



BATCH COOKING

AHORRA TIEMPO
Y DISFRUTA
DE LA COMIDA CASERA





ÍNDICE

• Pasos a tener en cuenta	05
• Lista de la compra	07
• Menú semanal	08
• Recetas	
• Crema de lombarda y huevo	16
• Crema de calabacín	17
• Alubias blancas con almejas y langostinos	18
• Puchero de garbanzos con verduras y pollo	20
• Wok de verduras	21

¿QUÉ ES EL BATCH COOKING?

Es una técnica que nos permite preparar varias recetas a la vez y combinarlas entre si horneando conjuntamente diferentes elaboraciones, empleando el vapor de agua de una preparación para mantener caliente otra diferente, cociendo alimentos de forma simultanea o en la misma plancha diferentes alimentos.



¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

- AHORRO DE TIEMPO, DINERO y ENERGÍA
- NOS PERMITE SEGUIR EL PLAN NUTRICIONAL
- NOS AYUDA A NO PICAR ENTRE HORAS
- EVITAMOS EL DESPERDICIO ALIMENTARIO



PASOS A TENER EN CUENTA

- **Escoge el día dedicado a cocinar**, adaptándolo a tu horario o rutina semanal. Los fines de semana pueden ser una buena opción.
- **Planifica el menú de cada día**. Para optimizar los recursos, se aconseja elegir una **legumbre** (alubias, lentejas o garbanzos), un **cereal integral** (arroz integral, pasta integral o de trigo sarraceno o quinoa) o un tubérculo (patata o boniato), que nos servirán **como base para algunos de nuestros platos** (de hecho, nos aportarán energía y su consumo dependerá de nuestros gustos y de la actividad física realizada). Deberemos de tener en cuenta la fuente principal de **proteínas** (carne, huevo, pescado, derivados lácteos, tofu, proteína vegetal, etc.) y la **fruta y verdura de temporada** que vamos a utilizar (alternando entre cocinada y cruda).

PASOS A TENER EN CUENTA



- **Realizar las preparaciones de forma ordenada.** El primer paso será preparar mediante cocción, asado o vapor las porciones de legumbres, cereales y tubérculos. **Posteriormente, cocinaremos las verduras y hortalizas** siempre recordando que **una de las raciones al día sea en crudo**. Si disponemos de horno o plancha grande, pondremos variedad suficiente como para poder abarcar la semana completa. **Importante:** a la hora de seleccionar los alimentos, es importante recordar cuales son más agradecidos a la hora de conservarse refrigerados o congelados.
- El último paso para la preparación de nuestros platos semanales podrá ser el **cocinado de las carnes, huevos o pescados**, según vayamos haciendo uso de nuestras preparaciones semanales **ya refrigeradas o congeladas**.

LISTA DE LA COMPRA

LEGUMBRES, CEREALES O TUBÉRCULOS:

- Pan de trigo sarraceno
- Quinoa (cruda o cocida)
- Avena en copos
- Alubias blancas (cocidas o en crudo)
- Arroz integral
- Garbanzos (también puedes comprar el hummus preparado)

FUENTE DE PROTEÍNAS:

- Pechuga de pollo
- Jamón ibérico
- Huevos
- Pescado azul (anchoas y salmón fresco)
- Langostinos o gambas
- Almejas
- Calamar fresco
- Pescado blanco (bacalao y merluza)

VERDURAS:

- Zanahorias
- Champiñones
- Pimientos
- Cebollas
- Espárragos verdes
- Judías verdes
- Brócoli y coliflor
- Alcachofas
- Ensalada (espinacas, pepino, tomate)

FRUTAS:

- Frutos rojos
- Manzana
- Naranja
- Plátano
- Tomate

FUENTE DE GRASAS SALUDABLES:

- Aguacate
- Frutos secos
- AVOE
- Lácteos
- Chocolate negro >85%

MENÚ SEMANAL

DESAYUNOS

Elegir una bebida saludable: Café, té o infusión, leche entera o bebida vegetal de almendra, avellana, soja, agua.

Importante evitar añadir azúcar y cacao azucarados. Podemos utilizar un cacao 100% en polvo sin azúcar añadido. Si normalmente sueles consumir azúcar, puedes sustituirlo por miel cruda (sin pasteurizar) o edulcorantes naturales como el eritritol, pero con el fin de ir reduciendo la cantidad utilizada y no tener necesidad de endulzar y disfrutar así del sabor propio de los alimentos.

Elegir uno o varios alimentos ricos en fibra: fruta de temporada, semillas, cereales integrales, avena integral, pan integral, vegetales, aguacate.

Elegir uno o varios alimentos ricos en proteína: anchoas, atún al natural, queso fresco o tierno, yogurt natural sin azúcar, atún al natural, frutos secos, hummus, pechuga de pollo o pavo (>85% de carne), huevo.

Elige un alimento rico en grasa: frutos secos (nuez de Brasil, anacardos o nueces), aguacate, aceite de oliva virgen extra (aove), crema de frutos secos, chocolate negro >85%, semillas.

Ejemplos: Café con leche entera/semidesnatada sin endulzar + tostada de pan integral con aguacate y revuelto de huevo con espinacas. Infusión o té sin endulzar + yogurt natural sin azúcar o queso fresco batido con copos de avena integrales, semillas de chía y mango.

MEDIA MAÑANAS Y MERIENDAS

Frutos secos

Fruta

Tomates cherrys o crudités de verdura

Encurtidos

Palitos de zanahoria con hummus

Tomates cherry y queso fresco

Yogurt natural sin azúcar con semillas y fruta troceada

Yogurt griego natural o kéfir con copos de avena, frutos rojos y chocolate negro >85%

MENÚ SEMANAL

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
COMIDAS	Wok de verduras Salmón a la naranja con patatas horneadas	Puchero de garbanzos con verduras y pollo	Wok de verduras Pavo al vino tinto con puré de patata	Op 1. Puchero de garbanzos con verduras y pollo. Op 2. Alubias con almejas y langostinos	Crema de calabacín Huevos rotos con patatas	Berenjena rellena de pollo, verduras y quinoa	Op 1. Pimientos del piquillo rellenos Op 2. Fit quesadilla de pollo deshilachado con verduras
CENAS	Tortilla de nabo y cebolla con ensalada rapidita	Barquitas de endivias con anchoas, queso fresco y ensalada de tomate y aguacate	Crema de calabacín Bacalao al pil-pil	Op 1. Falso risotto de coliflor Op 2. Crema de lombarda y pera con huevo	Ensalada de pollo y frambuesas	Libre	Op 1. Crema de lombarda y pera con huevo Op 2. Crema de calabacín con huevo

Nota: todos los platos llevarán 1 cucharada sopera de AOVE por persona (en COMIDAS y CENAS).

ORDEN DE LA PREPARACIÓN



1. Crema de lombarda
2. Crema de calabacín
3. Alubias con almejas y langostinos
4. Puchero de garbanzos
5. Wok de verduras

En primer lugar, prepararemos la **crema de verduras** (la de calabacín y la de lombarda, ya que, así mientras cuece la verdura, aprovechamos para preparar otras elaboraciones).

Seguidamente, continuaremos con **los platos de legumbres**, y mientras se preparan, podemos triturar las cremas de verduras y liberar dos fuegos para preparar el **wok de verduras variadas**.

Para terminar, prepararemos el arroz, la quinoa, los huevos cocidos y las patatas cocidas (incluso preferiblemente cocinarlos el mismo día que se vayan a consumir).

Gracias a estas técnicas, el día a día nos será mucho **más sencillo y llevadero** pues podremos disfrutar de **platos ricos y saludables** que nos llevan más tiempo en la cocina como por ejemplo las cremas de verduras o las legumbres.

Además, a la hora de ir a comer sólo nos hará falta **terminar determinados platos con la fuente de proteína** como puede ser el pollo, pavo a la plancha, los pescados o los huevos, algo, a lo que únicamente deberemos de **dedicarle unos pocos minutos. te deberemos de dedicarles unos pocos minutos**.

CONSERVACIÓN

PRODUCTO

REFRIGERADOR

CONGELADOR

HUEVOS

- Frescos, con cáscara
- Yemas y claras crudas
- Duros
- Huevos pasteurizados líquidos o sustitutos de huevos
- abiertos
- cerrados

3 - 5 semanas
2 - 4 días
1 semana

3 días
10 días

No congelar
1 año
No se congelan bien

No congelar
1 año

COMIDAS LISTAS PARA CALENTAR, GUISOS CONGELADOS

Mantenerlos congelados hasta el momento de calentarlos

3 - 4 meses

PRODUCTO**REFRIGERADOR****CONGELADOR****PRODUCTOS DE FIAMBRERÍA Y ENVASADOS AL VACÍO**

- Ensaladas con huevos, pollo, atún, jamón, macarrones preparadas en la tienda (o en el hogar)
- Chuletas de cerdo y de cordero prerellenas, pechugas de pollo rellenas c/aderezo
- Comidas rápidas preparadas en la tienda
- Comidas envasadas al vacío de marcas comerciales con sello del USDA, cerradas

