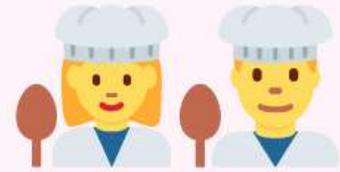




Batch Cooking



PASO 1

- Planifica el menú de la semana
- Haz la compra de todos los ingredientes que vas a necesitar.
- Prepárate todos los utensilios que vayas a utilizar; ollas, cazos, cucharas, cuchillos, peladores..
- Enciende el horno, pon agua a hervir y ten listos los robots de cocina, microondas, picadoras...



PASO 2

- Pela todas las verduras y hortalizas y déjalas ya picadas o cortadas.
- Aprovecha y déjate ya verduras cortadas en recipientes en la nevera.
- Cocina varias cosas a la vez: el guiso, los huevos hervidos, el salteado y el asado...
- Aprovecha y cuece la cena mientras comes a medio día.
- Aprovecha y mientras se cocinen los platos, ves fregando los utensilios.



PASO 3

- Prepara todos los recipientes dónde vas a guardar la comida,.
- Etiqueta los recipientes con el nombre del plato y la fecha de producción
- Reparte unos tuper para consumir esa semana y otros para congelar.
- Ten siempre un fondo de armario para cocinar rápido: Legumbres cocidas, vasitos de arroz, cuscús, quinoa, verduras congeladas, en bote o embolsadas; pescados en lata al natural o congelados, pollo desmenuzado, taquitos de jamón, queso, huevo duro...

