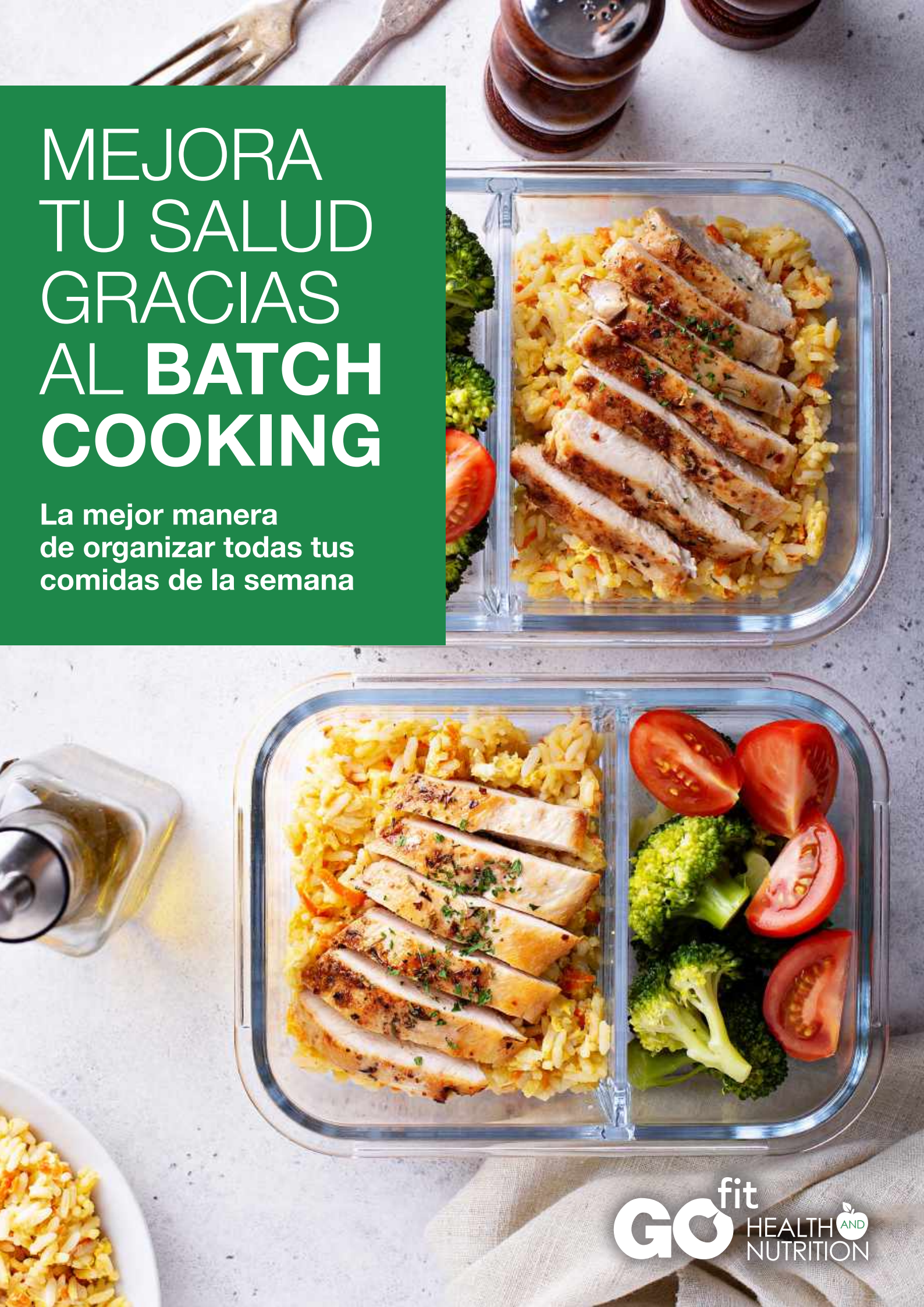
MEJORA TU SALUD GRACIAS AL **BATCH COOKING**

La mejor manera de organizar todas tus comidas de la semana



GO fit HEALTH AND NUTRITION

Índice

1. Pasos a seguir 4

2. Lista de la compra 5

3. Menú semanal 6

3. Algunas recetas 7

Alubias blancas con almejas y langostinos 8

Calamar al curry con cuscús 10

Menestra de verduras con patatas 13

Tallarines picantes con huevos flor 15



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DEL BATCH COOKING?

• Ahorro de tiempo, energía y dinero.
La idea del **batch cooking** supone **optimizar los recursos y reducir el tiempo y la energía empleada para su cocinado.** La pregunta es CÓMO. Horneando conjuntamente todos los platos o utilizando el vapor de agua de una preparación para mantener caliente otra distinta, cocciones simultaneas o cocinando en una plancha diferentes alimentos a la vez; como pueden ser, huevos, tortillas, pescados, verduras o carnes.

• Mantener una dieta equilibrada todos los días de la semana.
Con una **estructuración semanal** es mucho más fácil tener una alimentación saludable.

• No picar entre horas.
Esta organización permite **preparar cada plato con anterioridad**, ajustando las cantidades a cada comensal y así esquivar cualquier tentación.

• Evitar el desperdicio de alimentos.
Al tener una **lista de la compra acorde al menú semanal** premeditado, se evitan compras desorganizadas, sin sentido e impulsivas.

¡Es hora de descubrir las ventajas del Batch Cooking!

#GOfitEverywhere

@GO.fit.es
@gofit_es
@GOfit_es

1 Pasos **a seguir**



Escoger el día dedicado a cocinar,
adaptándolo a tu horario o rutina semanal.

Planificar el menú de cada día. Para optimizar los recursos, se aconseja elegir una **legumbre** (como lentejas o garbanzos), un **cereal** (sémola, arroz, pasta o quinoa) o un tubérculo (patata o boniato), que nos servirán de **base para los platos, ya que supondrán el aporte energético principal de nuestras comidas y cenas**. También tenemos que tener en cuenta la fuente principal de **proteínas** (carne, huevo, pescado, derivados lácteos, tofu, etc.) y la **verdura de temporada** que vamos a utilizar (ya sea horneada, hervida o fresca).

Realizar las preparaciones de forma ordenada y estructurada.
El primer paso será someter a un proceso térmico (cocción, asado, vapor o de la manera que más nos encaje) las porciones de legumbres, cereales y tubérculos que nos servirán como **bases de la semana** para nuestros platos. **Posteriormente, cocinaremos nuestras verduras y hortalizas** con el proceso térmico que prefiramos, siempre recordando que **una de las raciones al día sea en crudo**. Si disponemos de horno o plancha grande, pondremos variedad suficiente como para poder abarcar la semana completa. Por último, cuando toque hacer la selección de alimentos, es importante recordar cuales son más agradecidos a la hora de conservarse refrigerados o congelados.

El último paso para la preparación de nuestros platos semanales podrá ser el **cocinado de las carnes, huevos o pescados**, según vayamos haciendo uso de nuestras preparaciones semanales **ya refrigeradas o congeladas.**

2 Lista de la compra

Base principal de la semana, legumbres cereales o tubérculos:

- Cuscús
- Alubias
- Tallarines
- Pasta
- Patatas
- Garbanzos (para hacer el hummus si no lo compras ya preparado)

Verduras y hortalizas:

- Tomates
- Zanahorias
- Champiñones
- Pepinos
- Pimientos
- Cebollas
- Espárragos verdes
- Judías verdes

Fuente de proteínas

- Huevos
- Langostinos
- Almejas
- Calamares
- Queso batido
- Jamón serrano
- Salmón
- Pechugas de pollo
- Queso de burgos 0%



3 Menú **semanal**

Repetir a lo largo de la semana.

Desayunos

Elegir una bebida saludable: Café, té o infusión, leche entera o semidesnatada, agua.

Importante evitar añadir azúcar y cacaos azucarados. Podemos utilizar un cacao 100% en polvo sin azúcar añadido. Si no estás acostumbrado a tomar azúcar, puedes sustituirlo por miel cruda (sin pasteurizar) o edulcorantes, pero con el fin de ir reduciendo la cantidad utilizada y no tener necesidad de endulzar.

Elegir uno o varios alimentos ricos en fibra: Fruta, cereales integrales, avena integral, pan integral, vegetales, aguacate.

Elegir uno o varios alimentos proteicos: Queso fresco o tierno, yogurt natural sin azúcar, atún al natural, frutos secos, hummus, embutido de pollo o pavo (85% de carne como mínimo), huevo.

Ejemplos:

Café con leche entera/semidesnatada sin endulzar + tostada de pan integral con aguacate y revuelto de huevo con espinacas.

Infusión o té sin endulzar + yogurt natural sin azúcar o queso fresco batido con copos de avena integrales, semillas de chía y mango.

Snacks y picoteo saludable

Fruta

Frutos secos

Tomates cherrys o crudités de verdura

Encurtidos

Palitos de zanahoria con hummus

Tomates cherry y queso fresco

Yogurt natural sin azúcar con semillas y fruta troceada

Yogurt natural sin azúcar o kéfir con copos de avena, almendras tostadas y dátiles troceados

Lunes

Comida

- **Revuelto** (1 huevo) **de champiñones + tacos de jamón serrano.**
- 1 vaso de **gazpacho.**

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Cenas

- **Taboulé** (cuscús) + tomate picado + menta + pepino + dados de salmón.
- **Yogurt griego.**

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Martes

Comida

- **Alubias blancas con almejas y langostinos** (Receta pg. 8).

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Cenas

- **Menestra de verduras con patatas guisadas** (Receta pg. 13).

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Miércoles

Comida

- **Tallarines con huevos flor** (Receta pg. 15).
- **Ensalada de canónigos** + 1 tarrina pequeña de **queso de burgos 0%.**

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Cenas

- 1 vaso de **gazpacho.**
- **Calamares a la plancha con limón.**
- **Judías verdes salteadas con ajo.**

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Jueves

Comida

- **Ensalada de pasta:** Pasta + tomate + aceitunas negras (4-5) + cebolla + queso batido desnatado.

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Cenas

- **Pechuga de pollo a la plancha con limón.**
- 1 vaso de **gazpacho**.

Antes de consumir: 1 cucharada sopera zde aceite de oliva.

Viernes

Comida

- **Hummus de alubias.**
- **Crudités de zanahoria.**
- **1 huevo picado.**

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Cenas

- **Wok de verduras** (pimiento, cebolla, y verduras al gusto).
- Dados de **salmón + salsa de soja.**

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Sábado

Comida

- **Alubias blancas con almejas y langostinos** (Receta pg. 8).

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Cenas

- 1 vaso de **gazpacho.**
- **Filete de pollo a la plancha con limón.**
- **Espárragos verdes salteados.**

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Domingo

Comida

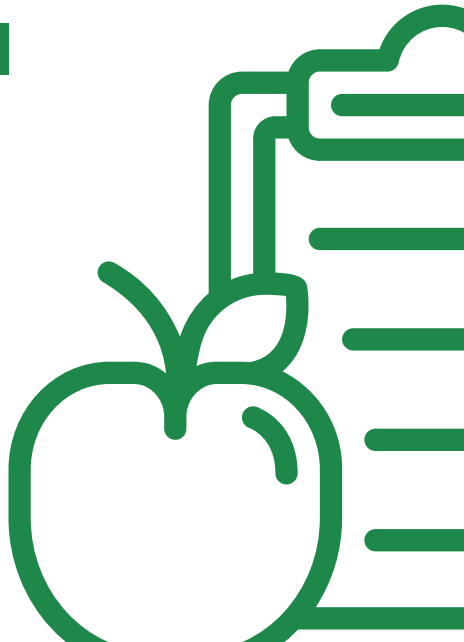
- **Calamares al curry con cous-cous** (Receta pg. 10).

