Por eso, Teo Lipán nos propone su receta de bizcocho de limón, todo un clásico de la repostería. Muy fácil de preparar, este postre va a ser tu acompañante perfecto en cualquier plan veraniego. Además de su frescura, es esponjoso, con una textura suave y un sabor que gusta a todos. El bizcocho de limón se va a convertir en un indispensable en tus picnics en familia, las matanzas en la playa o en la merienda preterada de los domingos. Además, si eres de los que disfrutas de los postres en compañía, es una receta ideal para preparar con amigos o para ir introduciendo a los

Bizcocho glaseado de limón

45 min | Fácil

INGREDIENTES

Bizcocho: 120 g de yogur natural, 70 g de margarina vegetal Tulipán Original, 240 g de azúcar, 360 g de harina, 3 huevos L, 16 g de levadura en polvo, ralladura de 1 limón.
Glaseado: 50 cc. de zumo de limón, 200 g de azúcar, 10 g de miel.
Decoración: 1 u de piel de limón, 100 g de azúcar

LABORACIÓN

1. Precalentar horno a 180°. 2. Batir en un bol el yogur, la margarina Tulipán y los huevos.
3. Añadir azúcar y mezclar. 4. Incorporar harina, levadura en polvo y la ralladura de limón. 5. Batir hasta obtener una mezcla homogénea. 6. Engrasar un molde con margarina Tulipán.

7. Verter la masa en el molde y hornear mínimo 40 min.
8. Dejar enfriar sobre una rejilla y desmoldar.

9. Dejar enfriar sobre una rejilla y desmoldar.

10. Dejar enfriar sobre una rejilla y desmoldar.

11. Dejar enfriar sobre una rejilla y desmoldar.

CONSEJO LA DISPENSA
Si eres amante de lo dulce, puedes añadir un poco de azúcar a la mezcla de glaseado para darle un toque más dulce.

CONTENIDO ESPECIAL DE BIODIA COCINA PARA D.O. Rueda

CINCO VINOS BLANCOS PARA TUS MEJORES platos

Estas Navidades, cuando las celebraciones se producen en torno a la mesa, el vino se convierte en protagonista. Por eso, la D.O. Rueda

Nada como brindar con un buen vino escogido con cuidado y ilusión para disfrutar con cada plato de los menús de estas fiestas.

1. **Beléndrade y Lurton 2019**, de uvas ecológicas que se cria 10 meses en barricas de roble francés. Limpio, potente y con buena acidez. 2. **Clavador Paraje 2020**, de los amarillos pálidos, con aromas de frutas blancas y notas asidas propias de la variedad Verdés. En boca es fresco, sedoso y bien equilibrado. 3. **Vidal-Finca Sallucullar 2017**, de Javier Sanja Vitiador, con una acidez moderada y un final largo y aromático.

LA DISPENSA
COCINA



A 360° world of gastronomy



iHOLA! WEEKLY

WE INSPIRE OUR
READERS WITH NEW
RECIPES
EVERY WEDNESDAY,
12 EACH MONTH

iHOLA! COCINA

2 EDITIONS
EACH YEAR WITH
MORE THAN 500
SEASONAL RECIPES

HOLA.COM/COCINA

OUR FOODIE
SITE IS UPDATED
365 DAYS A YEAR

Recognised by **those who know**

THE **¡HOLA! GROUP** HAS BEEN HONOURWITH SEVERAL **PRESTIGIOUS GASTRONOMY PRIZES.**

MOST RECENT ARE **THE MULTIMEDIA PRIZE 2020**, FOR SUPPORTING THE GASTRONOMY THROUGHOUT OUR EIGHT-DECADE HISTORY.

AND **EXCELLENCE IN GASTRONOMY COMMUNICATION AWARD 2019**, FOR SHOWCASING THE BEST IN SPANISH FOOD CULTURE AT HOME AND ABROAD.



OUR AUDIENCE...

... and their culinary habits

SOURCE AIMC 2024

- 67% **GOOD FOOD,**
is my great pleasure
- 81% **I TRY TO EAT HEALTHILY**
but without giving up things I like
- 81% **I'M CONCERNED ABOUT**
the quality of the food I buy
- 68% **I DON'T MIND PAYING MORE**
for good quality food
- 64% **I LIKE TO PICK IDEAS**
from recipes in magazines
- 53% **I LOVE TO**
try new dishes and experiment with
different flavours



OUR AUDIENCE...

... and their culinary habits

SOURCE AIMC 2024

- 67% **I USUALLY BUY**
the same food products and brand
- 85% **IT'S IMPORTANT TO**
learn about food and cookery
- 65% **I USUALLY COOK**
fast, practical and simple recipes
- 56% **I LIKE TO GIVE MYSELF**
food and drink treats now and again
- 20% **I PREFER TO EAT**
vegetarian food





ROCA EN ROCA

camuflaje, los pescados de roca viven en cuevas marinas próximas a
ahí la finura de una carne que sabe a los mariscos y crustáceos que
su alimentación diaria. Para seguirles la pista hasta el plato, visitamos
ante Sargo, donde PUCHO LANDÍN los cocina a la última moda.

