

Guia Rapida de Batch Cooking

Plantilla Menu Semanal

Lunes: Almuerzo - Ensalada de quinoa + pollo / Cena - Sopa de lentejas + tostadas

Martes: Almuerzo - Tacos con carne y vegetales / Cena - Pasta con salsa casera y brocoli

Miercoles: Almuerzo - Arroz integral con salteado / Cena - Tortilla de papa + ensalada

Jueves: Almuerzo - Wraps de pollo + hummus / Cena - Guiso de garbanzos

Viernes: Almuerzo - Fideos salteados con verduras / Cena - Pescado al horno + pure

Sabado: Almuerzo - Comida libre o restos / Cena - Pizza casera

Domingo: Almuerzo - Arroz con pollo / Cena - Omelette + ensalada fresca

Lista de Compras

Proteinas:

- 4 pechugas de pollo
- 500g carne molida
- 1 paquete de garbanzos cocidos o secos
- 1 docena de huevos
- 2 latas de atun o pescado fresco

Cereales y legumbres:

- 500g arroz integral
- 300g quinoa
- 1 paquete de pasta
- 1 paquete de tortillas o wraps
- 1 lata de lentejas

Verduras:

- 2 cebollas, 1 cabeza de ajo, 3 tomates, 2 pimientos, 1 brocoli
- 2 zanahorias, lechuga, espinaca o rucula, papas

Otros:

- Aceite de oliva, vinagre, sal, pimienta, especias
- Salsa de tomate, harina, queso rallado

Guia Rapida de Batch Cooking

Ideas para dejar listo en tu dia de batch cooking

- Hervi arroz, quinoa y pasta.
- Corta verduras y guardalas en bolsitas.
- Cocina el pollo y la carne molida con condimentos base.
- Prepara un guiso de legumbres listo para calentar.
- Hace una vinagreta y una salsa casera para la pasta.
- Organiza todo en porciones y etiquetalo.

Consejito final

Inverti 2 horas el domingo con buena musica o un podcast. Tu yo del jueves a las 7 p.m. te va a agradecer!