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.

Cenas

- **Menestra de verduras con patatas guisadas** (Receta pg. 13).

Antes de consumir: 1 cucharada sopera de aceite de oliva.



1ª SEMANA

Legumbres
Pescado
Sémola de trigo (cuscús)



Alubias blancas con almejas y langostinos



Ingredientes (4 personas):

- 300 g de alubias blancas
- 12 langostinos
- 500 g de almejas
- 1 cebolleta
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 50 ml de vino blanco
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil

Elaboración de la receta:

1

Pon las **alubias** a remojo desde la víspera con agua fría y sin sal. Escúrrelas desechando el agua del remojado.

2

Pon agua limpia en la olla rápida y agrega las alubias. Limpia el **puerro**, trocéalo y colócalo en una red de cocer legumbres.

Pela la **zanahoria, trocea** y añádela a la red. Cierra la red e introdúcela en la olla. Sazona, tapa y cuécelas durante 15 minutos. Pasado este tiempo, saca la red y reserva las alubias.

3

Pela los **dientes de ajo** y la **cebolleta** en daditos pequeños.

Ponlos a rehogar a la vez en una tartera grande con 2 cucharadas de aceite durante 5 minutos.

Corta el **tomate** por la mitad y rállalo encima. Rehógalo un poco. Sazona.





4

Vierte un chorrito de **vino** a la tartera y dale un hervor fuerte para que se evapore el alcohol.

Enjuaga **las almejas** y añádelas. Tapa la tartera y espera a que se abran.

Agrega las alubias a la tartera.

5

Pela **los langostinos** dejándoles la cabeza. Sazona y saltéalos en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Añádelos a la tartera.

Mezcla y cocina todo junto durante un par de minutos. Espolvorea con perejil picado y sirve.



Calamares con curry y cuscús



Ingredientes (4 personas):

- 2 calamares (grandes)
- 2 cebollas
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 150 grs. de cuscús
- agua
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- sal
- 1 cucharadita de curry
- perejil

Elaboración de la receta:

1

Dora **dos dientes de ajo** laminados en una cacerola con 2 cucharadas de aceite, cuando empiecen a tomar color agrega 2 vasos de agua, un buen manojo de perejil y sal. Deja que se cocine.

2

Pica las **cebollas**, el **pimiento** y la **zanahoria**. Pocha en una cazuela con 2 cucharadas de **aceite.**

3

Limpia los **calamares**, retira la cabeza y los tentáculos (reserva las bolsitas de tinta para otra ocasión). Limpia bien el cuerpo del calamar, retira la piel (reserva las aletas) y la pluma. Dale la vuelta y limpia bien el interior del calamar.

Si lo prefieres, puedes pedir a tu pescadero de confianza que te los limpie, otra opción válida es comprar los calamares ya limpios congelados.





4

Corta los calamares en aros, deja los tentáculos y las aletas enteras. Añade los aros a las **verduras** pochadas, sazona, añade una cucharillita de **curry**, vierte el **vino** y un **vaso de agua**. Rehoga y deja que se cocine todo durante 30-40 minutos.

Pon el **cuscús** en un cuenco y agrega el caldo de **perejil** (una parte y media de caldo). Cierra el cuenco con plástico de cocina y deja que se hidrate durante unos minutos.



5

Sirve los calamares y acompaña con el cuscús. Decora el plato con una hojita de perejil.

Consejo

Existen dos formas de elaborar el cuscús:

• **Sémola de trigo precocida.** Añade a un bol con la misma cantidad de agua o caldo previamente llevado a punto de ebullición. Posteriormente se deja reposar durante 5 min con un film transparente cubriendo el bol.

• **Sémola de trigo cruda.** Remojar con agua fría desde la víspera. Escurrir el agua y colocar en una olla con agua, especias y sal. Cocer durante 20 min y escurrir.

