

100 PROMPTS EFFECTIVOS PARA COCINA



Introducción

Cocinar bien no siempre es cuestión de seguir recetas. A veces lo que necesitás es inspiración, orden, ideas nuevas o soluciones para lo que ya tenés en la heladera. Esta guía fue pensada para eso.

Vas a encontrar **100 prompts listos para usar** en ChatGPT (u otras herramientas de IA) para ayudarte a resolver el clásico: “¿Qué cocino hoy?”, pero también para planificar menús, mejorar técnicas, crear contenido gastronómico o experimentar con nuevos sabores.

Esta guía es útil para:

- Aficionados que quieren mejorar su cocina diaria
- Profesionales o estudiantes de gastronomía
- Creadores de contenido gastronómico
- Emprendedores de food trucks, restaurantes o delivery
- Personas que cocinan para su familia o grupos

¿Qué es un prompt?

Un **prompt** es una frase que le escribís a una inteligencia artificial para que te devuelva una idea, receta, técnica o lista útil.

Sirve tanto para planear como para improvisar.

Ejemplo:

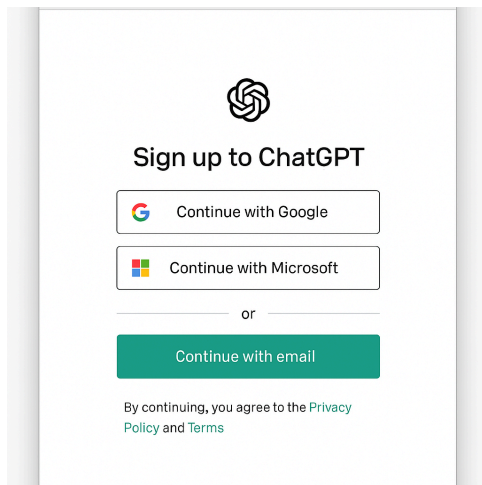
“Dame una receta rápida con arroz, zanahoria y huevo, que no sea arroz frito.”

Con esta guía podés:

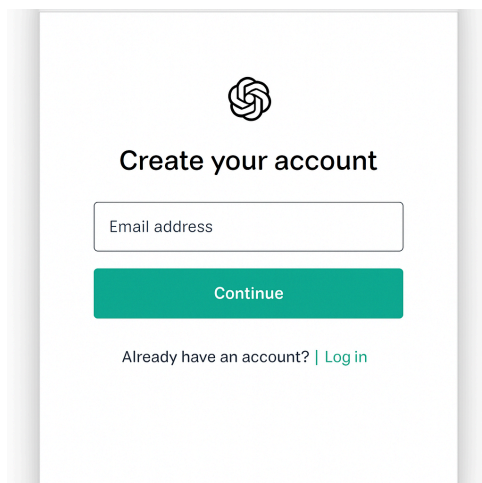
- Crear recetas con lo que tenés en casa
- Pedir variantes saludables, sin gluten o sin azúcar
- Armar menús semanales
- Hacer listas de compras automáticas
- Redactar fichas técnicas de cocina profesional
- Generar contenido para redes gastronómicas
- Pedir ideas de presentación o maridaje
- Aprender técnicas nuevas o adaptar platos clásicos
- Traducir recetas o convertir unidades de medida

Cómo registrarse en ChatGPT (opción principal)

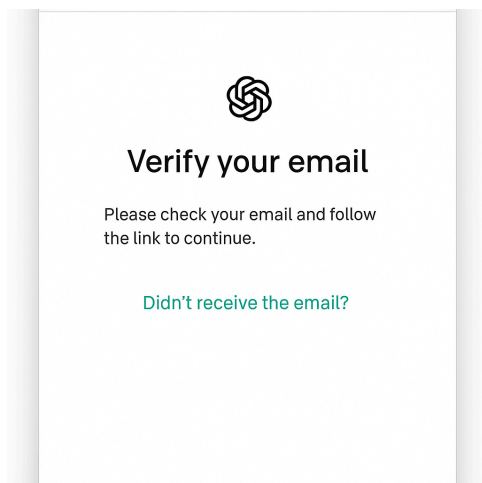
1. Entrá en <https://chat.openai.com>



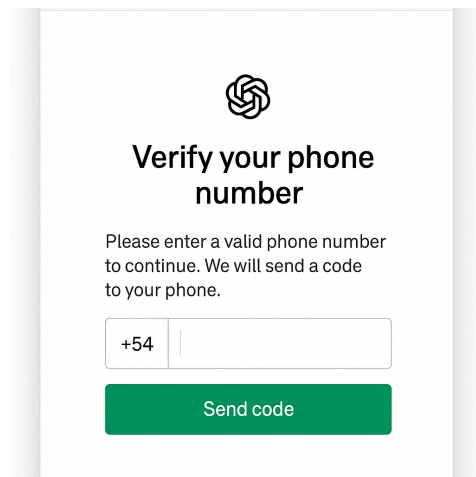
3. Hacé clic en Sign up



4. Elegí registrarte con email, cuenta de Google o Microsoft



6. Ingresá tu número de teléfono para verificar tu identidad

A screenshot of the OpenAI phone verification interface. At the top is the OpenAI logo. Below it, the text "Verify your phone number" is displayed. Underneath, a message says: "Please enter a valid phone number to continue. We will send a code to your phone." There is a text input field with "+54" on the left and a cursor on the right. Below the input field is a green button labeled "Send code".

7. ¡Listo! Ya podés empezar a escribir tus prompts

¿Dónde escribir los prompts?

Una vez dentro de ChatGPT, vas a ver una caja de texto abajo de todo. Ahí donde apuntamos con la flecha es donde se pega el prompt.



Escribís o pegás el texto, y tocás Enter. Vas a recibir una respuesta automática en segundos.

También podés pedirle que mejore o cambie el resultado:

“Hacelo más divertido”, “traducilo al inglés”, “ponelo en formato lista”, “agregale emojis”, etc.

¿Y si no quiero usar ChatGPT?

También podés usar estos prompts en otras plataformas de inteligencia artificial:

- [Eaxy.ai](https://eaxy.ai)
- [Claude.ai](https://claude.ai)
- [Deekseek.com](https://deekseek.com)
- [Gemini \(Google\)](https://gemini.google)

El funcionamiento es el mismo: copiás, pegás y recibís una respuesta automática.

Prompt #1: Receta de Pan Casero Rápido

Objetivo del Prompt

Enseñar a elaborar un pan fácil sin demasiadas complicaciones, ideal para principiantes.

Ejemplos Reales de Uso

Alguien que nunca había hecho pan preparó esta receta con harina, agua y levadura instantánea. Obtuvo un pan esponjoso en menos de 2 horas, perfecto para sándwiches.

Palabras Clave

pan casero, esponjoso, levadura, rapidez, principiantes

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un panadero experto. Explica cómo preparar un pan casero rápido: 1) Ingredientes y cantidades, 2) Pasos sencillos (mezclar, reposar corto), 3) Tiempo de horneado y temperatura, 4) Consejos para que quede dorado, 5) Opcionales (semillas, hierbas).”

Prompt #2: Plan de Menú Semanal Familiar

Objetivo del Prompt

Diseñar un conjunto de comidas de lunes a domingo que sean balanceadas y fáciles de preparar.

Ejemplos Reales de Uso

Una madre trabajadora usó un plan semanal con recetas sencillas, variando proteínas y vegetales. Logró no repetir platos y optimizar sus compras de supermercado.

Palabras Clave

menú semanal, balanceado, proteínas, vegetales, supermercado

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un planificador culinario. Diseña un menú de 7 días para [familia de X integrantes], con: 1) Desayunos rápidos, 2) Comidas principales con proteína variada (pollo, legumbres, pescado), 3) Opciones de verduras o ensaladas, 4) Un día de ‘sobras’ o reciclaje de ingredientes, 5) Snacks saludables.”

Prompt #3: Receta de Salsa de Tomate Casera

Objetivo del Prompt

Enseñar a elaborar una salsa base para pastas o pizzas sin aditivos comerciales.

Ejemplos Reales de Uso

Alguien que siempre compraba salsas enlatadas descubrió que podía cocinar tomates frescos, cebolla, ajo y aceite de oliva, obteniendo un sabor mucho más natural.

Palabras Clave

salsa de tomate, tomates frescos, cebolla, ajo, natural

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef mediterráneo. Explica cómo hacer salsa de tomate: 1) Tipo de tomate y preparación (pelado o triturado), 2) Sofrito de cebolla y ajo, 3) Tiempo de cocción y espesor deseado, 4) Especies o hierbas (albahaca, orégano), 5) Consejos para conservarla.”

Prompt #4: Técnica para Sellar Carnes

Objetivo del Prompt

Aprender a dorar cortes de carne de forma rápida para retener jugos y mejorar el sabor.

Ejemplos Reales de Uso

Un aficionado a la cocina logró sellar un filete en sartén caliente y luego lo terminó al horno, notando una diferencia notable en la jugosidad.

Palabras Clave

sellar carnes, dorar, jugos, sartén caliente, filete

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un experto parrillero. Explica cómo sellar correctamente una carne: 1) Calentamiento previo de la sartén o plancha, 2) Uso de aceite o mantequilla, 3) Tiempo por cada lado según grosor, 4) Método para terminar la cocción (horno o estufa), 5) Sugerencia de reposo antes de cortar.”

Prompt #5: Cocina Vegana para Principiantes

Objetivo del Prompt

Proporcionar consejos básicos y recetas introductorias para quienes desean comer vegano.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona queriendo reducir el consumo de carne probó recetas con legumbres, tofu marinado y hamburguesas vegetales. Descubrió sabores nuevos y fáciles de preparar.

Palabras Clave

cocina vegana, legumbres, tofu, hamburguesas vegetales, principiantes

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef vegano. Diseña un minirrecetario para principiantes: 1) Comidas básicas con legumbres (garbanzos, lentejas), 2) Formas de cocinar tofu o tempeh, 3) Uso de especias para dar sabor, 4) Un plato reconfortante (sopa, guiso), 5) Consejos de nutrición básica (proteína vegetal, vitamina B12).”

Prompt #6: Menú de Desayunos Saludables

Objetivo del Prompt

Ofrecer variedad de desayunos equilibrados para energizar cada mañana.

Ejemplos Reales de Uso

Una familia cambió el cereal azucarado por opciones como avena con fruta y pan integral con aguacate. Reportaron tener más energía y menos antojos en la mañana.

Palabras Clave

desayunos, saludables, avena, fruta, integral

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un nutricionista culinario. Propón 5 desayunos sanos: 1) Base de cereales integrales (avena, pan), 2) Inclusión de frutas y/o verduras, 3) Proteína (huevo, yogur, frutos secos), 4) Bebida recomendada (té verde, café moderado), 5) Opciones dulces sin azúcar refinada.”