TEXTO ALICIA HERNÁNDEZ PASCUAL FOTOS TIM WOOD



Menas con duende

lo con Martín Berasategui, el chef vasco David García llegó hace unos años al
leño CORRAL DE LA MORERÍA, el tablao flamenco más famoso del mundo.
esgrana un recetario basado en la tradición, la técnica y la emoción que le valió
B la codiciada estrella. Cada noche cuenta su relato de sabores y texturas al son
almas y de una espectacular bodega con los mejores vinos generosos andaluces.

FOTOS TIM WOOD ■ REALIZACIÓN MIGUEL CRUZ FABER TEXTO VICTORIA GÓMEZ DÍAZ



“Los EMBUTIDOS DE MAR los hacemos con distintas partes del pescado. Es una cocina de aprovechamiento. El otro día hice un ‘fuet’ ahumado que quedó delicioso”

Sobito de

Sobito de

Your *gastro* **reference**

DEDICATED TO OUR READERS | MAGAZINE FIGURES

iHOLA! COCINA

NEW CONTENTS

to surprise our most foodie public

SEASONAL PRODUCTS



TOMATES
La vida en color rojo

BARBACOA

LOS MEJORES SETOS PARA COCER BARBACOAS

Se conoce barbacoa como forma de preparación tradicional en una tina ya que sus raíces se encuentran en el norte de México, en el estado de Tlaxcala, donde se cocinan los cerdos en un horno de barro. Este tipo de cocina se ha extendido por todo el mundo, adaptándose a los gustos locales. En México, la barbacoa se prepara con especias como comino, ajonjolí y chile, y se sirve con tortillas y salsas. En otros países, como Estados Unidos, se ha adaptado para incluir ingredientes como papas y cebollas. La barbacoa es una tradición que sigue viva y se celebra en festivales y reuniones familiares.

EXPERTS TIPS

PREPARACIÓN DE LA CARNE: Se debe elegir una carne de calidad, preferiblemente cerdo o res, y cortarla en trozos uniformes. Se debe marinar la carne con especias y jugos de frutas durante varias horas antes de cocinarla.

COCCIÓN: La barbacoa se cocina a fuego lento durante varias horas. Se debe usar un horno de barro o un horno tradicional con una tina de barro.

SERVIR: La barbacoa se sirve con tortillas calientes y salsas. Se debe servir inmediatamente después de cocinarla para que quede jugosa.

WINES

EL VERANO ES BUEN MOMENTO PARA LA MENTE Y NIMANOS A PROBAR OTRO TIPO DE VINOS DIFERENTES

ROSADE DE LAGRIMA: Este vino es conocido por su sabor dulce y afrutado. Se produce en la región de Lagrima, en el estado de Tlaxcala, México. Es un vino de uva que se ha cultivado durante siglos y es muy apreciado por su calidad.

EL CRIFIO: Este vino es conocido por su sabor fuerte y especiado. Se produce en la región de El Crifio, en el estado de Tlaxcala, México. Es un vino de uva que se ha cultivado durante siglos y es muy apreciado por su calidad.

PISSARRES: Este vino es conocido por su sabor suave y afrutado. Se produce en la región de Pissarres, en el estado de Tlaxcala, México. Es un vino de uva que se ha cultivado durante siglos y es muy apreciado por su calidad.

CHIRINGUITOS
terapia de verano

LA MESA: Este espacio es ideal para disfrutar de la comida y la bebida con amigos y familia. Se debe elegir una mesa que sea cómoda y que permita disfrutar de la vista.

MOMENTOS BAI: Este espacio es ideal para disfrutar de la música y la danza. Se debe elegir un momento que sea divertido y que permita disfrutar de la música.

Tarta de queso de calabá con bayas y framboesas

INGREDIENTES:

- 100g de queso crema
- 200g de galletas tipo María
- 100g de azúcar
- 100g de bayas de temporada
- 100g de framboesas
- 100g de bayas azules

ELABORACIÓN:

1. Triturar las galletas con el azúcar y el queso crema.
2. Añadir el queso crema y el azúcar.
3. Añadir las bayas y las framboesas.
4. Cocinar en horno a 180°C durante 30 minutos.

Saber más

Descubre más recetas y consejos en nuestra web. Escanea el código QR para obtener más información.

MORE ACCESSIBLE RECIPES



PLACE TO BE OF THE MOMENT

THE HIGH-END MAGAZINE

For people who love to cook

TARGET

PREMIUM
READERS

Upper & Upper-Middle class food lovers

FORMAT

HIGH
QUALITY

270 mm x 205 mm, spiral bound

PRINT RUN

30.000
copies

FREQUENCY

MAY &
DECEMBER



FROM PAPER TO OUR WEB

In constant *innovation*

Expanded our content with **QR Codes in**

sections and contents amplifying the


information of reports, recipes and contents

creating a 360° product.

Saber más

Tomar los alimentos en formato brocheta es una manera de combinar sabores y texturas y comerlos de manera cómoda, directa y limpia.

Se trata de un bocado para degustar de manera informal, sobre todo en verano, que puede ser cocinado a la brasa, a la plancha, asado o al grill. Para conocer otras recetas, además de esta, entra en nuestra web, tienes opciones deliciosas.



ih! COCINA

Brochetas de bacalao y gambas con ensalada de calabacines

6 | 30 min | Fácil

INGREDIENTES
 Para las brochetas
 500 g de bacalao fresco
 4 pinas
 4 g de gambas
 4 indias frescas
 2 pimientos
 2 ajos
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 cucharadita de pimienta

Para la ensalada
 1 calabacín
 100 g de hojas de cilantro
 100 g de brotes de soja
 1 cucharada de aceite de oliva
 1 cucharadita de pimienta

ORACIÓN
Brochetas
 Cocinar en la barbacoa para asar el bacalao en dados entintados.
 Cocinar las gambas, hacer un corte a lo largo en su zona dorsal y retirar el intestino.
 Cocinar las guindillas y incorporar la mitad a lo largo, la otra mitad en las pepitas.
 Cocinar en cuartos las limas.
 Asar en brochetas los dados de bacalao, alternando con las gambas y las medias limas.
 Saltear con el aceite y las limas sobre la parrilla en 3 minutos por cada lado con cuidado de que no se queme el pescado.

La ensalada de calabacines
 Lavar y secar las hojas de cilantro.

1. Lavar los calabacines, retirar las puntas y cortarlos en láminas muy finas en sentido longitudinal con una mandolina.
 2. Cocerlos 3 minutos en agua salada, escurrirlos y secarlos.
 3. Mezclarlos en una ensaladera con el cilantro y los brotes de soja, salpimentar, rociar con el aceite y reservar.

Salpimentar las brochetas. al retirarlas de la parrilla y acompañarlas con la ensalada de calabacines y los cuartos de lima.

Saber más

Tomar los alimentos en formato brocheta es una manera de combinar sabores y texturas y comerlos de manera cómoda, directa y limpia.

Se trata de un bocado para degustar de manera informal, sobre todo en verano, que puede ser cocinado a la brasa, a la plancha, asado o al grill. Para conocer otras recetas, además de esta, entra en nuestra web, tienes opciones deliciosas.



132 ih! COCINA



Atención, cafeteros: ¡este finde tenéis una fiesta en Madrid!

La capital acoge del 15 al 17 de febrero una nueva edición de 'Coffe Fest', festival perfecto para descubrir...

POR IRAIDE ALMUDI

'Curry Katsu', el delicioso plato japo que es tendencia

Contundente y muy sabrosa, esta receta se elabora con tres elementos: curry japonés, arroz blanco y 'tonkatsu' (chuleta de cerdo empanada y frita)



Repasamos sus principales diferencias respecto a las nueces 'comunes' y las utilizamos para preparar un buen puñado de...

POR IRAIDE ALMUDI

Restaurantes románticos en Madrid para San Valentín

servando mesa en estos restaurantes declarar o sellar tu amor a la luz de las Apunta estos lugares íntimos donde una velada inolvidable con tu pareja.



