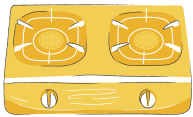


PASOS A TENER EN CUENTA:

1. Piensa en todos los utensilios de cocina que dispones y que podrías utilizar.
2. Escoge los alimentos que querrías consumir a lo largo de la semana:
 - 4 (o más) verduras para hacer diferentes preparaciones (horno, hervido, vapor)
 - Hortalizas para crear ensaladas
 - 1-2 legumbres
 - 2 tubérculos
 - 2-3 cereales integrales
 - 4-5 opciones de proteína animal y/o vegetal
3. Enciende el horno y pon 2-3 ollas o cacerolas a hervir. Llena y enciende el hervidor.

ESTRIS DE CUINA:

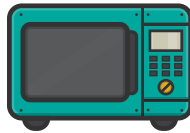
3-4 FUEGOS



HORNO



MICROONDAS



HERVIDOR



ESTUCHE VAPOR



GRUPOS DE ALIMENTOS

TÉCNICAS DE COCCIÓN

VERDURAS/ HORTALIZAS

HERVIR CONSERVAS CRUDO HORNO PAELLA/PLANCHA VAPOR

Berenjena



Brócoli



Calabaza



Calabacín



Cebolla



Lechuga



Zanahoria



Pimiento



Tomate



Champiñones



LEGUMBRES

Lentejas



Garbanzos



TUBERCULOS

Patata



Boniato



CEREALES INTEGRALES

Pasta integral/Arroz integral



Quínoa / Cuscús



PROTEÍNA

huevo



Pescado fresco o en conserva



Pollo / Pavo



Queso fresco / Mozzarella



Tofu / Heura



BATCH COOKING

COCINA LAS
INGESTAS
PRINCIPALES DE LA
SEMANA EN UN
SOLO DÍA.

EJEMPLOS DE COMIDAS:



- 1.- Pollo al horno con verduras y un poco de boniato
- 2.- Tortilla de boniato con brócoli y zanahoria
- 3.- Ensalada de lentjas y arroz integral con queso fresco
- 4.- Quínoa con verduras al vapor y una lata de caballa o sardinas
- 5.- Brócoli y zanahoria con cuscús y huevo duro

EJEMPLOS DE CENAS:



- 1.- Ensalada de tomate y mozzarella
- 2.- Crema de calabaza y zanahoria con pollo o heura a la plancha
- 3.- Ensalada verda con huevo duro y una lata de atún
- 4.- Pescado al horno con cebolla y patata
- 5.- Crema de calabacín y tortilla a la francesa



 **BATCH COOKING**

COCINA LAS
INGESTAS
PRINCIPALES DE LA
SEMANA EN UN
SOLO DÍA.