13/05/2024

ECONOMIST&JURIST

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 me**

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |