

AHORRAR TIEMPO EN LA COCINA

PLANIFICA EL MENÚ, LA COMPRA Y LOS DÍAS QUE VAS A COCINAR:

- **Fijar 1-2 días a la semana** para adelantar pasos de algunos platos que no requieran preparación inmediata. Multiplica cantidades y haz para varios días.
- Si no se te ocurre qué preparar, puedes poner en **APPs** como *Ekilu*, el ingrediente que quieras usar y te saldrán varias **recetas** de donde podrás elegir.

TEN UNA DESPENSA BIEN PROVISTA (ingredientes fáciles y rápidos de utilizar):

VEGETALES:

- **Frescos:** lechuga, espinacas y otras hojas verdes, bolsas de ensalada, tomates, pimientos, zanahorias, champiñones o setas, berenjena, calabacín, espárragos, brócoli, coliflor, alcachofas, ... Pueden trocearse y congelar tras escaldarlos o dejarlos unos días en la nevera para usar en otro momento (algunos como las berenjenas se oxidan).
- **Congelados:** para sofritos (ajo, perejil, cebolla y pimientos troceados, rodajas de zanahoria), platos listos para tomar (pisto, salteado de verduras, menestras), igual que frescos listos para usar (judías verdes, zanahorias baby, champiñones y mezclas de setas, corazones de alcachofa, espinacas o acelgas troceadas, brócoli y coliflor troceados, espárragos...
- **Conservas:** judía verde hervida, menestra, corazones de alcachofa, espárragos blancos y trigueros, espinacas, acelgas, cardo, zanahoria baby, patata cocida, champiñón laminado y entero, setas, guisantes de lata, pimientos asados, escalivada, pisto sin azúcar añadido ni mucho aceite, sofrito de cebolla y tomate, tomate entero pelado o troceado, tomate tamizado...

LEGUMBRES: secas, congeladas o hervidas en conserva. Puedes remojar 1kg de una vez, cocinar y guardar en porciones en el congelador para otro día.

PESCADOS Y CARNES:

- **Si compramos fresco para un par de meses:** congelar en porciones individuales para no desperdiciar y descongelar más rápido.
- **Pescado ultracongelado tiene buena calidad nutricional**, apenas pierde nutrientes (bacalao, merluza, atún, salmón, emperador, lenguado, rosada, calamar, sepia, pulpo, pota, gambas...
- **Conservas de pescado, mariscos o moluscos al natural o en aceite de oliva:** atún, salmón, melva, caballa, sardinas, bonito, boquerones en vinagre, almejas, mejillones, navajas, berberechos, tacos de sepia o pulpo...



OTROS:

- **Pasta, arroz integral o quinoa precocidos.** También **patata o batata** hervidos o asados que se pueden conservar en la nevera varios días (cambia textura).
- **Huevos:** se pueden cocer varios a la vez y aguantan 7 días en la nevera. Incluso los venden ya cocidos.
- **Pan:** congelar en porciones individuales que se pueden meter directamente en el tostador.
- **Fruta:** trocear y congelar en dados para añadir a batidos, porridge, yogur, helados...
- **Caldos comerciales** (bajos en sal): de verduras, pollo, pescados..., usar como base de sopas, guisos o cremas. Los Aneto y el caldo de fideua y paella de Hacendado están bastante bien de ingredientes.

COCINA CON ORDEN

- Prepara todos los ingredientes y utensilios que vayas a necesitar: sartenes, ollas, bandejas, recipiente para desperdicios, cuchillos, tabla de cortar, cucharón, tijeras, escurridor, cubiertos, todos los ingredientes y condimentos. Puedes hacerlo antes de cocinar o dejarlo preparado la noche anterior o por la mañana antes de salir de casa. También puedes dejar la mesa puesta con antelación o preparar las cosas de tu desayuno.
- Friega y recoge a la vez que cocinas.
- Orden de tareas:
 1. **Precalentar el horno, poner agua a hervir...**
 2. **Lavar, picar y trocear ingredientes:** comenzar por los que más tiempo tardan en cocinarse y se añaden en primer lugar en las recetas (por ejemplo: sofritos). Mientras estos se cocinan seguimos preparando el resto. Mandolina, espirilizador y picador pueden facilitar mucho este paso.
 3. **Cocina varias cosas a la vez:** usar todas las bandejas del horno, todos los fuegos a la vez (por ejemplo: una olla exprés, otra de vapor, guiso en otra olla y sofrito o salsa en sartén), cocina mientras comes (dejar algo preparado para la comida o cena siguiente).