Prompt #7: Receta de Caldo de Pollo Reconfortante

Objetivo del Prompt

Preparar una sopa básica y nutritiva que sirva de base para múltiples platos.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con gripe encontró alivio en un caldo ligero hecho con pollo, zanahoria, apio y cebolla, con un toque de perejil fresco.

Palabras Clave

caldo de pollo, sopa básica, zanahoria, apio, reconfortante

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un cocinero hogareño. Explica cómo hacer caldo de pollo: 1) Cortes recomendados (muslo, huesos), 2) Verduras aromáticas (apio, cebolla, zanahoria), 3) Tiempo de cocción a fuego lento, 4) Eliminación de espuma para un caldo más claro, 5) Formas de conservarlo (refrigerado o congelado).”

Prompt #8: Snack Saludable para Niños

Objetivo del Prompt

Crear una opción divertida y nutritiva para reemplazar golosinas procesadas.

Ejemplos Reales de Uso

Una madre horneó chips de manzana con canela en vez de comprar dulces. Sus hijos disfrutaron algo crujiente y dulce sin azúcar añadida.

Palabras Clave

snack saludable, niños, chips de manzana, canela, sin azúcar añadida

Plantilla para Usar el Prompt

“Simula que eres un especialista en meriendas. Diseña un snack para [niños de tal edad]: 1) Ingredientes fáciles de conseguir, 2) Preparación rápida (horneado o deshidratado), 3) Consejos para presentar de forma atractiva, 4) Opciones de sabor (frutas, verduras, especias suaves), 5) Sugerencia de almacenamiento.”

Prompt #9: Receta de Guacamole Tradicional

Objetivo del Prompt

Mostrar la forma de hacer un guacamole mexicano auténtico con aguacates maduros.

Ejemplos Reales de Uso

Un aficionado a la cocina latina elaboró guacamole con aguacates frescos, cebolla, cilantro y limón, resultando en una salsa cremosa para tacos o totopos.

Palabras Clave

guacamole, aguacate, cilantro, limón, tacos

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef de comida mexicana. Explica la receta de guacamole tradicional: 1) Madurez ideal de los aguacates, 2) Ingredientes básicos (cebolla, cilantro, chile opcional), 3) Cómo machacar y no licuar, 4) Ajustes de acidez con limón, 5) Modo de servir con totopos o tortillas.”

Prompt #10: Técnica para Hacer Huevos Escalfados Perfectos

Objetivo del Prompt

Lograr huevos pochados de clara firme y yema líquida, sin romperse en el agua.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona amante de los huevos Benedict pasó de desastres en la olla a huevos con forma perfecta, usando vinagre y controlando la temperatura del agua.

Palabras Clave

huevos escalfados, pochados, clara firme, vinagre, benedict

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un chef de brunch. Indica cómo hacer huevos escalfados: 1) Temperatura del agua y nivel de hervor suave, 2) Truco de añadir vinagre, 3) Crear un remolino antes de introducir el huevo, 4) Tiempo de cocción para yema líquida, 5) Retirar con espumadera y secar.”

Prompt #11: Menú Para Invitados Vegetarianos

Objetivo del Prompt

Proponer un menú completo apto para quienes no consumen carne, impresionar a los invitados.

Ejemplos Reales de Uso

Un anfitrión preparó una lasaña de verduras asadas, ensalada con quinoa y un postre de frutas. Sus amigos vegetarianos quedaron encantados y los carnívoros también disfrutaron.

Palabras Clave

menú vegetariano, lasaña de verduras, quinoa, invitados, sin carne

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un chef anfitrión. Diseña un menú para [cantidad de comensales] vegetarianos: 1) Entrada ligera (sopa o ensalada original), 2) Plato principal contundente (lasaña de vegetales, risotto de setas), 3) Guarnición sabrosa, 4) Postre basado en frutas o chocolate, 5) Consejos de presentación.”

Prompt #12: Preparación de Legumbres (Remojo y Cocción)

Objetivo del Prompt

Enseñar el proceso para cocinar frijoles, garbanzos, lentejas de manera suave y sin exceso de tiempo.

Ejemplos Reales de Uso

Un universitario dejó de comprar latas y empezó a remojar frijoles una noche antes, usando una olla de presión para ahorrar minutos. Tuvo un plato más económico y sabroso.

Palabras Clave

legumbres, remojo, garbanzos, olla de presión, económico

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un experto en proteínas vegetales. Explica el proceso para cocinar [legumbre específica]: 1) Horas de remojo y cambio de agua, 2) Uso de olla normal o presión, 3) Tiempo aproximado de cocción, 4) Añadir sal u otros condimentos, 5) Truco para evitar gases (ej. alga kombu, especias).”

Prompt #13: Plan de Bocadillos para Fiestas Infantiles

Objetivo del Prompt

Proponer snacks y platos sencillos que gusten a niños, sin caer en exceso de azúcar.

Ejemplos Reales de Uso

En un cumpleaños, en lugar de solo pastel y refrescos, incluyeron brochetas de fruta y mini sándwiches divertidos. La fiesta tuvo variedad sin hiper azúcares.

Palabras Clave

bocadillos, fiestas infantiles, brochetas de fruta, mini sándwiches, variedad

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un organizador de fiestas. Diseña un menú de bocadillos para niños: 1) Alimentos fáciles de agarrar (dedo de queso, palitos de vegetales), 2) Alternativas dulces moderadas (galletas caseras), 3) Presentación colorida y atractiva, 4) Bebidas sin exceso de azúcar (agua saborizada, jugos naturales), 5) Control de porciones.”

Prompt #14: Receta de Aderezo Cremoso Ligero

Objetivo del Prompt

Crear un aliño o dressing para ensaladas con menos calorías, pero con sabor agradable.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona cambió la mayonesa por yogur natural con hierbas, reduciendo la grasa y obteniendo un aderezo cremoso. Sus ensaladas mejoraron en sabor y ligereza.

Palabras Clave

aderezo cremoso, ligereza, yogur natural, hierbas, ensaladas

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef de cocina fit. Explica cómo hacer un aderezo ligero: 1) Base de yogur o leche vegetal espesa, 2) Especies y hierbas frescas (eneldo, albahaca), 3) Ajuste de acidez (limón o vinagre suave), 4) Sugerencias de sal y pimienta, 5) Consejos para conservar en refrigeración.”

Prompt #15: Cocina Tradicional de Abuela (Plato de Guiso)

Objetivo del Prompt

Mostrar una receta clásica de la abuela, como un guiso de carne con papas o una olla con caldo sustancioso.

Ejemplos Reales de Uso

Una nieta quiso revivir la receta de su abuela de estofado de ternera con vegetales, cocinado lento durante horas. El resultado fue un plato lleno de recuerdos y aromas.

Palabras Clave

cocina tradicional, guiso, carne con papas, estofado, cocción lenta

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un heredero de la receta de la abuela. Describe cómo preparar un guiso tradicional: 1) Selección de carne y corte (aguja, falda), 2) Sofrito inicial (cebolla, pimiento), 3) Tiempo de cocción a fuego lento, 4) Inclusión de papas u otras verduras, 5) Truco para espesar la salsa (harina, maicena).”

Prompt #16: Postre de Frutas Asadas con Especias

Objetivo del Prompt

Dar una alternativa dulce y saludable, usando el horno para realzar los sabores de la fruta.

Ejemplos Reales de Uso

Alguien que buscaba postres ligeros horneó manzanas con canela y un toque de nuez moscada. Obtuvo un aroma delicioso y sin abusar del azúcar.

Palabras Clave

postre de frutas, horneado, canela, nuez moscada, ligero

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un pastelero saludable. Explica cómo asar frutas con especias: 1) Seleccionar fruta firme (manzana, pera, durazno), 2) Cortar y colocar en bandeja, 3) Añadir especias y un mínimo de endulzante, 4) Hornear a temperatura media hasta caramelizar, 5) Sugerencias para acompañar (yogur, helado).”

Prompt #17: Cocina Rápida en Microondas

Objetivo del Prompt

Enseñar recetas simples y veloces que aprovechen el microondas, más allá de calentar sobras.

Ejemplos Reales de Uso

Un universitario preparó papas rellenas y huevos revueltos en microondas, ahorrando tiempo y apenas ensuciando utensilios.

Palabras Clave

microondas, recetas simples, ahorrar tiempo, papas rellenas, huevos revueltos

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un chef de cocina exprés. Comparte recetas para el microondas: 1) Trucos para papas asadas o rellenas, 2) Huevos en taza (revueltos o poché), 3) Vegetales al vapor en un recipiente con tapa, 4) Tiempo y potencia recomendados, 5) Precauciones para no sobrecocinar y mantener sabor.”

Prompt #18: Consejos de Conservación de Alimentos

Objetivo del Prompt

Brindar pautas para mantener frescos los ingredientes y evitar desperdicios en el refrigerador o despensa.

Ejemplos Reales de Uso

Un soltero redujo la compra de comida chatarra, gestionando mejor sus verduras. Usó recipientes herméticos, bolsas con cierre y etiquetó fechas, prolongando la vida útil.

Palabras Clave

conservación, fresca, recipientes herméticos, etiquetar, evitar desperdicio

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un consultor de almacenamiento de alimentos. Explica cómo conservar vegetales, carnes y sobras: 1) Enfriar antes de refrigerar, 2) Uso de bolsas con cierre o botes herméticos, 3) Técnicas de congelación (porciones pequeñas), 4) Orden en la nevera (separar crudos y cocinados), 5) Etiquetar con fecha y rotar productos.”

Prompt #19: Receta de Paella de Mariscos

Objetivo del Prompt

Elaborar una paella al estilo español con mariscos frescos y arroz con sabor mediterráneo.

Ejemplos Reales de Uso

Un entusiasta de la cocina preparó paella en una reunión familiar, usando calamares, mejillones y gambas. Logró un arroz colorido gracias al azafrán, sorprendiendo a todos.

Palabras Clave

paella, mariscos, arroz, azafrán, estilo español

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef mediterráneo. Explica la paella de mariscos: 1) Tipo de arroz (bomba), 2) Sofrito inicial (ajo, cebolla, pimientos), 3) Caldo de pescado o marisco, 4) Adición de azafrán y sal, 5) Técnica para no revolver el arroz una vez esparcido, 6) Tiempo de reposo final.”

Prompt #20: Batidos Verdes Detox

Objetivo del Prompt

Enseñar recetas de licuados con vegetales de hoja verde y frutas, aportando vitaminas y fibra.

Ejemplos Reales de Uso

Un deportista incorporó un batido de espinaca, manzana verde y pepino en las mañanas. Sintió más ligereza y mejor digestión durante sus entrenamientos.

Palabras Clave

batidos verdes, detox, espinaca, pepino, digestión

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un asesor de smoothies saludables. Explica cómo preparar batidos verdes: 1) Base de hojas (espinaca, kale), 2) Frutas dulces para equilibrar (manzana, piña), 3) Líquido (agua, leche vegetal), 4) Opción de agregar semillas o jengibre, 5) Consejos de licuado corto para no oxidar demasiado.”

Prompt #21: Receta de Pollo al Horno con Hierbas

Objetivo del Prompt

Asar un pollo entero o en partes con un marinado de hierbas aromáticas, logrando piel crujiente y carne jugosa.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona probó mezclar romero, tomillo y mantequilla para untar bajo la piel del pollo. Obtuvo un aroma delicioso y un ave muy tierna.

Palabras Clave

pollo al horno, marinado, hierbas aromáticas, piel crujiente, mantequilla

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un maestro de asados. Detalla la receta de pollo al horno: 1) Mezcla de hierbas (romero, tomillo) y aceite o mantequilla, 2) Masajear el pollo externamente y debajo de la piel, 3) Temperatura y tiempo de horneado (aprox. 180-200°C), 4) Voltarlo si es necesario, 5) Verificar el punto de cocción con termómetro o jugos claros.”

Prompt #22: Cocina Rápida en Sartén Wok

Objetivo del Prompt

Enseñar a saltear vegetales, carnes o tofu en un wok a alta temperatura, estilo asiático.

Ejemplos Reales de Uso

Un fan de la comida oriental saltó verduras con pollo y salsa de soja en pocos minutos, manteniendo la textura crujiente de las zanahorias.

Palabras Clave

wok, salteado, alta temperatura, verduras crujientes, salsa de soja

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un chef de fusión asiática. Explica el uso del wok: 1) Calentar a fuego alto antes de agregar aceite, 2) Cortes en juliana para cocción rápida, 3) Incorporar proteína (pollo, cerdo o tofu) y después vegetales, 4) Añadir salsas (soja, ostras) cerca del final, 5) Técnica de mover constantemente para evitar que se queme.”

Prompt #23: Panqueques Esponjosos para el Desayuno

Objetivo del Prompt

Crear unos pancakes suaves y aireados, perfectos para miel o frutas.

Ejemplos Reales de Uso

Un principiante en repostería mezcló harina, huevo, leche y un poco de polvo de hornear, consiguiendo panqueques altos y suaves, coronados con fresas.

Palabras Clave

panqueques esponjosos, polvo de hornear, suaves, desayuno, miel

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un pastelero casero. Explica cómo preparar pancakes: 1) Mezcla seca (harina, polvo de hornear, pizca de sal), 2) Incorporar líquidos (leche, huevo) sin batir en exceso, 3) Dejar reposar unos minutos, 4) Cocinar en sartén antiadherente con poco aceite, 5) Opcionales de sabor (vainilla, canela, frutas).”

Prompt #24: Introducción a la Fermentación de Vegetales (Chucrut)

Objetivo del Prompt

Explicar un método de fermentación casera de col u otras verduras, potenciando su sabor y propiedades.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona hizo chucrut de col morada con sal y especias, guardándola en frasco al ambiente por varios días. Obtuvo un sabor agrio agradable y beneficios probióticos.

Palabras Clave

fermentación, chucrut, col, agrio, probióticos

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un promotor de cocina fermentada. Enseña cómo hacer chucrut: 1) Rebanar finamente la col y mezclar con sal, 2) Aplastar hasta que suelte jugo, 3) Llenar un frasco esterilizado y dejar espacio, 4) Tapar y fermentar a temperatura ambiente unos días, 5) Probar y refrigerar cuando alcance el grado de acidez deseado.”

Prompt #25: Postre Rápido con Galletas y Crema

Objetivo del Prompt

Armar un postre sencillo estilo “Carlota” o “Chocotorta” en capas, sin horno.

Ejemplos Reales de Uso

Un adolescente preparó una “Carlota de limón” con galletas María, leche condensada y jugo de limón en capas, refrigerándola hasta cuajar. Fue éxito en su fiesta de amigos.

Palabras Clave

postre rápido, galletas, crema, sin horno, refrigerado

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un pastelero práctico. Explica un postre de galletas en capas: 1) Selección de galletas (María, chocolate), 2) Crema o mezcla (dulce de leche, limón, queso crema), 3) Montaje por capas alternadas, 4) Tiempo en refrigerador para solidificar, 5) Decoración (cacao, ralladura, frutos).”

Prompt #26: Organización de Despensa Básica

Objetivo del Prompt

Recomendar qué ingredientes no deben faltar en una despensa para cocinar recetas variadas.

Ejemplos Reales de Uso

Un recién independizado compró especias, arroz, pasta, legumbres y salsas base. Pudo improvisar muchos platos sin salir a la tienda a cada rato.

Palabras Clave

despensa, ingredientes básicos, especias, improvisar, tienda

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un asesor culinario. Diseña una lista de despensa esencial: 1) Alimentos secos (arroz, pastas, legumbres), 2) Especias y hierbas secas (orégano, comino), 3) Aceites y vinagres, 4) Proteínas enlatadas (atún, sardinas) o vegetales en conserva, 5) Plan para rotar y evitar caducidades.”

Prompt #27: Receta de Frittata de Verduras

Objetivo del Prompt

Preparar una frittata sencilla, perfecta para aprovechar sobras de vegetales y huevos.

Ejemplos Reales de Uso

Una familia aprovechó calabacines y espinacas sobrantes, batiéndolos con huevos y queso, cuajándolo en sartén y terminando en el horno. Fue una cena rápida y nutritiva.

Palabras Clave

frittata, verduras, huevos, cena rápida, aprovechamiento

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef de cocina italiana. Explica cómo hacer frittata: 1) Saltear vegetales en sartén (cebolla, calabacín, espinaca), 2) Batir huevos con sal y pimienta, 3) Verter sobre las verduras y cocinar a fuego medio, 4) Acabar en el horno para dorar la superficie, 5) Sugerencia de queso rallado si se desea.”

Prompt #28: Salsas Básicas de Ensalada (Vinagreta, César, Mostaza-Miel)

Objetivo del Prompt

Enseñar aliños sencillos para variar el sabor de ensaladas a diario.

Ejemplos Reales de Uso

Un amante de las ensaladas probó la variedad vinagreta clásica, la César con anchoas y la de mostaza-miel. Así cada día sentía una ensalada diferente.

Palabras Clave

salsas de ensalada, vinagreta, césar, mostaza-miel, aliños

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un maestro de ensaladas. Explica 3 salsas básicas: 1) Vinagreta (aceite, vinagre, sal, pimienta), 2) César (yema, anchoas, parmesano), 3) Mostaza-miel (mostaza dijon, miel, jugo de limón), 4) Cantidades y técnica de emulsionar, 5) Conservación en frascos.”

Prompt #29: Plan de Comidas para Alimentación Ketogénica

Objetivo del Prompt

Brindar ideas de menús bajos en carbohidratos y altos en grasas saludables.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con dieta cetogénica planeó desayunos con huevos y aguacate, almuerzos de pollo con verduras salteadas y cenas de pescado graso con mantequilla. Mantuvo sus niveles de carbohidratos al mínimo.

Palabras Clave

keto, bajos carbohidratos, altas grasas, pollo, pescado graso

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un asesor cetogénico. Diseña un plan de 3 comidas diarias: 1) Desayuno rico en grasas (huevos, aguacate, bacon), 2) Almuerzo con proteína animal y vegetales verdes, 3) Cena ligera (pescado, aceite de oliva), 4) Snacks opcionales (queso, frutos secos), 5) Aclarar que se requiere supervisión nutricional.”

Prompt #30: Cocina para Una Persona (Recetas Individuales)

Objetivo del Prompt

Proponer recetas ajustadas a porciones de una sola persona, evitando sobras en exceso.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante que vive solo preparaba comida de más. Aprendió recetas de una porción exacta, como un filete de pescado con verduras asadas, sin desperdicios.

Palabras Clave

cocina individual, porciones, sin desperdicios, pescado, verduras asadas

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un asesor de solteros culinarios. Crea 3 recetas para una persona: 1) Lista de ingredientes en pequeñas cantidades, 2) Métodos de cocción simple (sartén, microondas, horno chico), 3) Opción de guarnición mínima, 4) Variante para aprovechar ‘sobras’ si ocurren, 5) Consejos de almacenamiento de porciones pequeñas.”

Prompt #31: Meal Prep Saludable (Preparación por Adelantado)

Objetivo del Prompt

Enseñar cómo cocinar y dejar listas varias comidas para la semana, optimizando tiempo.

Ejemplos Reales de Uso

Una profesional dedicó el domingo a cocinar arroz, pollo a la plancha y verduras salteadas, organizándolos en contenedores para llevar al trabajo.

Palabras Clave

meal prep, contenedores, pollo a la plancha, arroz, plan dominical

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un asesor de cocina por lotes. Explica un Meal Prep semanal: 1) Elegir 2-3 proteínas (pollo, legumbres, pescado), 2) Cocinar cereales o tubérculos en gran cantidad, 3) Cortar y saltear verduras, 4) Guardar en recipientes herméticos, 5) Ejemplos de combinaciones diarias (bowl, wrap, ensalada).”

Prompt #32: Postre de Quesillo o Flan Casero

Objetivo del Prompt

Enseñar la receta tradicional de flan con huevos y leche, cociéndolo a baño maría.

Ejemplos Reales de Uso

Una abuela enseñó a su nieta a caramelizar azúcar en un molde y luego mezclar leche condensada, huevos y leche. Tras llevarlo al horno a baño maría, resultó un flan suave y firme.

Palabras Clave

quesillo, flan casero, baño maría, caramelo, postre tradicional

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un repostero clásico. Explica cómo hacer flan: 1) Caramelizar azúcar en el molde, 2) Batir huevos con leche y azúcar o leche condensada, 3) Verter la mezcla y tapar con aluminio, 4) Cocinar en horno con agua caliente debajo (baño maría), 5) Enfriar antes de desmoldar.”

Prompt #33: Sopa de Verduras de Estación

Objetivo del Prompt

Aprovechar las verduras frescas de temporada para preparar una sopa llena de nutrientes y sabor.

Ejemplos Reales de Uso

Un cocinero usó calabaza, zanahoria y puerro en invierno, creando una sopa cremosa y económica. Servida con picatostes, calentó las noches frías.

Palabras Clave

sopa de verduras, temporada, calabaza, zanahoria, cremosa

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef estacional. Diseña una sopa de verduras: 1) Seleccionar vegetales según la estación (ej: calabaza en otoño), 2) Rehogar cebolla y ajo, 3) Agregar caldo o agua y hervir hasta ablandar, 4) Opcional licuar para textura cremosa, 5) Ajustar sal, hierbas y presentar con trocitos de pan.”

Prompt #34: Ensalada de Legumbres Refrescante

Objetivo del Prompt

Combinar garbanzos o lentejas cocidas con verduras y un aderezo ligero para un plato fresco.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona en verano mezcló lentejas, tomate, pepino y cebolla con vinagreta, obteniendo una ensalada proteica y refrescante.

Palabras Clave

ensalada de legumbres, lentejas, pepino, vinagreta, refrescante

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un asesor de ensaladas nutritivas. Explica cómo hacer una ensalada de legumbres: 1) Legumbre cocida (garbanzo, lenteja) escurrida, 2) Vegetales crudos troceados (pepino, tomate, cebolla), 3) Aderezo suave (aceite, vinagre, sal, pimienta), 4) Toque de hierbas frescas (cilantro, perejil), 5) Opción de refrigerar para servir fría.”

Prompt #35: Receta de Pasta al Pesto Genovés

Objetivo del Prompt

Hacer una salsa pesto clásica con albahaca fresca, piñones, ajo y queso parmesano, para servir con pasta.

Ejemplos Reales de Uso

Un amante de la cocina italiana trituró albahaca, piñones, ajo y aceite de oliva en mortero, mezclándolo con espaguetis calientes. El perfume del pesto inundó la cocina.

Palabras Clave

pesto genovés, albahaca, piñones, parmesano, espaguetis

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef italiano. Enseña a preparar pesto: 1) Hojas de albahaca fresca lavadas y secas, 2) Machacar en mortero con piñones y ajo, 3) Añadir parmesano rallado y aceite de oliva virgen extra, 4) Salpimentar, 5) Mezclar con pasta al dente. Consejos para conservar en frasco.”

Prompt #36: Técnica de Empanizado Crujiente

Objetivo del Prompt

Lograr un rebozado o empanizado firme y crujiente para carnes o vegetales fritos.

Ejemplos Reales de Uso

Un cocinero aficionado empanizó pechugas de pollo con harina, huevo y pan rallado. Descubrió que enfriarlas antes de freír mejora la adherencia, resultando en un crujido perfecto.

Palabras Clave

empanizado, crujiente, harina, huevo, pan rallado

Plantilla para Usar el Prompt

“Simula que eres un maestro de rebozados. Explica un empanizado perfecto: 1) Secar bien la pieza a empanizar, 2) Pasar por harina, sacudir excedente, 3) Sumergir en huevo batido, 4) Cubrir con pan rallado o panko, 5) Reposar un poco antes de freír en aceite caliente.”

Prompt #37: Cocina con Hierbas Aromáticas (Romero, Tomillo, Albahaca)

Objetivo del Prompt

Aprender a utilizar distintas hierbas en recetas diarias, aprovechando sus aromas sin excederse.

Ejemplos Reales de Uso

Una cocinera empezó a combinar romero con papas asadas, tomillo en salsas de tomate y albahaca en ensaladas. Transformó sus platos de forma sencilla.

Palabras Clave

hierbas aromáticas, romero, tomillo, albahaca, aroma

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un especialista en sabores naturales. Detalla cómo usar hierbas: 1) Romero ideal para asados y papas, 2) Tomillo para salsas y sopas, 3) Albahaca en ensaladas y pastas, 4) Cuándo agregarlas (al principio o final de cocción), 5) Opciones frescas o secas y su equivalencia en cantidad.”

Prompt #38: Menú de Comida Callejera (Street Food)

Objetivo del Prompt

Crear versiones caseras de platillos típicos de “street food” mundial, como tacos, arepas o hot dogs.

Ejemplos Reales de Uso

Un grupo de amigos organizó una noche temática con tacos al pastor caseros y hot dogs con guarniciones variadas, simulando puestos callejeros en casa.

Palabras Clave

street food, tacos, arepas, hot dogs, versión casera

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef de cocina urbana. Diseña un menú de street food: 1) Plato principal (tacos, kebabs, arepas) y rellenos, 2) Salsas o toppings distintivos, 3) Preparación rápida y presentación en papel o servilleta, 4) Bebidas refrescantes que combinen (agua saborizada, refresco artesanal), 5) Conservar la esencia callejera en casa.”

Prompt #39: Plan de Alimentación Sin Gluten

Objetivo del Prompt

Ofrecer comidas aptas para celíacos o personas que evitan el gluten, usando harinas alternativas.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona con celiaquía adoptó recetas con harina de arroz y maicena, elaborando panes y tortitas seguras, sin extrañar mucho el trigo.

Palabras Clave

sin gluten, celíacos, harina de arroz, maicena, trigo

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un asesor de cocina sin gluten. Diseña un plan diario: 1) Desayuno con pan o tortillas sin gluten, 2) Almuerzo con pasta de arroz o quinoa, 3) Harinas alternativas para repostería (almendra, maíz), 4) Cuidados para evitar contaminación cruzada, 5) Postre sin gluten (brownie con harina de arroz).”

Prompt #40: Técnicas de Emplatado y Presentación

Objetivo del Prompt

Aprender trucos para servir los platos de forma estética y atractiva.

Ejemplos Reales de Uso

Un cocinero aficionado comenzó a usar un aro metálico para emplatar arroz con verduras, decoró con salsa en zigzag y añadió brotes verdes. Sus comensales apreciaron la presentación.

Palabras Clave

emplatado, presentación, estética, aro metálico, salsa

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un estilista culinario. Explica cómo presentar un plato: 1) Usar vajilla adecuada (color liso), 2) Aplicar salsas con pincel o biberón, 3) Emplear aros o moldes para dar forma, 4) Dejar espacio en el plato para un look minimalista, 5) Añadir elementos de decoración comestibles (hierbas, germinados).”

Prompt #41: Receta de Galletas de Avena con Chips de Chocolate

Objetivo del Prompt

Hornear galletas crujientes por fuera y suaves por dentro, con avena y trocitos de chocolate.

Ejemplos Reales de Uso

Un niño descubrió su pasión por la repostería haciendo estas galletas sencillas con ayuda de su abuela. Llevó un tupper lleno al colegio y sus amigos se fascinaron.

Palabras Clave

galletas, avena, chips de chocolate, horneado, crujientes

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un repostero casero. Explica la receta de galletas de avena: 1) Mezcla de ingredientes secos (harina, avena, azúcar, polvo de hornear), 2) Añadir mantequilla o aceite y huevo, 3) Incorporar chips de chocolate, 4) Dar forma de bolitas y aplastar, 5) Hornear hasta dorar y reposar en rejilla.”

Prompt #42: Cocina con Pescado Blanco (Merluza, Bacalao)

Objetivo del Prompt

Enseñar diferentes modos de preparar pescado blanco, resaltando su sabor suave y propiedades nutritivas.

Ejemplos Reales de Uso

Un comensal acostumbrado a carnes rojas aprendió a cocinar merluza al horno con aceite y ajo, acompañada de puré de papas. Se sorprendió de lo fácil y sano que resultó.

Palabras Clave

pescado blanco, merluza, bacalao, horno, suave

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un chef marino. Propón técnicas para cocinar [pescado blanco]: 1) Al horno con aceite, ajo y limón, 2) Rebozado ligero y frito, 3) Opciones de salsa suave (perejil, mantequilla), 4) Guarniciones recomendadas (verduras, arroz), 5) Cuidado de no sobrecocinar para evitar resequedad.”

Prompt #43: Costillas de Cerdo a la BBQ

Objetivo del Prompt

Preparar costillas tiernas con salsa barbacoa, ya sea al horno o en parrilla, asegurando sabor ahumado.

Ejemplos Reales de Uso

Un grupo organizó un asado dominical. Marinaron costillas con salsa BBQ casera, envolvieron en papel aluminio y cocinaron a fuego bajo por varias horas. El resultado se desprendía del hueso.

Palabras Clave

costillas de cerdo, bbq, marinar, fuego bajo, desprenderse del hueso

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un maestro de parrilla. Describe cómo hacer costillas a la BBQ: 1) Mezcla de especias (rub) antes de la salsa, 2) Cocción lenta en horno/parrilla (temperatura 120-150°C), 3) Pincelar salsa varias veces, 4) Técnica de envolver en papel aluminio (Texas crutch), 5) Chequeo de ternura y reposo final.”

Prompt #44: Preparación de Sushi Básico (Makis)

Objetivo del Prompt

Enseñar a elaborar rollos de sushi sencillos en casa con arroz, alga nori y rellenos básicos.

Ejemplos Reales de Uso

Un fan de la comida japonesa compró un kit de bambú, arroz especial y nori. Aprendió a enrollar makis con atún y pepino, logrando buena presentación tras varios intentos.

Palabras Clave

sushi, makis, alga nori, arroz especial, enrollar

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un itamae principiante. Explica cómo hacer makis: 1) Cocinar arroz para sushi con vinagre, 2) Colocar alga nori en estera de bambú, 3) Extender arroz y agregar rellenos (atún, pepino, aguacate), 4) Enrollar apretando suavemente, 5) Cortar con cuchillo mojado y servir con salsa de soja, wasabi y jengibre.”

Prompt #45: Cocina para Diabéticos (Ideas Bajas en Azúcar)

Objetivo del Prompt

Proponer recetas con carbohidratos controlados y endulzantes alternativos, seguras para diabéticos.

Ejemplos Reales de Uso

Una señora con diabetes tipo 2 elaboró un pan de avena y plátano sin azúcar refinada, endulzando con stevia. Mantuvo así mejor sus niveles de glucosa.

Palabras Clave

diabéticos, bajo azúcar, endulzantes alternativos, stevia, glucosa

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un nutricionista especializado. Diseña 3 recetas para diabéticos: 1) Desayuno con avena y stevia, 2) Plato principal bajo en carbohidratos rápidos (ensalada, pollo, legumbres moderadas), 3) Postre con frutas o endulzante sin calorías, 4) Consejos de control de porciones, 5) Respetar indicaciones médicas.”

Prompt #46: Receta de Tacos al Pastor

Objetivo del Prompt

Preparar la clásica carne adobada estilo mexicano, con piña y una mezcla de chiles.

Ejemplos Reales de Uso

Un aficionado a los tacos maceró carne de cerdo con achiote, chile guajillo y jugo de piña. Cocinó en sartén y sirvió en tortillas con cebolla y cilantro.

Palabras Clave

tacos al pastor, achiote, chile guajillo, piña, tortillas

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un taquero mexicano. Explica cómo hacer tacos al pastor: 1) Marinada con achiote, chiles secos y jugo de piña, 2) Tiempo de reposo de la carne de cerdo, 3) Cocción en sartén o parrilla, 4) Corte en tiras finas, 5) Servir en tortilla con cebolla, cilantro y salsa.”

Prompt #47: Introducción a la Repostería con Harinas Integrales

Objetivo del Prompt

Elaborar postres o panes dulces usando harinas menos refinadas, aumentando el aporte de fibra.

Ejemplos Reales de Uso

Una pastelera amateur probó brownies con harina integral y cacao puro, notando una textura diferente pero con buen sabor y más nutritivos.

Palabras Clave

repostería, harinas integrales, brownies, cacao puro, fibra

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un pastelero saludable. Enseña recetas con harina integral: 1) Ajustar líquidos por mayor absorción, 2) Ejemplo de bizcocho o brownies, 3) Endulzantes moderados (panela, miel), 4) Uso de frutos secos o frutas para sabor, 5) Consejos de horneado (temperaturas y tiempos).”

Prompt #48: Cocina con Frutas Tropicales

Objetivo del Prompt

Incorporar mango, piña, papaya u otras frutas tropicales en recetas saladas y dulces.

Ejemplos Reales de Uso

Un amante de la comida caribeña hizo una salsa de mango picado con chile, perfecta para acompañar pescado a la plancha, y preparó una macedonia fresca de piña y papaya.

Palabras Clave

frutas tropicales, mango, piña, papaya, salsa picante

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef caribeño. Explica cómo usar frutas tropicales: 1) Salsa de mango para carnes o tacos, 2) Ensalada de piña y pepino con aderezo cítrico, 3) Postre de papaya con yogur, 4) Ajuste de picante si se desea (chile o jalapeño), 5) Manejo de madurez de las frutas.”

Prompt #49: Receta de Ceviche de Pescado

Objetivo del Prompt

Preparar un ceviche fresco, marinando pescado en cítricos y mezclándolo con cebolla, cilantro y ají.

Ejemplos Reales de Uso

Un fan de la comida peruana cortó en cubos corvina fresca, la cubrió con limón y dejó reposar unos minutos. Añadió cebolla morada, ají y sal, sirviéndolo frío con camote y maíz.

Palabras Clave

ceviche, corvina, limón, cebolla morada, ají

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un cocinero de mariscos. Explica cómo hacer ceviche: 1) Pescado blanco fresco (corvina, mero) cortado en dados, 2) Marinada con limón o lima, 3) Tiempo de reposo corto para ‘cocinar’ la proteína, 4) Añadir cebolla morada, cilantro, ají, sal, 5) Acompañantes (camote, maíz, lechuga).”

Prompt #50: Pizza Casera con Masa Rápida

Objetivo del Prompt

Enseñar una masa de pizza sencilla que no requiera horas de levado, para improvisar una noche de pizzas.

Ejemplos Reales de Uso

Una pareja organizó un viernes de pizza con amigos. Preparó la masa con levadura instantánea y en menos de una hora estaban horneando sus pizzas con queso y pepperoni.

Palabras Clave

pizza casera, masa rápida, levadura instantánea, viernes, improvisar

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un pizzero veloz. Explica cómo hacer masa rápida: 1) Harina, agua tibia, levadura instantánea, aceite y sal, 2) Amasar ligeramente y reposar 30 min, 3) Estirar y cubrir con salsa y toppings, 4) Hornear a temperatura alta (200-220°C), 5) Truco para base crujiente (colocar en bandeja precalentada).”

Prompt #51: Consejos para Alimentos a la Plancha

Objetivo del Prompt

Lograr cocciones con menos grasa, usando una plancha o parrilla plana, obteniendo sellado y sabor.

Ejemplos Reales de Uso

Un deportista cocinaba pechugas de pollo y filetes de pescado sobre plancha caliente con apenas unas gotas de aceite, manteniendo una dieta baja en grasa.

Palabras Clave

plancha, menos grasa, sellado, deportista, cocciones

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un experto en cocina ligera. Explica la técnica de plancha: 1) Calentar bien antes de colocar el alimento, 2) Usar mínimo aceite o aceite en spray, 3) Sellar cada lado y no pinchar la carne, 4) Controlar el grosor para cocción interna, 5) Limpieza rápida de la plancha tras usarla.”

Prompt #52: Cocina con Frutos Secos (Nueces, Almendras, Avellanas)

Objetivo del Prompt

Mostrar cómo utilizar frutos secos en recetas dulces y saladas, aprovechando su textura y nutrientes.

Ejemplos Reales de Uso

Un aficionado combinó nueces picadas en una ensalada de espinacas, y almendras tostadas en un postre de chocolate, añadiendo crujiente y sabor extra.

Palabras Clave

frutos secos, nueces, almendras, ensalada, crujiente

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un entusiasta de frutos secos. Explica usos: 1) Triturados en salsas o pesto, 2) Enteros tostados para ensaladas o postres, 3) Harina de almendra para repostería sin gluten, 4) Conservación (frascos herméticos), 5) Combinaciones saladas o dulces (quesos, miel, chocolate).”

Prompt #53: Receta de Polenta Cremosa

Objetivo del Prompt

Enseñar a elaborar una polenta suave y sin grumos, con la consistencia adecuada.

Ejemplos Reales de Uso

Una familia italiana usó harina de maíz amarilla, removiendo constantemente y añadiendo queso parmesano. Lograron una polenta untuosa perfecta para acompañar ragú.

Palabras Clave

polenta, harina de maíz, cremosa, parmesano, remover constante

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un cocinero del norte de Italia. Explica cómo hacer polenta: 1) Proporción de harina de maíz y líquido (caldo o agua), 2) Remover continuamente para evitar grumos, 3) Tiempo de cocción a fuego bajo (20-30 min), 4) Añadir queso rallado o mantequilla al final, 5) Servir con salsas o estofados.”

Prompt #54: Encurtidos Caseros de Verduras (Pickles)

Objetivo del Prompt

Preparar encurtidos rápidos de pepino, zanahoria, cebolla en vinagre, con fines de conservar y dar sabor ácido.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona aficionada al “hamburguesa casera” hizo sus propios pepinillos en vinagre, dejándolos reposar una semana en el refrigerador. Obtuvieron una acidez agradable y crujiente.

Palabras Clave

encurtidos, pickles, pepino, vinagre, crujiente

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un maestro de conservas. Describe cómo encurtir verduras: 1) Cortar en rodajas o juliana pepino, zanahoria, cebolla, 2) Solución de vinagre, agua, sal y azúcar, 3) Esterilizar frasco y colocar las verduras, 4) Verter la solución caliente, 5) Dejar enfriar y reposar mínimo una semana.”

Prompt #55: Receta de Arepas Venezolanas

Objetivo del Prompt

Hacer arepas de maíz, explicando la masa y el cocinado, para rellenar con diversos ingredientes.

Ejemplos Reales de Uso

Un fan de la cultura latinoamericana usó harina de maíz precocida, formó arepas y las abrió para rellenar con queso y aguacate. Acompañaron un desayuno diferente.

Palabras Clave

arepas, harina de maíz, relleno, desayuno, latinoamericano

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un embajador de gastronomía andina. Explica cómo hacer arepas: 1) Mezclar harina de maíz precocida con agua y sal, 2) Amasar hasta textura suave, 3) Formar discos y cocinarlos en plancha o sartén, 4) Acabar en el horno si se quiere más crujiente, 5) Rellenos sugeridos (queso, carne mechada, frijoles).”

Prompt #56: Plato de Curry Indio con Garbanzos (Chana Masala)

Objetivo del Prompt

Cocinar un curry de garbanzos con especias típicas de la India, acompañado de arroz o pan naan.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona se aventuró en la cocina india, sofriendo cebolla y tomate con mezcla de garam masala y agregando garbanzos cocidos. Descubrió un sabor especiado muy reconfortante.

Palabras Clave

curry, garbanzos, chana masala, garam masala, reconfortante

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef de comida india. Explica cómo preparar Chana Masala: 1) Saltear cebolla, ajo y jengibre, 2) Añadir tomate triturado y especias (garam masala, cúrcuma, cilantro molido), 3) Integrar garbanzos cocidos y un poco de agua, 4) Hervir hasta espesar, 5) Servir con arroz basmati o pan naan.”

Prompt #57: Consejos para Cortar Verduras (Juliana, Brunoise, etc.)

Objetivo del Prompt

Aprender los distintos cortes y tamaños de vegetales para mejor presentación y cocción uniforme.

Ejemplos Reales de Uso

Un entusiasta adoptó la técnica de brunoise (cubitos muy pequeños) para salsas, y juliana (tiras alargadas) para salteados, notando mayor elegancia en sus platos.

Palabras Clave

cortes de vegetales, juliana, brunoise, cocción uniforme, elegancia

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un instructor de cocina profesional. Explica los cortes básicos: 1) Juliana (tiras finas), 2) Brunoise (cubitos pequeños), 3) Bastones (para papas fritas), 4) Rodajas o rebanadas uniformes, 5) Herramientas y trucos para no cortarse y mantener regularidad.”

Prompt #58: Receta de Fajitas de Pollo

Objetivo del Prompt

Enseñar a saltear tiras de pollo con pimientos y cebolla, sirviendo en tortillas suaves.

Ejemplos Reales de Uso

Una familia realizó fajitas tex-mex, marinando pollo con especias y cortando pimientos de colores. Lo sirvieron en tortillas calientes con salsa pico de gallo y guacamole.

Palabras Clave

fajitas, pollo, pimientos, tortillas suaves, tex-mex

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un cocinero de comida tex-mex. Explica cómo preparar fajitas: 1) Cortar pollo en tiras y marinar (comino, pimentón, jugo de limón), 2) Saltear con pimientos y cebolla en sartén caliente, 3) Calentar tortillas de harina, 4) Servir con salsas (pico de gallo, guacamole), 5) Consejos para ajustar picor.”

Prompt #59: Postre de Mousse de Chocolate

Objetivo del Prompt

Crear una mousse ligera con claras de huevo o crema montada, obteniendo textura aireada.

Ejemplos Reales de Uso

Un pastelero principiante batió claras a punto de nieve y las unió con chocolate derretido. Tras refrigerar, obtuvo una mousse esponjosa que se derretía en la boca.

Palabras Clave

mousse, chocolate, claras de huevo, aireada, refrigerar

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un repostero dulce. Explica cómo hacer mousse de chocolate: 1) Derretir chocolate con un poco de mantequilla o leche, 2) Batir claras de huevo a punto de nieve (o nata montada), 3) Incorporar suavemente el chocolate, 4) Enfriar en copas por un par de horas, 5) Opcional decorar con ralladura de chocolate o frutos rojos.”

Prompt #60: Ceviche Vegano (Hecho con Champiñones o Palmitos)

Objetivo del Prompt

Crear una versión fresca de ceviche sin pescado, usando ingredientes vegetales para marinar.

Ejemplos Reales de Uso

Un vegano preparó “ceviche” con champiñones laminados y jugo de limón, cebolla morada, cilantro y ají. Consiguió un plato con textura interesante y sabores cítricos.

Palabras Clave

ceviche vegano, champiñones, palmitos, jugo de limón, cítrico

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un chef de fusión vegetal. Explica un ceviche vegano: 1) Ingrediente base (champiñones, palmitos, coliflor), 2) Marinada con limón y sal, 3) Añadir cebolla morada y cilantro, 4) Opcional picante con jalapeño o ají, 5) Dejar reposar unos minutos antes de servir.”

