

Batch cooking. Organiza tu cocina y optimiza tu tiempo.

Tiempo estimado de lectura: 3 min 50 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El deseo para comer bien sin convertir la cocina en una batalla diaria y como respuesta a la falta de tiempo o ganas para cocinar nace el **Batch Cooking**.

Esta técnica, consiste en preparar grandes cantidades de alimentos de comida de una sola vez, generalmente durante el fin de semana, para luego congelar o refrigerar las porciones individuales.

Aunque pueda parecer que dedicar varias horas para cocinar un día a la semana es perder una tarde, los beneficios superan el esfuerzo inicial.

Ventajas del Batch cooking

Son múltiples las ventajas que llegan a nuestra vida si decidimos ponerle un poco de orden. Al final, hacer un menú semanal requiere organización, planificación y, sobre todo, ingenio.

Es decir, prima utilizar los recursos que tengas y saber cómo aprovecharlos al máximo, promoviendo la conciencia de un consumo responsable al desperdiciar menos, evitar compras impulsivas y ahorrar energía al preparar varias comidas de una vez.

Ayuda a comer de forma más saludable y a ahorrar tiempo y dinero a largo plazo y fomenta la introducción de comida casera y hecha con mimo todos los días, de manera que nos alejamos de los ultraprocesados y de las comidas de bajo nivel nutricional.

Además, podrás implicar a los más pequeños y pasar una tarde divertida en familia donde aprendan sobre cocina, limpieza y esfuerzo.

¿Cómo practicar el Batch cooking?

Lo primero es planificar tu menú semanal. Piensa en comidas versátiles que permitan aprovechar al máximo los ingredientes. Incluye alimentos variados: carnes, pescados, legumbres, huevos, cereales integrales y muchas verduras de temporada. Al comprar, opta por piezas enteras, ya que adoptan ser más económicas.

Cocina en grandes cantidades y emplea técnicas como el salteado, cocina al horno o al vapor. Después de cocinar, divide las porciones en recipientes de vidrio y congélaslas. Así evitarás que los alimentos alteren su sabor y podrás calentarlos fácilmente. No olvides etiquetar cada recipiente con el contenido y la fecha.

A continuación, dejamos algunas **ideas sencillas y deliciosas:**

Almuerzos y meriendas

- **Barritas de frutos secos**

- dátiles
- frutos secos (avellanas, nueces, almendras...)
- coco rallado
- semillas (girasol, chía, lino...)
- aceite de coco
- manteca de frutos secos (almendra, cacahuete...)
- canela en polvo

BARRITAS DE FRUTOS SECOS



- **Pudding de chía y cacao con frutos rojos**

- semillas de chía
- bebida vegetal de almendras
- frutos secos (avellanas, nueces, almendras...)
- frutos rojos (arándanos, fresas...)
- cacao en polvo

PUDDING DE CHÍA Y CACAO CON FRUTOS ROJOS



Comida y cenas

- **Pollo rebozado con harina de garbanzo**

- pollo
- harina de garbanzos
- agua
- comino
- ajo en polvo
- pan rallado
- sal
- aceite de oliva virgen extra

POLLO REBOZADO CON HARINA DE GARBANZO



- **Hummus de alubias y crema de cacahuete**

- alubias cocidas
- crema de cacahuete
- zumo de medio limón
- ajo
- comino
- pimienta negra
- sal
- aceite de oliva
- agua

Para la crema de cacahuete:

- cacahuetes tostados

Para el topping:

- Crujiente de pistachos y cacahuetes
- Aceite de oliva virgen extra

HUMMUS DE ALUBIAS Y CREMA DE CACAHUETE