3 - 5 días

1 día

3 - 4 días

2 semanas

No se congelan bien

No se congelan bien

No se congelan bien

No se congelan bien

HAMBURGUESAS, CARNE MOLIDA Y CARNE PARA GUIISO CRUDAS

- Hamburguesas y carne para guiso
- Pavo, ternera, cerdo y cordero molidos

1 - 2 días

1 - 2 días

3 - 4 meses

3 - 4 meses

SOPAS Y GUIISOS

- Con verduras o carne de res y mezclas de estos alimentos

3 - 4 días

2 - 3 meses

PRODUCTO**REFRIGERADOR****CONGELADOR****JAMÓN, CARNE DE RES EN CONSERVA**

- Carne de res en conserva en bolsa en escabeche
- Jamón, en lata, con etiqueta “Mantener refrigerado” (Keep Refrigerated), cerrado
- Jamón, bien cocido, entero
- Jamón, bien cocido, mitad
- Jamón, bien cocido, rebanadas

5 - 7 días

Escurrída, 1 mes

6 - 9 meses

No congelar

3 - 5 días

1 - 2 meses

7 días

1 - 2 meses

3 - 5 días

1 - 2 meses

3 - 4 días

1 - 2 meses

SALCHICHAS Y FIAMBRES (EN ENVOLTORIO PARA CONGELADOR)

- Salchichas envase abierto
- Salchichas envase cerrado
- Fiambres envase abierto
- Fiambres envase abierto

1 semana

1 - 2 meses

2 semanas

1 - 2 meses

3 - 5 días

1 - 2 meses

2 semanas

1 - 2 meses

SOBRAS DE CARNE DE RES

- Carne de res cocida y platos de carne de res
- Salsa y caldo de carne

3 - 4 días

2 - 3 meses

1 - 2 días

2 - 3 meses

PRODUCTO	REFRIGERADOR	CONGELADOR
TOCINO Y SALCHICHAS		
• Tocino • Salchichas, carne cruda de cerdo, res, pollo o pavo • Salchichas ahumadas para desayuno, hamburguesas	7 días 1 - 2 días 7 días	1 mes 1 - 2 meses 1 - 2 meses
CARNE DE RES FRESCA (CARNE DE RES, TERNERA, CORDERO Y CERDO)		
• Bistecs • Chuletas • Carne para asar • Interiores (lengua, riñones, hígado, corazón, tripas)	3 - 5 días 3 - 5 días 3 - 5 días 1 - 2 días	6 - 12 meses 4 - 6 meses 4 - 12 meses 3 - 4 meses
CARNE DE POLLO FRESCA		
• Pollo o pavo, entero • Pollo o pavo, presas • Menudos	1 - 2 días 1 - 2 días 1 - 2 días	1 año 9 meses 3 - 4 meses

PRODUCTO**REFRIGERADOR****CONGELADOR****SOBRAS DE POLLO COCIDO**

- Pollo frito
- Platos de pollo cocido
- En trozos, sin condimentos
- Trozos cubiertos con caldo, salsa
- Trocitos de pollo, hamburguesas de pollo

3 - 4 días

3 - 4 días

3 - 4 días

3 - 4 días

3 - 4 días

4 meses

4 - 6 meses

4 meses

6 meses

1 - 3 meses

PESCADOS Y MARISCOS

- Pescados magros
 - Pescados grasos
 - Pescado cocido
 - Pescado ahumado
 - Camarones, ostiones, langosta y calamares frescos
 - Pescados enlatados
- (Productos de despensa, 5 años)

1 - 2 días

1 - 2 días

3 - 4 días

14 días

1 - 2 días

después de abrir

3 - 4 días

6 - 8 meses

2 - 3 meses

4 - 6 meses

2 meses

3 - 6 meses

fuera de la lata

2 meses

CREMA DE LOMBARDA Y PERA



INGREDIENTES (2 PERSONAS):

- $\frac{1}{4}$ de lombarda
- $\frac{1}{3}$ de cebolla morada
- $\frac{1}{2}$ pera
- $\frac{1}{3}$ de nabo 5g de piñones
- 5 mL de AOVE
- Pimienta negra
- Eneldo
- Limón (gotitas)

ELABORACIÓN DE LA RECETA:

1. Trocear en juliana la lombarda y la cebolla morada o dulce. Pela el nabo y trocea en dados.
2. Escoge una olla grande y añade los 5 mL de AOVE.
3. Rehoga la cebolla y la lombarda con el AOVE. Cubre con caldo de verduras y añade el nabo en dados.
4. Deja cocinar a fuego medio bajo hasta que el nabo esté blandito. Después, incorpora la pera pelada y troceada y deja cocinar 5 minutos más. Salpimentar y triturar.