Your gastro reference

DEDICATED TO OUR USERS | ONLINE FIGURES

iHOLA! COCINA

THE GOURMET GUIDE

for people who love *gastronomy*

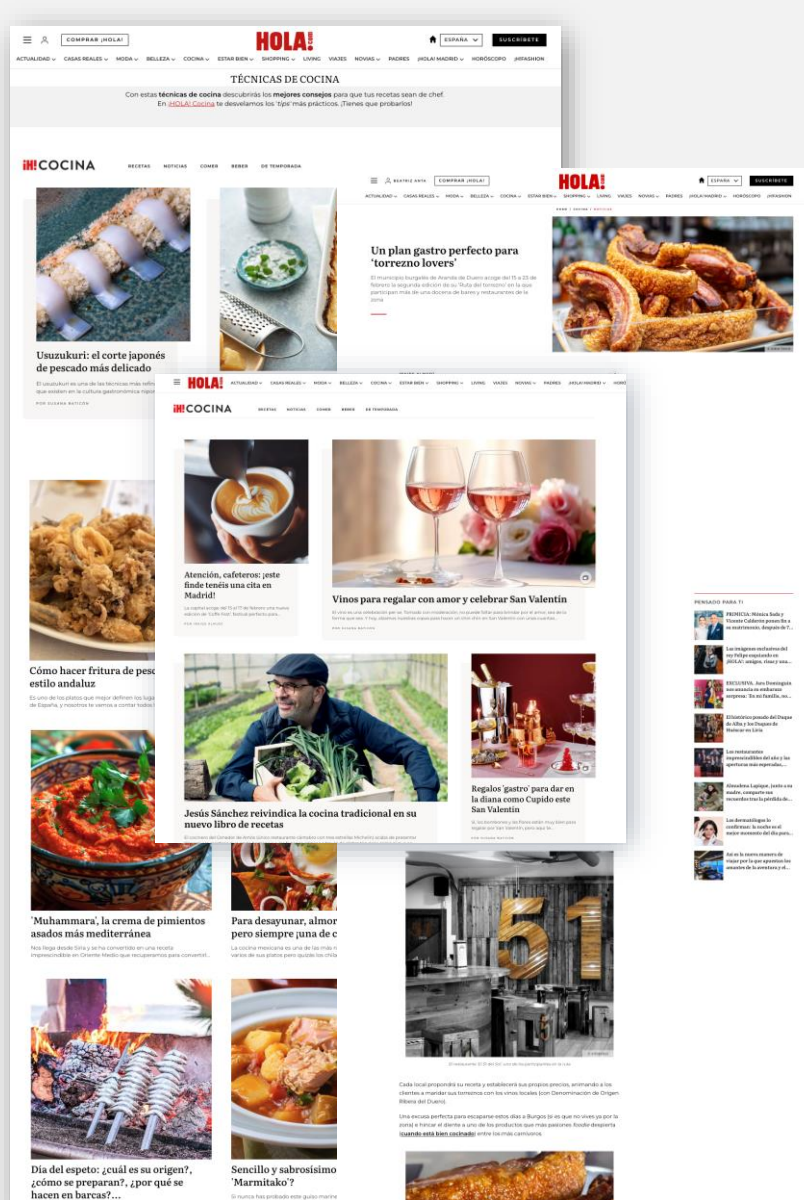
SOURCE COMSCORE FEBRUARY 2025

406.660

UNIQUE USERS

850.000

PAGE VIEWS



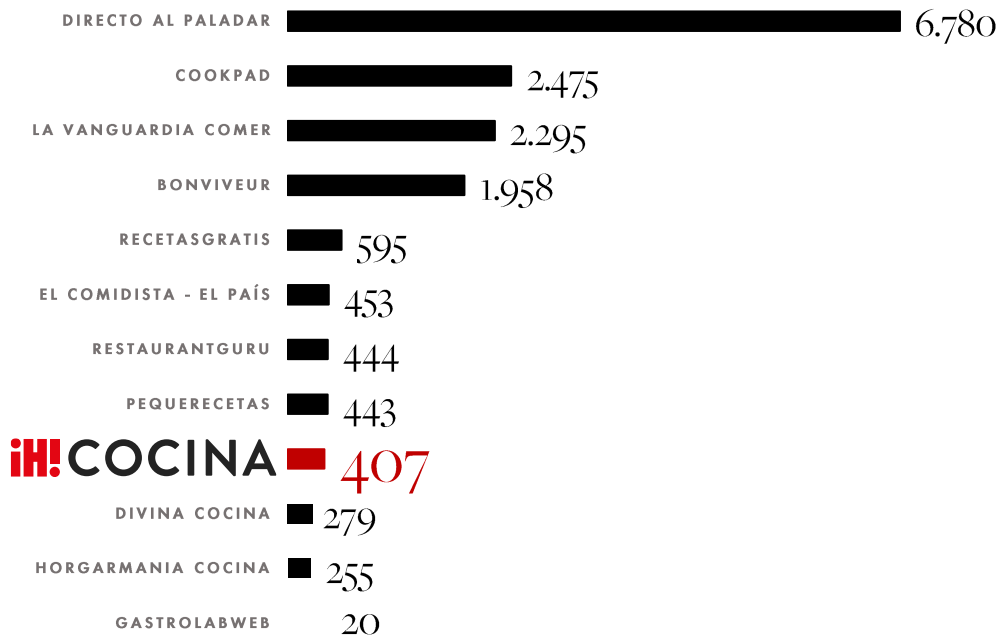
SPAIN'S TOP 10 FOODIE WEBSITES

Online audience

SOURCE COMSCORE FEBRUARY 2025

UNIQUE USERS

FIGURES IN THOUSANDS (000)



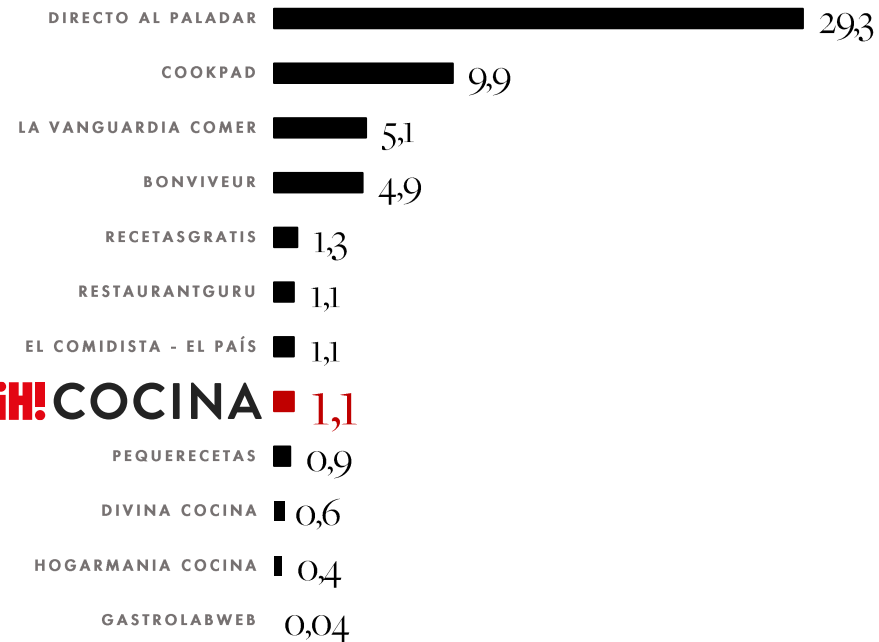
SPAIN'S TOP 10 FOODIE WEBSITES

Online audience

SOURCE COMSCORE FEBRUARY 2025

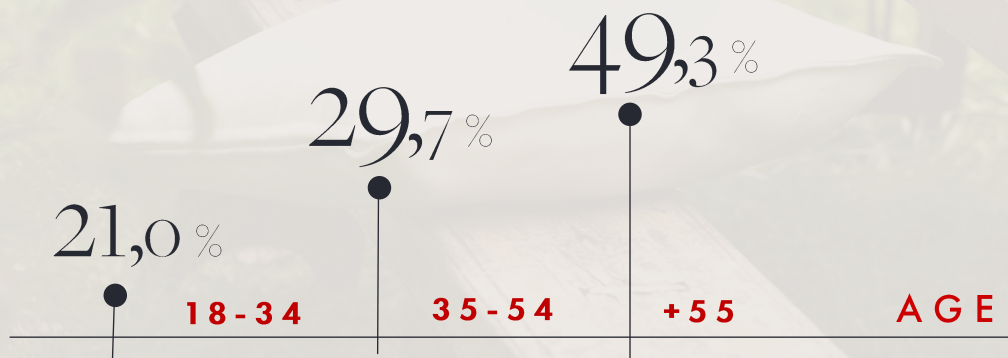
PAGE VIEWS

FIGURES IN MILLIONS (MM)



FOR PEOPLE WHO ENJOY FOOD

SOURCE AIMC 2024



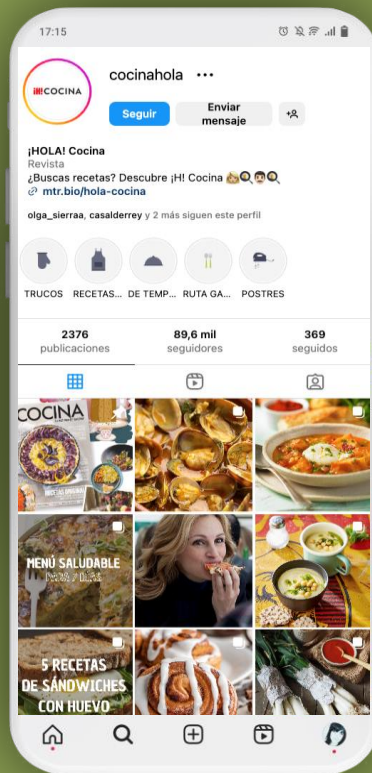
76,0% WOMEN

24,0% MEN

ALWAYS CONNECTED

Social media followers

SOURCE SOCIAL MEDIA FEBRUARY 2025



¡HOLA!

OUR BRAND LOVERS

f 4.406.422

📷 2.556.303

¡H!COCINA

OUR FOOD LOVERS

f 1.376.786

📷 90.516

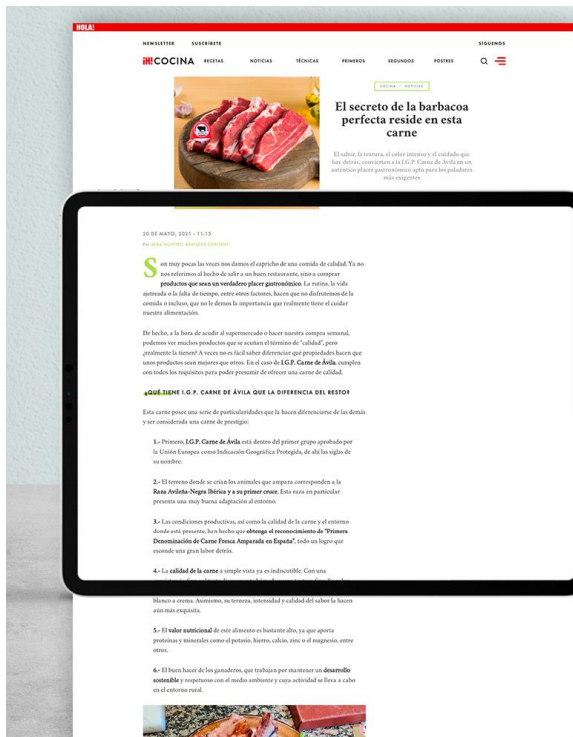
Your gastro **reference**

DEDICATED TO BRANDS | INNOVATIVE RECIPES

iHOLA! COCINA

360° CUSTOM-MADE PRODUCTS

La Despensa



360° CUSTOM-MADE PRODUCTS

La Bodega



LA BODEGA iH!COCINA

CINCO VINOS BLANCOS PARA TUS MEJORES PLATOS ¡COMPARTE UN RUEDA!

