

Pasos básicos para el batch cooking

¿Qué es el Batch Cooking?

Es una técnica de planificación del menú semanal cuyo propósito es organizarse para tener preparaciones básicas siempre a mano. **Esto permite:**



Ahorrar tiempo



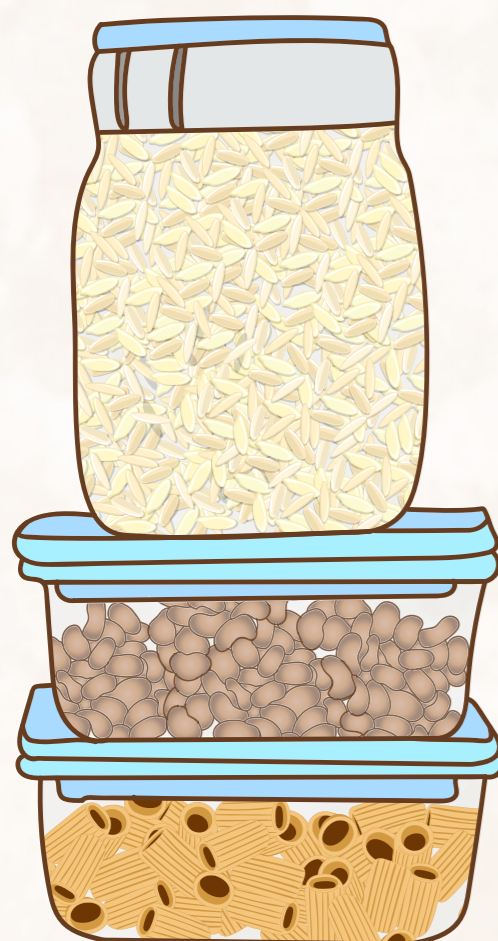
Privilegiar frutas y verduras de estación



Evitar el desperdicio de comida



Facilitar una alimentación más equilibrada



¿Cómo se hace?

Cocinando diversas preparaciones básicas en una sola jornada, que puedes guardar en recipientes y refrigerar para ser usadas a lo largo de la semana.

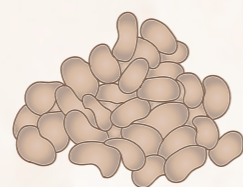
De esta manera, podrás comer variado sin necesidad de volver a cocinar, lo que te ahorrará tiempo en la cocina el resto de la semana.



Paso 1

Cocina algún grano o cereal de tu gusto
| Puede ser arroz, quinoa u otro, sin sazonar para futuras preparaciones

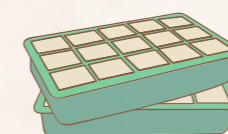
| Porciona en diferentes contenedores y refrigera



Paso 2

Cocina alguna legumbre
| Puede ser porotos, garbanzos, lentejas sin sazonar para futuras preparaciones

| Porciona en diferentes contenedores y guardarlos en el refrigerador



Paso 3

Haz tu propio caldo de verduras y sofrito
| Para el caldo utiliza los restos de verduras que tengas y cocinalos por 40 minutos con poca agua

| El sofrito puedes guardarlo en cubetas de hielo e ir sacando lo que requieres cada día



Paso 4

Lava, seca y porciona verduras y hojas verdes que ocuparás en la semana
| Lava las hojas verdes, sécalas y guárdalas en bolsas o recipientes herméticos, cuando las necesites ocupar solo tendrás que cortarlas

| Hierbas como albahaca, menta, cilantro o perejil consérvalas en el refrigerador dentro de frascos de vidrio con agua ¡como un florero!

| Las verduras como el apio y zanahorias pueden conservarse por varios días dentro de frascos con agua, guárdalos de forma vertical en el refrigerador

¡Ya tienes las bases para preparar en pocos minutos tus almuerzos semanales!