CREMA DE CALABACÍN

INGREDIENTES (2 PERSONAS):

- 500 g de calabacín
- 1 puerro mediano
- ½ cebolla dulce
- 1 diente de ajo
- 5 mL de AOVE
- 1 pizca de sal

ELABORACIÓN DE LA RECETA:

1. Trocea el calabacín en dados, el puerro en rodajas y la cebolla en juliana.
2. Escoge una olla grande y añade los 5 mL de AOVE.
3. Pela los dientes de ajo y añade toda la verdura a la cazuela.
4. Cubre con caldo de verduras o con agua y deja cocinar a fuego medio.
5. Una vez la verdura esté blandita, retira del fuego, tritura, salpimenta al gusto y sirve.



ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS Y LANGOSTINOS



INGREDIENTES (2 PERSONAS):

- 300 g de alubias blancas
- 12 langostinos
- 500 g de almejas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 50 ml de vino blanco
- 4 cucharadas soperas de AOVE
- Sal
- Perejil fresco

ELABORACIÓN DE LA RECETA:

1. Pon las alubias a remojo desde la víspera con agua fría y sin sal. Escúrrelas desechando el agua del remojo.
2. Pon agua limpia en la olla rápida y agrega las alubias. Limpia el puerro, trocéalo y colócalo en una red de cocer legumbres. Pela la zanahoria, trocea y añádela a la red. Cierra la red e introdúcela en la olla. Sazona, tapa y cuécelas durante 15 minutos. Pasado este tiempo, saca la red y reserva las alubias.

ALUBIAS BLANCAS CON ALMEJAS Y LANGOSTINOS



ELABORACIÓN DE LA RECETA:

3. Limpia los calamares, retira la cabeza y los tentáculos (reserva las bolsitas de tinta para otra ocasión). Limpia bien el cuerpo del calamar, retira la piel (reserva las aletas) y la pluma. Dale la vuelta y limpia bien el interior del calamar. Si lo prefieres, puedes pedir en la pescadería que te los limpie, otra opción válida es comprar los calamares ya limpios congelados.
4. Vierte un chorrito de vino a la tartera y dale un hervor fuerte para que se evapore el alcohol. Enjuaga las almejas y añádelas. Tapa la tartera y espera a que se abran. Agrega las alubias a la tartera.
5. Pela los langostinos dejándoles la cabeza. Sazona y saltéalos en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Añádelos a la tartera. Mezcla y cocina todo junto durante un par de minutos. Espolvorea con perejil picado y sirve.

PUCHERO DE GARBANZOS, VERDURA Y POLLO

INGREDIENTES (2 PERSONAS):

- 240 g de garbanzos cocidos
- 100 g de pollo (pechuga)
- 200 g de coliflor
- 200 g de verdura (zanahoria, puerro, repollo, apio, cebolla y tomate)
- Agua o caldo de verduras bajo en sal
- Hueso de jamón
- 1 cucharada sopera de AOVE
- Sal (una pizca)

ELABORACIÓN DE LA RECETA:

1. Pela las zanahorias y la cebolla. Añade 5mL de AOVE en una cazuela grande.
2. Incorpora todas las verduras a la cazuela junto con el pollo y el hueso de jamón.
3. Añade el caldo de verduras o el agua a la cazuela y deja hervir. Una vez blandita la verdura, tritura la mitad y trocea la restante para añadirla de nuevo.
4. Añade los garbanzos a la cazuela y deja cocinar durante 10 minutos a fuego medio-fuerte.
5. Retira del fuego. Sirve y disfruta. Puedes añadir el doble de cantidad si es para 2 personas o el triple si es para tres, etc.



WOK DE VERDURAS VARIADAS



INGREDIENTES (2 PERSONAS):

- 50 g de calabacín
- 50g de setas
- 50g de brócoli
- 50g de cebolla morada
- 50g de pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de AOVE
- Perejil
- Albahaca
- Comino
- Pimienta negra
- Pizca de sal
- Salsa de soja (*opcional)

ELABORACIÓN DE LA RECETA:

1. Trocea la verdura en juliana y el brócoli en arbolitos.
2. Pon 1 cucharada de AOVE a calentar en una sartén.
3. Saltea la verdura a fuego alto durante 5-10 minutos (según si te gusta más crujiente o más blandita)
4. Incorpora las especias y la salsa de soja al gusto (es opcional y de consumo esporádico).
5. Emplata y acompaña con la proteína que corresponda.

*Puedes cocinar 3 raciones multiplicando la cantidad de 1 persona por 3.



FITMYLEGS