Esta Navidad, cuando las celebraciones se producen en torno a la mesa, el vino se convierte en protagonista, por eso, la D.O. Rueda te presenta cinco propuestas para compartir con los tuyos.

Nada como brindar con un buen vino enorgullece más que servirlo en botellas para compartir con cada plato de los menús de estas fiestas.

1. **Blancadillo y Lucho 2017**, de Bodegas y Viñedos de Rueda, es un vino de paleta de uvas autóctonas que se cria 10 meses en barricas de roble francés. Limpio, de nariz intensa, aromas en boca, potente y con buena acidez.

2. **Clonard Parvex 2020**, de Bodega Vidal Saldichero. De color amarillo pálido, con aromas de flores blancas y notas de almendra y cítricos.

3. **Verdejo**, de Bodega y Viñedos de Rueda. Un vino de paleta de uvas autóctonas que se cria 10 meses en barricas de roble francés. Limpio, de nariz intensa, aromas en boca, potente y con buena acidez.

4. **Campe Elinoz Cosech Algor y Rueda 2019**, de Bodega Campo Elinoz, con aromas de flores blancas y notas cítricas y leve recordado a aromas de panadería. En boca es redondo y amplio, fresco y equilibrado.

5. **Piza Vendaje (Domus de Verderetis) 2020**, de Bodega Piza. Procedente de viñedos orgánicos. Es de color amarillo, con tonalidades verdosas y aromas de manzana, limón y un toque de pasadizo. En boca es amplio, con un post-gusto interesante. Estas cinco propuestas son perfectas para acompañar aperitivos, picados y carnes en Navidad. Además, son un claro ejemplo de la excelencia que engloban los vinos de la D.O. Rueda.

CONSEJO LA BODEGA
agradar de que tu vino D.O. Rueda esté bien trabajado cuando lo toques a servir.

En el momento de servirlo, asegúrate de que el vino esté a la temperatura adecuada para disfrutarlo al máximo. Para ello, puedes utilizar un cubo de hielo con agua y hielo para enfriarlo rápidamente. Una vez frío, déjalo reposar un tiempo en la nevera para que se estabilice la temperatura. Así, cuando lo sirvas, tendrás un vino perfecto para disfrutarlo.

PRESENTACIÓN
Colocar el vino en un cubo de hielo con agua y hielo para enfriarlo rápidamente. Una vez frío, déjalo reposar un tiempo en la nevera para que se estabilice la temperatura. Así, cuando lo sirvas, tendrás un vino perfecto para disfrutarlo.

COMPARTIR UN RUEDA!
Esta Navidad, cuando las celebraciones se producen en torno a la mesa, el vino se convierte en protagonista, por eso, la D.O. Rueda te presenta cinco propuestas para compartir con los tuyos.

LA BODEGA iH!COCINA

RECETAS / NOTICIAS

En Navidad brinda con un vino D.O. Rueda

El secreto para disfrutar de las fiestas navideñas reside en las vivencias y momentos inmemorables que se viven en familia. Momentos que se convierten en recuerdos cuando los compartimos con los que nos importan.

13 DE DICIEMBRE, 2021 - 10-13

PANFLETA SANJOS, BRANDS Y COSECHAS

No es una cuestión de sabor, sino de aprender a disfrutar de los vinos de la D.O. Rueda.

13 DE DICIEMBRE, 2021 - 10-13

LA BODEGA iH!COCINA

RECETAS / NOTICIAS

En Navidad brinda con un vino D.O. Rueda

El secreto para disfrutar de las fiestas navideñas reside en las vivencias y momentos inmemorables que se viven en familia. Momentos que se convierten en recuerdos cuando los compartimos con los que nos importan.

13 DE DICIEMBRE, 2021 - 10-13

PANFLETA SANJOS, BRANDS Y COSECHAS

No es una cuestión de sabor, sino de aprender a disfrutar de los vinos de la D.O. Rueda.

Instagram

holacom
Colaboración pagada con dorueda

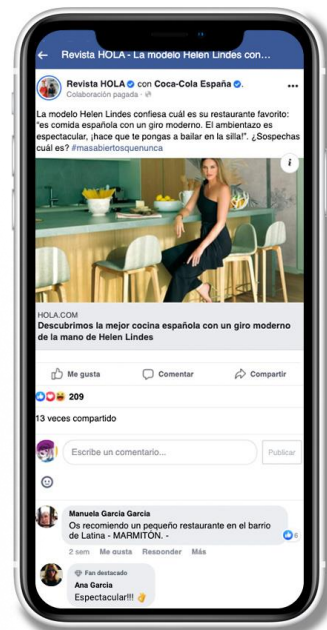
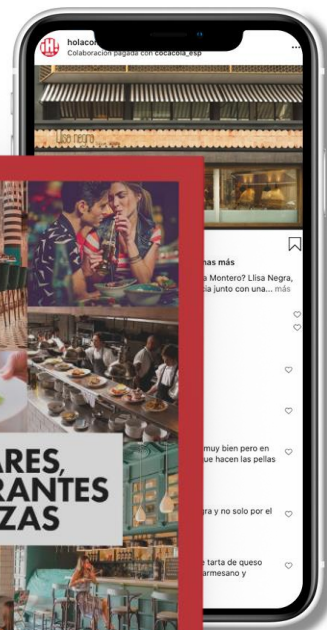
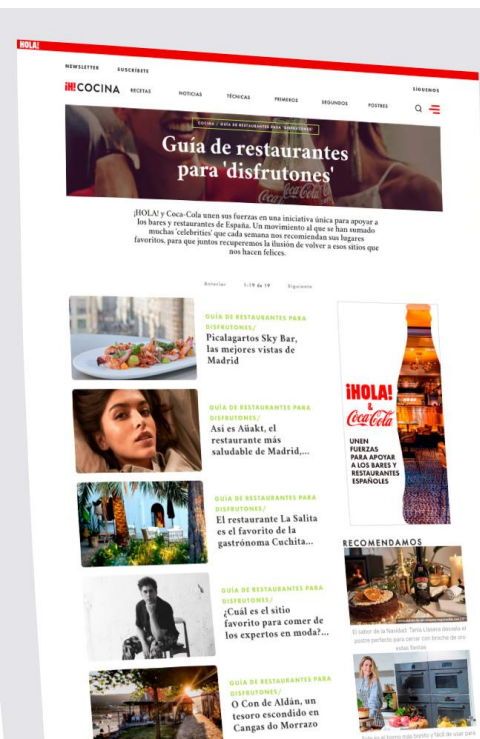
Le gusta a burbujillas y 718 personas más

holacom Aprender a disfrutar de los pequeños placeres de la vida es una de las claves para ser más felices: un viaje inolvidable, una comida especial; por supuesto, una copa de buen vino son cosas que hacen nuestra vida más agradable. Con las Navidades a la vuelta de la esquina, seleccionar los caldos que van a acompañar nuestros menús festivos es tarea obligada, por eso, la D.O. Rueda ha decidido ponerte fácil con su lista de cinco vinos imprescindibles para que puedas compartir con los tuyos y celebrar en torno a la mesa. Con la garantía de D.O. Rueda, estas cinco propuestas destacan por gran versatilidad, lo que nos convierte en opciones ideales para acompañar aperitivos, pescados y en estas fiestas. ¡Descubre las! @dorueda #VerdejoDeRueda #MuchoQueCelebrar #QueCompartir

omentarios
de 2021

360º CUSTOM-MADE PRODUCTS

Guías



360° CUSTOM-MADE PRODUCTS

Video Recetas



¡Ya no queda nada para Navidad! Seguro que en estos días los eventos y celebraciones en tu agenda se multiplican. Y, como es lógico, no puedes llegar con las manos vacías. Te proponemos llevar a las fiestas un regalo diferente con el que quedarás fenomenal: una deliciosa tarta de chocolate, uno de los postres más populares a nivel mundial. Pero no vale que la compres, si está hecha por ti tendrá más valor para los invitados. Te compartimos una receta muy sencilla de hacer con un ingrediente secreto que no dejará a nadie indiferente, un poco de **Baileys Chocolate Luxe**. Este licor intensifica el sabor de la tarta gracias a su mezcla de chocolate belga, whiskey irlandés y crema. ¿Te animas a prepararla?



*Este dulce es para mayores de 18 años y perfecto para compartir.

¡Ya no queda nada para Navidad! Seguro que en estos días los eventos y celebraciones en tu agenda se multiplican. Y, como es lógico, no puedes llegar con las manos vacías. Te proponemos llevar a las fiestas un regalo diferente con el que quedarás fenomenal: una deliciosa tarta de chocolate, uno de los postres más populares a nivel mundial. Pero no vale que la compres, si está hecha por ti tendrá más valor para los invitados. Te compartimos una receta muy sencilla de hacer con un ingrediente secreto que no dejará a nadie indiferente, un poco de **Baileys Chocolate Luxe**. Este licor intensifica el sabor de la tarta gracias a su mezcla de chocolate belga, whiskey irlandés y crema. ¿Te animas a prepararla?