2ª SEMANA

Tubérculo
Pasta
Huevos



Menestra de verduras con patatas



Ingredientes (4 personas):

- 6 alcachofas
- 8 coles de Bruselas
- 200 g de coliflor
- 200 g de brócoli
- 1 zanahoria
- 2 patatas
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 100 g de jamón serrano
- harina
- 3 cucharadas soperas de AOVE
- sal
- perejil

Elaboración de la receta:

1

Pela las coles de Bruselas, separa el brócoli y la coliflor en ramilletes y cuece todo al vapor durante 10-15 minutos. Resérvalas.

2

Pela las **alcachofas** y cuece los corazones en una cazuela con agua y una rama de **perejil** durante 20 minutos.

Escúrrelas sobre un plato cubierto con papel absorbente y resérvalas. Reserva también un poco del caldo resultante de la cocción.

3

Pela y pica los **ajos**, la **cebolleta** y la **zanahoria** en daditos. Ponlos a rehogar en una tartera con 2 cucharadas de aceite.
Añade el **brócoli** y la **coliflor** cocidas al vapor (reserva las coles) y las **alcachofas** cortadas en cuartos.





4

Pela las **patatas**, córtalas en dados y hornéalas a 200º durante 20-25 minutos hasta que queden bien doradas.
Reserva y sazónalas.

Pica el **jamón** en trocitos y saltéalos brevemente en una sartén con un poco de aceite, añade 1 cucharada de harina y rehógala un poco. Vierte un poco del caldo resultante de cocer las **alcachofas** y mezcla bien. Vierte la salsa sobre las verduras e incorpora las **patatas.**

5

Saltea las coles de Bruselas en una sartén con 1 cucharada de aceite durante 5-6 min a fuego medio. Una vez doradas, añádelas a la tartera con el resto de ingredientes, pon a punto de sal y cocina todo conjuntamente durante 5 minutos.

Sirve y decora con unas hojas de **perejil.**



Tallarines picantes con huevos flor



Ingredientes (4 personas):

- 300 g de tallarines (pasta fresca)
- 4 huevos
- 3 cayenas
- 4 dientes de ajo
- 1 kilo de tomates maduros
- 3 cucharadas de AOVE
- sal
- pimienta
- albahaca

Elaboración de la receta:

1

Pon 3 cucharadas de **aceite** a calentar en una sartén, pela **2 dientes de ajo**, lamínalos y agrégalos a la sartén. Rehógalos un poco y cuela el aceite a un bol.

2

Pela los otros **2 dientes de ajo y los tomates**. Pon 3 cucharadas de **aceite** a calentar en una sartén.

Agrega **1 cayena, los ajos (laminados) y los tomates** y cocínalos durante 20-30 minutos.

3

Corta **4 trozos grandes de film de cocina y extiéndelos sobre unos boles**. Vierte una gota de aceite en cada bol con el film, casca un huevo encima, coge las 4 puntas del film, enróscalas y átalos con cuerda de cocina.

Calienta agua en una cazuela, cuando empiece a hervir, **baja el fuego e introduce los huevos.** Cuécelos durante 3 minutos. **Corta el film y reserva los huevos.**





4

Calienta agua en una cazuela y sazónala.

Cuando empiece a hervir, añade los tallarines y cuécelos durante 2-3 minutos.

5

Retira los tallarines, repártelos en 4 platos e incluye encima un poco de **pimienta**. Vierte un poco de **salsa de tomate** en cada plato y coloca un huevo encima de cada uno. Pica las hojas de **albahaca** finamente y espolvorea los platos.



GO fit HEALTH AND NUTRITION

Con la llegada de septiembre, siempre viene bien tener una ayuda extra para organizar mejor tu tiempo. El principal beneficio del Batch Cooking es precisamente ayudarte a encontrar un equilibrio entre el tiempo que te dedicas a ti mismo, al trabajo y a tu familia para así vivir más y mejor.

Recuerda compartir con nosotros a través de tus redes sociales las recetas que hagas con el hashtag **#GOfitEverywhere**

@GO.fit.es
@gofit_es
@GOfit_es