

BATCHCOOKING

CALDO DE VERDURAS CON CARNE O PESCADO.

Sirve de base, para toda la semana.
Sopas, hervidos, salteados, purés,
guisos...

CALDO



TRITURADOS

Cremas y purés con las
verduras y la proteína del
caldo.



AL VAPOR

Verduras al
vapor para
salteados,
tortillas,
ensaladas
templadas,
hervidos,
cremas...



MICROONDAS

Cocina en 10 min. Pescado,
carne, guisos, cremas, o
verduras. Recipiente adecuado.



Vegetales frescos cortados
preparados para cocinar o
consumir.



ENSALADAS DE ASADOS

Ensaladas con las
verduras asadas.
Añade aceite de oliva
virgen extra, especias
al gusto y ajo picado.

EMPIEZA POR AQUÍ

1. PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL




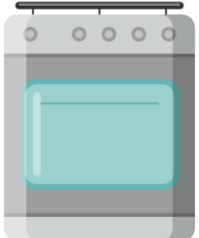




2. GENERA TU LISTA DE LA COMPRA A PARTIR DEL MENÚ.

3. A COCINAR



EJEMPLOS DE PREPARACIONES

CALDOS Y GUIOSOS 	TRITURADOS Y CREMAS 	PREPARACIONES A PARTIR DEL CALDO O GUIISO 	ASADOS 	ENSALADAS DE ASADOS 	VERDURA Y FRUTA FRESCA 
<p>Caldo de pollo con verduras. Pollo, calabacín, cebolla, ajos tiernos, zanahoria, puerro, judía verde, tomate, brócoli, apio, patata, nabo, chirivía... El CALDO para sopas.</p>	<p>CREMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> •Zanahoria, calabaza, cebolla. •Calabacín, cebolla y puerro. <p>PURÉ</p> <p>De verduras y pollo.</p>	<p>SATEADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> •Judía verde, cebolla, ajos tiernos, jamón serrano y especias al gusto. •Brócoli, ajo picado, champiñones, cúrcuma y pimienta. Huevo revuelto. 	<p>VEGETALES</p> <p>Pimiento, tomate, cebolla y berenjena,</p> <p>Zanahoria, alcachofas, calabaza, patata, boniato...</p>	<p>ESCALIVADA</p> <p>Berenjena, pimiento y cebolla asado.</p> <p>Conservar frío en nevera con aceite de oliva virgen extra, ajo y especias al gusto.</p>	<p>PARA ENSALADAS</p> <p>SALPICÓN</p> <p>Pimiento rojo, verde y amarillo, zanahoria y pepino. Añadir tomate y marisco al gusto en el momento de consumirla.</p>
<p>Caldo de cocido</p> <p>Verduras al gusto (bastante cantidad y variedad). Pollo, pavo, ternera magra. Garbanzos.</p>	<p>PURÉ</p> <ul style="list-style-type: none"> •Verduras variadas del cocido con pollo. •Verduras variadas con garbanzos. •Puré de verduras. 	<p>ROPA VIEJA</p> <p>Garbanzos, verduras y carne, con tomate y cebolla.</p> <p>CROQUETAS AL HORNO</p> <p>Verduras, pollo, pan integral rallado.</p>	<p>PESCADOS</p> <p>Pescados pequeños, sardinas. Conservar en nevera sin espinas, ni piel, con aceite de oliva virgen extra.</p> <p>Pescados mas grandes., bacalao. Para acompañar ensaladas.</p>	<p>MOJETE</p> <p>Tomates y pimientos rojos asados.</p> <p>Conservar frío en nevera con aceite de oliva virgen extra, taperas, olivas, pepinillos al gusto.</p>	<p>EN CUALQUIER MOMENTO</p> <p>MACEDONIA</p> <p>Fruta a trozos al gusto con zumo de naranja natural con pulpa y medio limón.</p>
<p>Caldo de pescado</p> <p>Pescado al gusto, guisantes, cebolla, ajos tiernos, calabacín, pimiento verde, tomate, ajo, puerro. Añadir más al gusto.</p>	<p>PURÉ</p> <p>Guisantes, cebolla, calabacín, ajos tiernos y puerro. Con trocitos del pescado por encima.</p>	<p>ARROZ MARINERO</p> <p>Con el caldo, el pescado y las verduras. Añadir más verduras y marisco al gusto. Arroz integral.</p>	<p>DULCE</p> <p>Manzanas, peras o calabaza asada.</p> <p>Repostería casera con ingredientes de calidad. Pasteles de fruta.</p>	<p>ESGARRAET</p> <p>Pimiento asado.</p> <p>Conservar en frío con aceite de oliva virgen extra, bacalao desmigado o pescado al gusto.</p>	<p>PARA SALTEADOS</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ajos tiernos, puerro, espárragos verdes, pimiento verde, cebolla. •Pimiento rojo, verde, amarillo y cebolla.