



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



Batch Cooking: la técnica de cocinar en túper para una vida más saludable

Vivimos en una época tan ajetreada que a veces es difícil encontrar tiempo para hacer cosas tan simples como preparar comidas saludables. Entre las exigencias del trabajo, los compromisos sociales y las responsabilidades familiares, a menudo nos encontramos optando por comidas rápidas y poco saludables por conveniencia. Sin embargo, existe una solución práctica y eficaz que está ganando popularidad en el mundo de la cocina saludable: el batch cooking.

El batch cooking es una técnica culinaria que implica la preparación de grandes cantidades de comida en una sola sesión de cocina, para luego almacenarla en porciones individuales y consumirla a lo largo de la semana. Esta estrategia nos permite planificar nuestras comidas con anticipación, ahorrando tiempo, dinero y esfuerzo en el proceso.

El proceso de batch cooking es sorprendentemente sencillo y puede adaptarse a las preferencias y necesidades dietéticas de cada persona. Aquí hay algunos pasos básicos para comenzar:

1.

Planificación de menú

Antes de comenzar, es importante planificar las comidas que se cocinarán durante la sesión de batch cooking. Esto puede incluir platos principales, guarniciones y snacks saludables para toda la semana.

2.

Compra de ingredientes

Una vez que se ha decidido el menú, es hora de hacer la compra. Es importante asegurarse de tener todos los ing ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |