

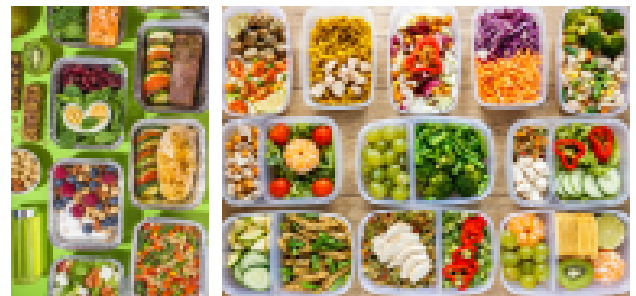
BATCHCOOKING

TIPS PARA ORGANIZAR Y SIMPLIFICAR TUS COMIDAS

El "batch cooking" (cocinar en lotes) consiste en preparar a la vez diferentes platos para varios días de la semana y/o hacer preparaciones intermedias para combinar alimentos naturales y crear comidas completas y equilibradas (con los tres macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas) en poco tiempo.

De esta manera...

- ✓ Ahorramos tiempo en la cocina.
- ✓ Tenemos alimentos naturales siempre disponibles.
- ✓ Preparamos menús de mayor calidad nutricional.
- ✓ Aprovechamos al máximo los alimentos sin desperdiciar.
- ✓ Planificamos mejor la compra.



Cocina **EN CANTIDAD** un mismo alimento, para usarlo en distintas preparaciones. Buscá en tu semana o fin de semana un poco de tiempo que puedas dedicarle a la preparación de alimentos en cantidad (lavarlos, pelarlos, picarlos, cocinarlos y envasarlos).



Cocina **EN SIMULTANEO** distintos alimentos utilizando diferentes métodos de cocción. Por ejemplo, mientras hervimos legumbres, quinoa y unos huevos, salteamos vegetales y cocinamos en distintas placas en el horno carnes y más vegetales.

EXTRA - OPCIONAL PARA COMPLEMENTAR:

MEAL PLAN

Partir de un menú semanal o de una lista de preparaciones. En base a los menús que se han planificado, elaboraremos una lista de compras con lo necesario.

Empezar poco a poco. Se puede planificar por dos o tres días al principio e ir ampliando, según la experiencia de cada uno.



VEGETALES



Tener vegetales crudos y cocidos en la heladera y en el congelador para añadir a ensaladas, salteados de vegetales, revueltos, tortillas, budines, sopas, purés, rellenos de tartas, rellenos de tacos, sandwich, wok de vegetales, vegetales rellenos, mayonesas de vegetales, etc. Aprovechar los vegetales de estación! Aprovechar bajadas de precio para comprar cantidad y congelar.



Venduras de hoja para consumir crudas: al volver de realizar las compras, lavar, secar muy bien y guardar.

- Lechuga (alternando variedades)
- Rúcula
- Canónigos y berros
- Pak choi (las hojas, las pencas se pueden saltear o cocer al vapor)
- Apio (el tallo, las hojas se pueden usar como hierba aromática)
- Acelga y espinaca
- Endivias*
- Achicoria
- Col rizada o kale



Para mantenerlas frescas por más tiempo:

- Lavar y secar muy bien con un "pañito" de cocina totalmente limpio.
- Colocar las hojas enteras (sin picar) en un contenedor o bolsa plástica cubriéndolas con toallas de cocina limpias.
- Almacenar en la gaveta del refrigerador.

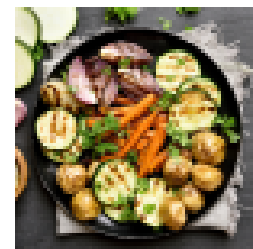
*Endivias: no cortarlas, lavarlas ni separarlas hasta el momento del consumo para que no se ablanden.

Otros vegetales para tener limpios en el refrigerador y consumir crudos:

- Tomate, zanahoria pelada en bastones (conservar en recipiente cubiertas con agua) o rallada, remolacha rallada.

Vegetales para refrigerar cocidos y consumir en los próximos días:

- Colocar en el horno una placa grande con variedad de vegetales: cebolla, calabacín o zucchini, berenjenas, ají, tomates, etc. Conservar en la heladera → utilizar como guarnición, para mezclar en una ensalada, para procesar en una sopa, para tortilla.
- Zapallo y/o boniatos: pueden ir enteros al horno.
- Brocoli, coliflor, repolitos de Bruselas, zanahoria: cocer al vapor o hervir. → utilizar para mezclar en una ensalada, en un guiso, salteado, sopas, etc.
- Papa: al vapor o hervida → para acompañar un plato, para procesar en una sopa, para hacer puré.
- Remolacha, choclo.



Vegetales para congelar:

- Acelga y espinaca: lavar y colocar en una olla sin escurrir, tapar y cocinarlas a fuego bajo (sin agregar agua extra), escurrir, dejar enfriar, fraccionar en porciones (ej. bolitas envueltas en papel film) y congelar. → para acompañar unas pastas, para realizar tortillas, revueltos, etc.
- Morrón, cebolla, cebolla de verdeo y ajo: picar en cantidad y congelar (crudas o rehogadas previamente).
- Brócoli, coliflor, zanahoria: blanquear 1 o 2 minutos en agua hirviendo, escurrir bien, dejar enfriar (puede ser en agua con hielo) y congelar. Hacer el mismo procedimiento de cocción para la parte mas blandita del tallo del brócoli (el centro) → Al blanquearse, conservan mejor el color y textura luego del proceso de congelado y descongelado. En el caso del brócoli, la parte del tronco va a necesitar un poco más de tiempo de blanqueado.
- Chauchas: lavar, cortar las puntas, y cortarlas en 2 o 3 partes. Cocinar 2 a 3 minutos, dejar enfriar y congelar.
- Sopas de vegetales. Preparar a gusto y congelar en porciones.
- Preparar salsa de tomate casera y congelar en porciones. → para mezclar los siguientes



días con quinoa, con legumbres, o añadirlos a estofados, carnes y pescados.

FRUTAS Tener a la vista. Aprovechar las frutas de estación! Aprovechar bajadas de precio para comprar cantidad y congelar.

- Frutos rojos frescos → para combinar con yogur, para topping de pancakes o de chia pudding.
- Frutos rojos congelados → para batidos
- Banana congelada → para helados caseros, para batidos.

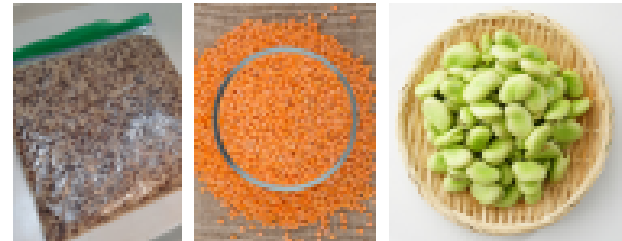
LEGUMBRES, CEREALES, PSEUDOCEREALES Y PASTAS

Lentejas, garbanzos, guisantes o arvejas, judías o porotos, trigo sarraceno, quinoa, mijo, arroz, pastas.

Tenerlos cocidos en la heladera y en el congelador para añadir a ensaladas, guisos, sopas, preparar hamburguesas, albóndigas, hummus, cremas, crepes, etc.

Legumbres, trigo sarraceno y quinoa:

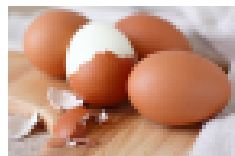
1. Poner en remojo la noche anterior. (Las lentejas rojas o turcas no necesitan estar en remojo previo)
2. Cocinar varias raciones, separar la mitad para los próximos días y congelar la otra mitad, en porciones.



Tener en la alacena algunas latas de legumbres que te ayudarán a resolver comidas con facilidad.

HUEVO

Herví varios huevos. Podés conservarlos en heladera (con o sin cascara) en recipiente hermético hasta 7 días. Tené huevos frescos para realizar tortillas, revueltos y muffins de vegetales.



CARNES

- Cociná pechugas de pollo al horno con condimentos en cantidad (ej: ajo, perejil y jugo de limón o ajo en polvo, ají molido, tomillo, sal y pimienta); conservalo cocido en heladera por 3 a 4 días. → combinalo con vegetales cocidos, con vegetales crudos en ensaladas, etc.
- Comprá en cantidad y congela porciones para descongelar solo lo que quieras utilizar.

Ejemplos: Milanesas de carne, de pollo, de pescado, nuggets caseros de pollo, pechugas de pollo, bifés.

Filet de merluza: Condimentar con ajo y perejil, hacer rollitos y congelar. Así mismo congelados se pueden preparar en salsa.

ALIMENTOS PARA TENER SIEMPRE EN EL CONGELADOR:

- Pan en rebanadas y pancakes.
- Hamburguesas vegetales y albóndigas.
- Milanesas de carne, pollo o pescado.
- Vegetales varios.
- Tartas: fraccionadas en porciones.
- Legumbres y quinoa cocida.

OTROS PARA TENER Y COMPLEMENTAR PLATOS:

- Palta o aguacate.
- Semillas.
- Frutos secos enteros.
- Mayonesas vegetales, cremas de frutos secos y/o hummus.

IMPORTANTE

- NO congelar alimentos calientes.
- NO recongelar alimentos crudos sin cocinar previamente. No volver a congelar alimentos cocidos que fueron descongelados.
- NO descongelar a temperatura ambiente: siempre en microondas, olla o en heladera.