*Este dulce es para mayores de 18 años y perfecto para compartir.

INGREDIENTES

Para la base
 250g de harina
 450g de azúcar
 1 cucharadita de sal
 2 cucharaditas de polvo para hornear
 1 ½ cucharaditas de bicarbonato de sodio
 1 cucharadita de café instantáneo
250ml de Baileys Chocolate Luxe
 125ml de aceite vegetal
 2 huevos
 2 ½ cucharaditas de extracto de vainilla
 250ml de agua hirviendo

Para el ganache
 250ml de nata doble
 200g de **Baileys Chocolate Luxe**
 400g de chocolate negro y de leche en trozos



PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350 °C.
 2. Mezcla la harina, el azúcar, el bicarbonato de sodio y el polvo para hornear en un tazón grande. Revuelve todo.
 3. Agrega el extracto de vainilla, el café instantáneo, el **Baileys Chocolate Luxe**, el aceite vegetal, los 2 huevos, la sal y el bicarbonato de sodio hasta conseguir una textura uniforme.

Para el ganache
 250ml de nata doble
 200ml de **Baileys Chocolate Luxe**
 400g de chocolate negro y de leche en trozos



PREPARACIÓN

1. Para empezar, precalienta el horno a 350 °C.
2. Vierte harina, azúcar, sal, polvo para hornear, bicarbonato de sodio y café instantáneo en un tazón grande. Revuelve todo.
3. Luego, agrega 250ml de **Baileys Chocolate Luxe**, aceite vegetal, 2 huevos, extracto de vainilla y bicarbonato de sodio hasta conseguir una textura uniforme.
4. Echa agua hirviendo y revuelve por 5 minutos.
5. Distribuye la mezcla en dos moldes y mételos al horno por 30 minutos.
6. En una jarra agrega nata doble y 200ml de **Baileys Chocolate Luxe**. Colócala en el microondas por 2 minutos.
7. En un bol, introduce pequeños trozos de chocolate negro y chocolate de leche. Vierte el contenido de la jarra por encima y mezcla todo hasta que el chocolate esté completamente derretido. Luego, deja reposar.
8. Sobre una tabla, ubica el primer piso de la tarta y, con ayuda de una espátula, expande el ganache por la superficie. Después, pon arriba el segundo piso de la tarta. Distribuye el resto del ganache alrededor y por encima de la tarta hasta que quede completamente cubierta.

¡Lista para disfrutar!

www.disfruta-de-un-consumo-responsable.com / 15,7%

MÁS SOBRE:

- TARTAS
- POSTRES
- BAILEYS
- CHOCOLATE
- POSTRES DE NAVIDAD
- RECETAS DE NAVIDAD

MÁS NOTICIAS DE TARTAS:



- Tarta de crema de vainilla con mandarinas
- Cinco tartas de limón que te van a arreglar el lunes
- Siete postres fáciles con almendras que están para morirse

360° CUSTOM-MADE PRODUCTS

Live Cooking

ih! PLAY

JORGE BRAZÁLEZ **PEPA MUÑOZ**

2022 [Inicio](#) [Cocina](#) [Reservas](#)

Nutritivo Roast Beef a la española

Pepa Muñoz, con la ayuda de Jorge Brazález, nos enseña a cocinar un exquisito y nutritivo plato de carne, el famoso roast beef. Nos dará consejos sobre qué pieza elegir para este plato y los tiempos de horno necesarios para darle el punto perfecto según nos guste la carne más roja o más hecha. [Ver receta](#)

PROGRAMA LA COCINA DE ¡HOLA!

Recetas **Reservas**

- Episodio 1** Un saludable pataje de garbanzos
- Episodio 2** Nutritivo Roast Beef a la española
- Episodio 3** Bacalao con tomate, la receta tradicional

- Episodio 3** Bacalao con tomate, la receta tradicional
- Episodio 4** Chipirones en su tinta, una receta rica y fácil
- Episodio 5** Pollo de corral al estilo 'campero'
- Episodio 6** Alcachofas con jamón y para vegetarianos
- Episodio 7** Croquetas de patata y carne al estilo de Pepa
- Episodio 8** Crema de guisantes con toque de maíz, una combinación deliciosa
- Episodio 9** Arroz con leche con compota de albaricoques, una receta muy dulce
- Episodio 10** Cómo hacer una jugosa tortilla de patata 'de toda la vida'
- Episodio 11** Gazpacho y salmorejo, las mejores recetas para el verano
- Episodio 12** Tres recetas de ensaladilla rusa: diferentes, pero igual de sabrosas
- Episodio 13** De pastel, flan de huevo y jugoso tartar de frutas
- Episodio 14** Huevos rellenos fríos y calientes, un picoteo ideal
- Episodio 15** Saludable pastel y cous-cous de verduras llenos de vitaminas y minerales
- Episodio 16** Merluza al vapor, la manera más saludable de comer pescado



iHOLA! COCINA

Your *gastro* reference

Thanks!