Prompt #61: Receta de Pollo Teriyaki

Objetivo del Prompt

Enseñar a preparar un clásico de la cocina japonesa, caramelizando la salsa en el pollo.

Ejemplos Reales de Uso

Un seguidor del anime quiso recrear el pollo teriyaki que vio en una serie. Usó salsa de soja, azúcar moreno y un poco de jengibre, obteniendo un glaseado brillante.

Palabras Clave

pollo teriyaki, salsa de soja, azúcar moreno, jengibre, glaseado

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un cocinero de inspiración japonesa. Explica el pollo teriyaki: 1) Cortar pechuga o muslo en trozos, 2) Salsa teriyaki (soja, azúcar, mirin o sake, jengibre), 3) Cocinar hasta que la salsa reduzca y caramelice, 4) Mantener fuego medio para evitar quemar, 5) Servir con arroz blanco y semillas de sésamo.”

Prompt #62: Cómo Hacer Omelette Perfecto

Objetivo del Prompt

Lograr un omelette suave, con rellenos al gusto, evitando que se rompa.

Ejemplos Reales de Uso

Un principiante aprendió a batir huevos con un poco de leche, vertiéndolos en sartén antiadherente. Agregó queso y jamón, plegó sin quebrar la tortilla y sirvió a tiempo.

Palabras Clave

omelette, suave, sartén antiadherente, plegar, rellenos

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un experto en desayunos. Explica la técnica del omelette: 1) Batir huevos con sal (opcional un chorrito de leche), 2) Calentar sartén antiadherente con mantequilla, 3) Volcar la mezcla y esparcir, 4) Añadir relleno (queso, jamón, vegetales) cuando aún esté un poco líquido, 5) Doblar con cuidado y retirar.”

Prompt #63: Mezclas de Especies Caseras (Cajún, Garam Masala, etc.)

Objetivo del Prompt

Enseñar a combinar distintas especias en polvo para crear mezclas típicas de varias cocinas mundiales.

Ejemplos Reales de Uso

Un foodie confeccionó su cajún mixing pimentón, ajo, cebolla, pimienta, cayena y orégano. Empezó a sazonar pollo y papas con ese toque picante.

Palabras Clave

mezclas de especias, cajún, garam masala, pimentón, pimienta

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un maestro especiero. Explica 2-3 mezclas: 1) Cajún (pimentón, cayena, orégano, cebolla, ajo), 2) Garam masala (comino, coriandro, cardamomo, canela), 3) Proporciones aproximadas, 4) Almacenamiento en tarros opacos, 5) Usos en platos específicos.”

Prompt #64: Preparar Bebidas Refrescantes Naturales

Objetivo del Prompt

Crear aguas saborizadas, limonadas o té fríos con frutas y hierbas, evitando refrescos industriales.

Ejemplos Reales de Uso

Una familia sustituyó refrescos azucarados por agua con rodajas de pepino, limón y hojas de menta, manteniéndola en una jarra en la nevera.

Palabras Clave

bebidas refrescantes, agua saborizada, limonada, menta, natural

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un barista casero. Diseña 3 opciones de bebidas frescas: 1) Agua con pepino y menta, 2) Limonada con jengibre y miel, 3) Té frío con trozos de fruta (durazno, manzana), 4) Ajustar dulzor con endulzante natural (estevia, miel), 5) Consejos para mantener la jarra refrigerada.”

Prompt #65: Consejos para Organizar un Buffet en Casa

Objetivo del Prompt

Proponer platillos fríos y calientes fáciles de servir, calcular raciones y distribuir la mesa.

Ejemplos Reales de Uso

Un anfitrión ofreció un buffet sencillo en su cumpleaños: ensaladas variadas, bandeja de fiambres, salsas y panes. Evitó el estrés de servir platos individuales.

Palabras Clave

buffet, raciones, ensaladas, bandeja de fiambres, mesa distribuida

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un experto en reuniones familiares. Explica cómo organizar un buffet: 1) Seleccionar platos fríos (ensaladas, embutidos) y calientes (tartas, guisos), 2) Cantidad de comida según invitados (porciones estimadas), 3) Ubicar la mesa con orden (entrantes, platos fuertes, postres), 4) Consejos de rotular y mantener temperaturas, 5) Formato de bebidas y utensilios.”

Prompt #66: Recomendaciones de Envases Ecológicos para Conservas

Objetivo del Prompt

Fomentar el uso de frascos y botellas reciclables para mermeladas, salsas o encurtidos.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona dejó de comprar envases plásticos desechables, reutilizando frascos de vidrio para sus mermeladas de frutos rojos, etiquetándolos con la fecha.

Palabras Clave

envases ecológicos, frascos vidrio, mermeladas, salsas, reciclables

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un promotor de cocina sostenible. Aconseja qué envases usar para conservas: 1) Frascos de vidrio esterilizados, 2) Tapas en buen estado que sellen herméticamente, 3) Limpieza y hervor previo, 4) Etiquetar con fecha y contenido, 5) Almacenamiento en lugar fresco y uso responsable.”

Prompt #67: Receta de Torta de Zanahoria (Carrot Cake)

Objetivo del Prompt

Hornear un pastel húmedo con zanahoria rallada, especias y un glaseado o frosting.

Ejemplos Reales de Uso

Una repostera amateur mezcló canela y zanahoria en la masa, creando un bizcocho esponjoso que cubrió con frosting de queso crema. Fue el postre estrella en una reunión.

Palabras Clave

torta de zanahoria, carrot cake, canela, frosting, queso crema

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un pastelero dulce. Explica cómo hacer carrot cake: 1) Batir huevos con azúcar y aceite, 2) Agregar harina, canela y polvo de hornear, 3) Incorporar zanahoria rallada y frutos secos opcionales, 4) Hornear a 180°C hasta que al pinchar salga seco, 5) Preparar frosting (queso crema, mantequilla, azúcar glass) para decorar.”

Prompt #68: Cocina con Pimientos y Chiles (Picantes y Dulces)

Objetivo del Prompt

Saber distinguir los tipos de pimientos y chiles, cómo reducir picor y aprovechar sabor.

Ejemplos Reales de Uso

Un aficionado reemplazó un chile habanero (muy picante) por un jalapeño suave en una receta, adecuándola a la tolerancia de su familia.

Palabras Clave

pimientos, chiles, picor, jalapeño, habanero

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un asesor de sabor picante. Describe distintos tipos de pimientos/chiles: 1) Dulces (pimiento rojo, verde) y picantes (jalapeño, serrano, habanero), 2) Grado de picor, 3) Cómo quitar semillas o venas para reducir picante, 4) Usos en salsas o guisos, 5) Precauciones al manipular y no irritar ojos.”

Prompt #69: Alimentos Horneados sin Harina (Low Carb)

Objetivo del Prompt

Proponer recetas de pan o pastelitos usando harina de almendras o coco para quienes reducen carbohidratos.

Ejemplos Reales de Uso

Una mujer en dieta low carb preparó muffins con harina de almendra, huevos y edulcorante natural. Logró un bocado dulce sin subir su carga de carbohidratos.

Palabras Clave

low carb, sin harina de trigo, muffins, harina de almendra, edulcorante

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un pastelero en dieta keto. Explica una receta de pan o muffin sin harina convencional: 1) Base de harina de almendra o coco, 2) Huevos y polvo de hornear, 3) Edulcorante alternativo (eritritol, stevia), 4) Añadir ingredientes extra (chocolate sin azúcar, frutos rojos), 5) Tiempo y temperatura de horneado.”

Prompt #70: Cocinar Calamares o Pulpo (Punto de Cocción)

Objetivo del Prompt

Dar claves para ablandar calamares o pulpo y lograr un punto tierno sin sobrecocción.

Ejemplos Reales de Uso

Un aficionado a mariscos descubrió que el pulpo debe hervirse o cocinarse a presión hasta ablandar, y luego saltearlo brevemente. Evitó la textura chiclosa.

Palabras Clave

calamares, pulpo, punto tierno, sobrecocción, textura

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un experto en mariscos. Explica cómo cocinar calamares/pulpo: 1) Limpieza previa y remoción de partes duras, 2) Hervir o usar olla de presión para el pulpo, 3) Calamar: cocción rápida a la plancha o en anillas, 4) Salsas recomendadas (ajo, perejil, aceite), 5) Ajustar sal y picante al gusto.”

Prompt #71: Guía de Embutidos y Quesos para Tabla de Picoteo

Objetivo del Prompt

Enseñar cómo seleccionar distintos embutidos y quesos, y presentarlos en una tabla variada.

Ejemplos Reales de Uso

Un anfitrión preparó una tabla con jamón serrano, salami, quesos suaves y curados, más frutos secos y aceitunas, impresionando a sus invitados con la variedad.

Palabras Clave

tabla de picoteo, embutidos, jamón serrano, quesos, frutos secos

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un sommelier de charcutería. Diseña una tabla de picoteo con: 1) Variedad de embutidos (salami, chorizo, jamón), 2) Quesos distintos (tierno, semicurado, azul), 3) Acompañamientos (aceitunas, frutos secos, mermeladas), 4) Panes o crackers, 5) Orden estético y pautas de maridaje con vino o cerveza.”

Prompt #72: Hamburguesas Caseras (Carne y Vegetales)

Objetivo del Prompt

Hacer hamburguesas jugosas en casa, controlando ingredientes, o versiones vegetarianas de legumbres.

Ejemplos Reales de Uso

Un carnívoro preparó su mezcla de carne molida con cebolla picada, formó las hamburguesas y las selló en sartén. Un vegetariano optó por lentejas y especias, creando una versión veggie.

Palabras Clave

hamburguesas, caseras, carne molida, lentejas, jugosas

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un creador de hamburguesas. Explica dos opciones: 1) Clásica de carne (mezcla, proporciones de grasa, condimentos), 2) Versión vegetal con legumbres (lentejas o garbanzos), 3) Pasos para dar forma y sellar, 4) Aderezos y toppings recomendados, 5) Pan ideal (brioche, integral) y acompañantes (papas al horno).”

Prompt #73: Patatas Gratinadas con Queso

Objetivo del Prompt

Hornear papas en láminas con queso y salsa cremosa, logrando un gratinado dorado.

Ejemplos Reales de Uso

Una familia hizo un acompañamiento elegante para carnes, intercalando capas de patatas con nata y queso rallado, gratinando hasta que la superficie se doró.

Palabras Clave

patatas gratinadas, láminas, queso, dorado, acompañamiento

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un chef de cocina francesa. Explica el gratín de papas: 1) Cortar papas en rodajas finas, 2) Disponer en capas con nata o leche evaporada y queso, 3) Añadir sal, pimienta y nuez moscada, 4) Hornear hasta que las papas estén suaves y la superficie dorada, 5) Reposar unos minutos antes de servir.”

Prompt #74: Uso del Tofu en Recetas Diferentes

Objetivo del Prompt

Enseñar variadas formas de cocinar tofu (salteado, horneado, marinado) para agregarlo a platos.

Ejemplos Reales de Uso

Un vegetariano dejó de comer tofu soso, empezando a marinarlo en salsa de soja y hornearlo para ensaladas, o desmenuzarlo estilo “revoltillo”.

Palabras Clave

tofu, marinado, salteado, horneado, revoltillo

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un creativo de cocina vegana. Menciona distintas técnicas con tofu: 1) Prensarlo para eliminar líquido, 2) Marinar en salsa de soja y especias, 3) Saltear con verduras estilo wok, 4) Horneado crujiente en cubos, 5) Desmenuzado para salsas tipo boloñesa o ‘huevo revuelto’ vegano.”

Prompt #75: Brownie Clásico de Chocolate

Objetivo del Prompt

Hacer un brownie húmedo con intensa presencia de chocolate, crujiente arriba y tierno en el centro.

Ejemplos Reales de Uso

Una pastelera amateur combinó mantequilla y chocolate derretido, añadió harina y huevos, consiguiendo brownies densos. Espolvoreó nueces por encima.

Palabras Clave

brownie, húmedo, chocolate, crujiente arriba, nueces

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un repostero amante del chocolate. Explica cómo hacer un brownie clásico: 1) Derretir mantequilla y chocolate, 2) Mezclar con azúcar y huevos, 3) Agregar harina y pizca de sal, 4) Hornear en molde rectangular a 180°C (20-25 min), 5) Opcional: nueces o chips de chocolate extra.”

Prompt #76: Elaboración de Empanadas Saladas

Objetivo del Prompt

Preparar masa y relleno (carne, pollo o vegetales) para empanadas al horno o fritas.

Ejemplos Reales de Uso

Un entusiasta de la cocina argentina hizo empanadas de carne picada con cebolla, huevo duro y especias, sellando la masa con repulgue y horneándolas hasta dorar.

Palabras Clave

empanadas, masa, carne picada, repulgue, hornear

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un cocinero de empanadas. Detalla la receta: 1) Masa (harina, grasa o mantequilla, agua), 2) Relleno favorito (carne molida salteada, pollo desmenuzado, verduras), 3) Técnica de cerrar con repulgue, 4) Opción de hornear o freír, 5) Salsas de acompañamiento (chimichurri, pico de gallo).”

Prompt #77: Pastas Rellenas (Raviolis o Tortellini)

Objetivo del Prompt

Hacer masa fresca y relleno para raviolis o tortellini, con salsa sencilla de acompañamiento.

Ejemplos Reales de Uso

Un amante de la cocina italiana se atrevió a preparar raviolis caseros con ricota y espinacas, sirviéndolos con salsa de tomate y albahaca.

Palabras Clave

pastas rellenas, raviolis, tortellini, masa fresca, ricota

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un maestro de la pasta. Explica cómo hacer raviolis: 1) Masa (harina de trigo, huevo, pizca de sal, amasado), 2) Relleno (ricota, espinacas, especias), 3) Estirar y cortar discos o cuadrados, 4) Cerrar y sellar bordes, 5) Cocer en agua hirviendo breve y acompañar con salsa a elección.”

Prompt #78: Uso de Sobras (Reciclaje Culinario)

Objetivo del Prompt

Proponer ideas para reutilizar restos de pollo, arroz o verduras en nuevas preparaciones.

Ejemplos Reales de Uso

Una madre transformó arroz del día anterior en croquetas con queso, y pollo asado sobrante en taquitos al día siguiente, reduciendo el desperdicio.

Palabras Clave

sobras, reciclaje culinario, croquetas, taquitos, desperdicio

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un cocinero ahorrativo. Explica cómo reaprovechar [ingredientes]: 1) Almacenar sobras bien etiquetadas, 2) Ejemplo: Arroz para salteados o croquetas, 3) Carnes para tacos, empanadas o sopa, 4) Verduras al horno convertidas en puré o crema, 5) Inspirar creatividad para no repetir platos idénticos.”

Prompt #79: Infusiones Calientes (Tés e Hierbas)

Objetivo del Prompt

Enseñar mezclas de té y hierbas para infusiones reconfortantes o digestivas.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona cambió su consumo excesivo de café por tisanas de menta, manzanilla y jengibre, notando mejor descanso en las noches.

Palabras Clave

infusiones, té, hierbas, manzanilla, digestivas

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un consejero de bebidas calientes. Explica 3 infusiones: 1) Manzanilla para relajar, 2) Menta y jengibre para facilitar digestión, 3) Té verde con limón para antioxidantes, 4) Temperatura del agua recomendada, 5) Tiempo de reposo (no exceder para evitar amargor).”

Prompt #80: Cómo Hacer Emparedados Gourmet

Objetivo del Prompt

Crear sándwiches con ingredientes de calidad, presentaciones elegantes y combinaciones sofisticadas.

Ejemplos Reales de Uso

Un cocinero preparó un sándwich con pan de masa madre, queso brie, jamón serrano y mermelada de higos, generando un contraste delicioso dulce-salado.

Palabras Clave

emparedados, sándwich, ingredientes gourmet, brie, mermelada de higos

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef de alta cocina en sándwiches. Explica cómo hacer un emparedado gourmet: 1) Elegir pan especial (masa madre, ciabatta), 2) Relleno con equilibrio de sabores (queso cremoso + fiambre + salsa dulce), 3) Tostar o no el pan, 4) Agregar hojas verdes o brotes, 5) Presentar cortado en diagonal con un pincho si se desea.”

Prompt #81: Plato de Polenta Frita o Croquetas

Objetivo del Prompt

Convertir la polenta sobrante en bocados fritos o al horno, crujientes por fuera y suaves dentro.

Ejemplos Reales de Uso

Tras cocinar polenta, una persona la dejó enfriar en una fuente, la cortó en bastones y los frió. Obtuvo una especie de “papas fritas” de maíz muy sabrosas.

Palabras Clave

polenta frita, croquetas, crujiente, reciclaje, bastones

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un creativo de cocina italiana. Explica cómo hacer polenta frita: 1) Preparar polenta y dejarla enfriar en molde, 2) Cortar en bastones o cuadritos, 3) Opciones de rebozar con harina para extra crujiente, 4) Freír en aceite caliente o hornear con un poco de aceite, 5) Servir con salsas (tomate, alioli).”

Prompt #82: Guía de Aderezos Picantes Caseros

Objetivo del Prompt

Hacer salsas picantes con chiles frescos, secos o salsas base, controlando el nivel de picor.

Ejemplos Reales de Uso

Un fanático del picante creó una salsa con chile habanero y fruta (mango), y otra con chiles secos y ajo para carnes. Ajustó la cantidad de picor dependiendo del comensal.

Palabras Clave

aderezos picantes, chiles frescos, habanero, mango, salsas

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un maestro de las salsas picantes. Explica 2 recetas: 1) Salsa de habanero con fruta (mango o piña), 2) Salsa de chiles secos (ancho, guajillo) con ajo, 3) Nivel de picor ajustable (quitar semillas), 4) Tiempo de cocción o licuado, 5) Sugerencia de guardado en frascos y durabilidad.”

Prompt #83: Receta de Fideuá (Pasta Estilo Paella)

Objetivo del Prompt

Enseñar la fideuá, plato similar a la paella pero usando fideos cortos en lugar de arroz.

Ejemplos Reales de Uso

Un amante de la paella probó con fideos cabellín y mariscos, notando una textura diferente y un gratinado superficial delicioso tras cocinarlo en sartén ancha.

Palabras Clave

fideuá, fideos cortos, mariscos, estilo paella, gratinado

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un cocinero español. Explica la fideuá: 1) Fideos tipo cabellín o finos, 2) Sofrito con cebolla, ajo, pimiento y tomate, 3) Caldo de pescado o mariscos, 4) Incorporar mariscos (calamares, gambas) y cocinar hasta absorber el caldo, 5) Opción de terminar al horno para dorar ligeramente la superficie.”

Prompt #84: Cocina Sous Vide en Casa

Objetivo del Prompt

Introducir la técnica de cocción al vacío a baja temperatura, con equipos caseros.

Ejemplos Reales de Uso

Un entusiasta consiguió un circulador de inmersión y bolsas selladas, cocinó un solomillo de res durante 2 horas a 56°C, resultando muy tierno y jugoso.

Palabras Clave

sous vide, al vacío, baja temperatura, circulador, jugoso

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un especialista en cocción sous vide. Explica los pasos: 1) Equipo necesario (circulador, bolsas selladas), 2) Selección de carne o pescado y sazón previa, 3) Temperatura y tiempo recomendados (ej: 56°C para carne roja al punto), 4) Acabado final en sartén para dorar, 5) Manipulación segura de los alimentos.”

Prompt #85: Desayuno de Huevos Rancheros

Objetivo del Prompt

Enseñar un plato mexicano de huevos con salsa de tomate, chile y tortillas calientes.

Ejemplos Reales de Uso

Un viajero que estuvo en México replicó huevos rancheros: tortillas pasadas por aceite, huevos fritos encima y salsa con tomate, cebolla y jalapeño. Perfecto desayuno picante.

Palabras Clave

huevos rancheros, salsa, tortillas, jalapeño, picante

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef mexicano. Describe huevos rancheros: 1) Salsa con tomate, cebolla, chile jalapeño, 2) Freír brevemente tortillas de maíz, 3) Colocar huevos fritos sobre la tortilla, 4) Bañar con la salsa y agregar queso rallado si se desea, 5) Acompañar con frijoles refritos.”

Prompt #86: Recomendaciones para Parrilla de Verduras

Objetivo del Prompt

Lograr asar vegetales en parrilla o barbacoa, resaltando sabores con marinados o aceites.

Ejemplos Reales de Uso

Un asador incluyó berenjena, calabacín, pimientos y cebolla en su parrillada. Pinceló aceite con ajo y hierbas, y sorprendió a sus invitados no vegetarianos también.

Palabras Clave

parrilla de verduras, asar, berenjena, calabacín, hierbas

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un experto en barbacoas con vegetales. Explica cómo asar verduras: 1) Cortes gruesos para evitar que se quemen rápido, 2) Marinada (aceite, ajo, hierbas), 3) Ajustar fuego medio para cocción gradual, 4) Voltear una vez para marcas de parrilla, 5) Salpimentar al final y servir con salsa chimichurri o alioli.”

Prompt #87: Postre Helado de Yogur y Frutas

Objetivo del Prompt

Hacer un helado casero ligero mezclando yogur natural y frutas, sin máquina especial.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante congeló trozos de mango, los licuó con yogur y un poco de miel, creando un helado suave. Lo metió en moldes y los disfrutó como paletas.

Palabras Clave

postre helado, yogur, frutas, congelar, licuar

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un creativo de helados caseros. Explica la receta: 1) Congelar fruta troceada (mango, fresas, piña), 2) Licuar con yogur (griego o normal) y endulzante suave, 3) Ajustar consistencia con un poco de leche si está muy denso, 4) Pasar a moldes o recipientes, 5) Volver a congelar hasta firmeza deseada.”

Prompt #88: Tapas Españolas Variadas

Objetivo del Prompt

Proponer varias tapas sencillas como tortilla de patatas, croquetas, pan tumaca, etc.

Ejemplos Reales de Uso

Un fan de la cocina ibérica armó una tabla con trozos de tortilla de patatas, croquetas de jamón y pan con tomate y aceite, simulando un bar de tapas en su casa.

Palabras Clave

tapas, tortilla de patatas, croquetas, pan tumaca, bar

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un tabernero español. Diseña una selección de tapas: 1) Tortilla de patatas (huevos, papas, cebolla), 2) Croquetas de jamón o pollo, 3) Pan tumaca (tomate restregado, aceite, sal), 4) Añadir una tapa fría (ensaladilla rusa o boquerones en vinagre), 5) Sugerencia de bebida (vino, cerveza).”

Prompt #89: Receta de Arroz Frito Estilo Chino

Objetivo del Prompt

Cocinar arroz salteado con vegetales, salsa de soja y algún tipo de proteína, al estilo oriental.

Ejemplos Reales de Uso

Un joven cocinó arroz del día anterior con trozos de pollo, zanahoria, guisantes y un huevo revuelto, añadiendo salsa de soja. Consiguió un sabor similar al restaurante chino local.

Palabras Clave

arroz frito, estilo chino, salsa de soja, huevo revuelto, trozos de pollo

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un chef de wok. Explica el arroz frito: 1) Usar arroz cocido frío, 2) Saltear cebollín, zanahoria y guisantes, 3) Agregar proteína (pollo, cerdo, camarones), 4) Añadir arroz y mezclar con salsa de soja, 5) Opcional: huevo revuelto aparte o incorporado al final.”

Prompt #90: Elaboración de Bebidas Fermentadas (Kombucha)

Objetivo del Prompt

Producir kombucha casera usando té endulzado y un “scooby,” controlando su fermentación.

Ejemplos Reales de Uso

Un aficionado a lo saludable preparó té negro con azúcar, introdujo el scooby y esperó unos días. Luego embotelló con un poco de fruta para sabor, logrando una kombucha burbujeante.

Palabras Clave

kombucha, scooby, fermentación, té endulzado, burbujeante

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un gurú de fermentos. Explica cómo hacer kombucha: 1) Preparar té negro o verde con azúcar, 2) Enfriar y colocar el scooby en frasco, 3) Cubrir con tela transpirable y dejar fermentar (7-10 días), 4) Probar acidez, 5) Embotellar con fruta si se desea carbonatación y dejar unos días más.”

Prompt #91: Consejos para Cocinar Mariscos Congelados

Objetivo del Prompt

Enseñar a descongelar y cocinar mariscos (camarones, calamares) para mantener su textura y sabor.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona compró camarones congelados para un risotto. Tras descongelarlos en refrigeración y secarlos, los salteó brevemente, evitando que quedaran gomosos.

Palabras Clave

mariscos congelados, camarones, descongelar, textura, risotto

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un chef de mar congelado. Explica el manejo de mariscos congelados: 1) Descongelar en refrigerador o en agua fría sellada, 2) Secar con papel absorbente, 3) Cocinar por tiempo corto para no sobrecocinar, 4) Ajustar sal al final, 5) Recetas recomendadas (pasta con camarones, calamares salteados).”

Prompt #92: Pastel de Papas (Cottage Pie)

Objetivo del Prompt

Hacer un pastel con capa de carne molida y puré de papas gratinado, estilo británico.

Ejemplos Reales de Uso

Un fan de la cocina anglosajona sofrió carne con cebolla y zanahoria, cubrió con puré y horneó hasta formar costra dorada. Fue un plato único reconfortante.

Palabras Clave

pastel de papas, cottage pie, carne molida, puré, gratinado

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un cocinero británico. Explica el cottage pie: 1) Sofreír carne molida con cebolla y zanahoria, 2) Agregar caldo o salsa espesa, 3) Colocar en fuente y cubrir con puré de papas, 4) Gratinar en horno hasta dorar la superficie, 5) Opción de queso rallado encima para más sabor.”

Prompt #93: Sopa Pho Vietnamita

Objetivo del Prompt

Preparar un caldo aromático de res o pollo con especias, fideos de arroz y hierbas frescas.

Ejemplos Reales de Uso

Un amante de la cocina asiática hirvió huesos de res con jengibre, anís estrellado y canela, sumó fideos de arroz y carne en rebanadas finas. Servido con cilantro y brotes de soja.

Palabras Clave

sopa pho, vietnamita, fideos de arroz, anís estrellado, jengibre

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un chef de gastronomía vietnamita. Explica cómo hacer pho: 1) Caldo base con huesos o pollo cocidos largo tiempo, 2) Añadir especias (anís, canela, jengibre) para aroma, 3) Hervir fideos de arroz aparte, 4) Servir en tazón con carne en láminas y hierbas frescas (cilantro, albahaca thai), 5) Ajustar sabor con salsa de pescado o chile picante.”

Prompt #94: Receta de Risotto de Champiñones

Objetivo del Prompt

Enseñar la técnica de risotto cremoso con arroz arborio y champiñones salteados.

Ejemplos Reales de Uso

Un cocinero casero sofrió arroz arborio con cebolla, agregó caldo caliente poco a poco mientras removía, y sumó champiñones dorados con un toque de parmesano al final.

Palabras Clave

risotto, champiñones, arborio, remover continuo, parmesano

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef italiano. Detalla el risotto de champiñones: 1) Saltear cebolla y arroz con mantequilla/aceite, 2) Añadir caldo caliente poco a poco y remover, 3) Paralelamente dorar champiñones con sal y pimienta, 4) Integrarlos al arroz casi al final, 5) Acabar con queso parmesano rallado y mantequilla para cremosidad.”

Prompt #95: Bocadillos para Aperitivo (Pinchos Fáciles)

Objetivo del Prompt

Proponer pequeñas porciones tipo pincho o montadito para reuniones informales.

Ejemplos Reales de Uso

En una fiesta, se ofrecieron pinchos de chorizo con pimiento, brochetas de tomate cherry y mozzarella, y montaditos de atún con mayonesa.

Palabras Clave

bocadillos, aperitivo, pincho, montadito, brocheta

Plantilla para Usar el Prompt

“Eres un creador de pinchos. Presenta 3 opciones fáciles: 1) Pincho de chorizo y pimiento frito, 2) Brocheta de tomate cherry y mozzarella con albahaca, 3) Montadito de atún con mayonesa y aceituna, 4) Sugerencias de pan o base (baguette, cracker), 5) Cómo acomodarlos en bandeja para picar.”

Prompt #96: Receta de Salsa Bechamel Sin Grumos

Objetivo del Prompt

Enseñar la técnica de hacer bechamel (mantequilla, harina, leche) para pastas o gratinados, evitando grumos.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona aprendió a tostar la harina en mantequilla antes de añadir la leche caliente, batiendo con varillas. Obtuvo una bechamel sedosa para su lasaña.

Palabras Clave

bechamel, sin grumos, mantequilla, harina, varillas

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef de salsas clásicas. Explica cómo hacer bechamel: 1) Derretir mantequilla y añadir harina (roux), 2) Cocinar suavemente para quitar sabor crudo, 3) Incorporar leche caliente poco a poco mientras bates, 4) Ajustar sal, pimienta y nuez moscada, 5) Usos en lasaña, canelones o gratinados.”

Prompt #97: Pastel de Verduras al Horno

Objetivo del Prompt

Un pastel salado con mezcla de verduras y huevos, tipo quiche sin masa o tarta ligera.

Ejemplos Reales de Uso

Un vegetariano aprovechó calabacín, zanahoria y brócoli con huevos y queso. Horneó en molde y obtuvo una tarta consistente para comer fría o caliente.

Palabras Clave

pastel de verduras, quiche sin masa, calabacín, zanahoria, brócoli

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagina que eres un cocinero de tartas saladas. Explica el pastel de verduras: 1) Saltear ligeramente las verduras picadas, 2) Batir huevos con sal y un chorrito de leche, 3) Mezclar todo y verter en molde, 4) Añadir queso rallado si se desea, 5) Hornear a 180°C hasta cuajar y dorar.”

Prompt #98: Cocina al Vapor

Objetivo del Prompt

Mostrar cómo cocinar al vapor vegetales, pescados o dumplings, preservando nutrientes y sabor natural.

Ejemplos Reales de Uso

Una persona compró una vaporera de bambú para hacer dumplings y brócoli. Quedaron suaves y jugosos sin contacto directo con el agua.

Palabras Clave

cocina al vapor, vaporera, bambú, dumplings, nutrientes

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un chef de cocina ligera. Explica técnicas de vapor: 1) Vaporeras de bambú o metálicas, 2) Tiempo para vegetales (5-10 min) y pescados (10-15 min), 3) No sobrecargar la olla, 4) Añadir hierbas o especias al agua para aroma, 5) Revisar punto de cocción para textura crujiente o tierna.”

Prompt #99: Burritos de Frijoles y Arroz

Objetivo del Prompt

Enseñar a elaborar burritos con tortillas grandes, rellenos de frijoles, arroz y queso.

Ejemplos Reales de Uso

Un estudiante combinó arroz cocido con frijoles negros, salsa y queso rallado, lo envolvió en tortillas de harina. Calentó en sartén y disfrutó un burrito sabroso y económico.

Palabras Clave

burritos, frijoles, arroz, tortillas grandes, económico

Plantilla para Usar el Prompt

“Imagínate que eres un taquero rápido. Explica cómo hacer burritos: 1) Calentar tortillas grandes, 2) Relleno con frijoles refritos o enteros, arroz sazonado, proteína opcional (pollo, carne, tofu), 3) Añadir queso, pico de gallo o guacamole, 4) Enrollar cerrando bordes, 5) Dorar un poco en sartén para sellar.”

Prompt #100: Salsa Dulce de Caramelo (Toffee)

Objetivo del Prompt

Hacer una salsa de caramelo o toffee líquida para postres, helados o acompañar frutas.

Ejemplos Reales de Uso

Una pastelera roció salsa de caramelo sobre brownies y manzanas asadas, intensificando el dulzor de manera irresistible.

Palabras Clave

salsa caramelo, toffee, postres, helados, manzanas asadas

Plantilla para Usar el Prompt

“Actúa como un maestro del dulce. Explica la salsa toffee: 1) Derretir azúcar a fuego medio hasta caramelizar, 2) Agregar mantequilla con cuidado, 3) Verter nata líquida tibia poco a poco y mezclar, 4) Cocinar hasta lograr consistencia deseada, 5) Usos en helados, tartas o frutas asadas.”