UTENSILIOS DE COCINA QUE HACEN LA VIDA MÁS FÁCIL

- Estuche de vapor para cocinar al microondas: <https://amzn.to/343MXsv>
- Mandolina, recipientes de vacío, spiralizer: <https://cutt.ly/myYdOqF>
- Procesadora de alimentos completa: <https://amzn.to/3s5oGKm> o Thermomix



CONSERVACIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LOS PLATOS

- DEJA LOS PLATOS UN POCO MÁS CALDOSOS DE LO HABITUAL.
- ENFRIAR ANTES DE REFRIGERAR O CONGELAR (pero meterlos antes de que pasen 2 horas).
- ETIQUETADO: dejar anotado con un rotulador indeleble lo que contiene cada recipiente y la fecha de preparación.
- RECIPIENTES: que cierren adecuadamente, de vidrio o plástico de calidad, silicona o bolsas especiales para congelación.
- NEVERA A 4° Y CONGELADOR A -18°.
- ¿CUÁNTO AGUANTAN EN LA NEVERA?
 - o Huevo ya cocido: una semana (con cáscara).
 - o Conservas abiertas (en envase de vidrio): según instrucciones envase.
 - o Legumbres y caldos: 4-5 días.
 - o Sopas y guisos: si sólo son de verdura (4-5 días), si llevan carne o pescado (3-4 días).
 - o Verduras cocinadas: 3-5 días.
 - o Arroz, pasta, quinoa y otros cereales hervidos: 2 días (pulverizar con aceite para evitar apelmazamiento).
- CONSUMIR DESPUÉS SIN PERDER SABOR
 - Descongelación (evitar descongelar a temperatura ambiente): lo ideal es dentro de la nevera (sacar con tiempo suficiente), si no hay tiempo recurrir al microondas a temperatura mínima, no congelar: verduras para consumo en crudo, mayonesas y salsas, queso, huevos y patatas.
 - Calentar: cazuela o sartén a fuego suave y removiendo, microondas en intervalos de 2-3 minutos en potencia intermedia y parando a remover para que no se resequen.
- ALGUNAS IDEAS DE PLATOS QUE PUEDEN PREPARARSE CON ANTELACIÓN:
 - Potajes de legumbre, caldos, sopas y cremas. Falafel y hamburguesas de legumbres, hummus, habas o guisantes con jamón o gambas...
 - Guisos de carne o pescado sin patata o platos de carne y pescado con alguna salsa: bacalao con pisto, pollo con champiñones, ternera a la jardinera, calamar encebollado, berenjenas rellenas, bechamel de calabacín...
 - Sofritos (para guisos, arroz, pastas...), verduras asadas o hervidas, batata o patata hervida, lasaña o canelones de verduras con queso, atún, gambas, carne picada...



BATCHCOOKING, MEAL PREAP O COCINA EN LOTE

La idea es dedicar 2-3 horas un día para dejar preparados o adelantados la mayor parte de comidas de una semana, y así tener que dedicar menos tiempo a la cocina el resto de días.

Coge el menú semanal que te has planificado, prepara utensilios e ingredientes y ¡manos a la obra!

¿CÓMO LO VAS A PREPARAR?

5-7 VERDURAS



LAVAR Y CORTAR
INGREDIENTES 15-30´



GUISOS DE PESCADO 25-35´
GUISOS DE PATATA Y VERDURA 30´
GUISOS DE CARNE 45-60´



VERDURAS Y TUBÉRCULOS 30-40´
PESCADOS 15-20´
FALAFEL 25´



HUEVO DURO 8-10´
VERDURA HERVIDA 5-8-15´
CEREAL INTEGRAL 11-15-25´



LEGUMBRES 20-25´
VERDURAS 2-3´

2-3 LEGUMBRES

2 CEREALES INTEGRALES



VERDURAS 3-5´
CARNES 6-8´
PESCADOS 5-8´
TOFU 3-4´



SALTEADO DE LEGUMBRES 3-5´
WOK DE VERDURAS CON POLLO 5-7´

3-4 ALIMENTOS PROTEICOS



VERDURAS AL VAPOR 5-10´
TROZOS PEQUEÑOS= MENOS TIEMPO



VERDURAS 3-8´
ARROZ 10´
PESCADOS 4-5´
HUEVOS 2´

1-2 TUBÉRCULOS



LIMPIAR, RECOGER
Y PREPARAR
PARA CONSERVAR 10-15´



NUTRI&CLINIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL