



Virutas de Limón

BATCH COOKING

Cocina en 2 horas un menú
semanal equilibrado



Índice

- 03** Introducción
- 05** Tips
- 11** Lista de la compra
- 14** Elaboraciones previas
- 21** Menú semanal
- 24** Recetas





Introducción



El *mealprep* es una forma de organización, de comprar lo necesario, de más o menos ceñirnos a unas elaboraciones y así poder mantener una dieta saludable/equilibrada.

Hoy en día el **Batch Cooking** ya es archiconocido, pero repasemos el mensaje clave: dedicar unas horas un día a la semana (el que mejor vaya) a **elaborar una serie de preparaciones que durante la semana se pueden usar de forma variada para optimizar el tiempo en la cocina y crear platos más completos**. En resumen, se trata de una organización semanal de comida (en forma de elaboraciones y menús), especialmente pensada para aquellas personas que tienen poco tiempo para cocinar entre semana pero que quieren comer bien.

Lo que os comparto es **sólo una manera personal y puntual de organización**, no es un contenido desarrollado nutricionalmente a nivel profesional, sino una explicación de mi día a día y que puede servir de guía o referencia.

En el documento podréis conocer algunos **consejos que a mí me son muy útiles, la lista de la compra para las elaboraciones que os propongo, así como un ejemplo de menú y algunas ideas de recetas que se pueden realizar con las preparaciones**. Podéis dejar recetas ya preparadas en la nevera, pero yo prefiero guardar los básicos hechos por separado y sobre la marcha ir combinando y creando platos según lo que más me apetezca cada día. Me parece más flexible, pero para gustos ¡colores!

Esta forma de organizarnos también nos ayuda a **ahorrar** (compramos solo lo que necesitamos según lo planificado), a **evitar tirar comida** (con una planificación elaboraremos lo necesario) y a **no caer en tentaciones** o no tantas (si las elaboraciones son saludables, prepararemos platos variados y equilibrados).

¡Vamos a ello!



Tips



Planificación

Antes de ponernos con cualquier elaboración o menú, recomiendo hacer un listado de platos (a modo referencia) o ingredientes que nos gustaría comer esa semana, de modo que seamos más eficientes con el tiempo y, sobretodo, podamos planificar la compra, las elaboraciones previas y las recetas finales. Pensar en un menú semanal antes de empezar a cocinar o tener una idea básica de cómo estará formado facilitará mucho la tarea al hacer la compra y organizarnos el día del Batch Cooking. Por ejemplo, si queremos preparar alguna salsa, las proteínas o carbohidratos que nos apetecerá comer esa semana, si queremos añadir a la planificación algún snack, desayuno o extra,...



Cantidades

Cuando estemos preparando la planificación semanal, es importante pensar en cuántas comidas queremos preparar (quizás es un Batch Cooking para 3 o 7 días) y para cuántas personas. Así podremos ajustar las cantidades. Si no habéis probado nunca a hacer un *mealprep* o no sois muy fans de la cocina, podéis empezar por menos elaboraciones, quizás para 3 días y ver qué tal os funciona, si os sentís cómodos y si os gusta. Optad también por elaboraciones básicas, sencillas y prácticas (como las que os compartiré más adelante). Os animo a que lo adaptéis a cada una de vuestras circunstancias.



De temporada

Comprar ingredientes de temporada nos ayudará a ahorrar dinero, además de que nos aseguraremos que los ingredientes serán mucho más frescos y de mayor proximidad.



Organización

Antes de cocinar, es recomendable diseñar la “cadena de producción”. Yo lo que hago es listar los ingredientes que necesitaré para las varias elaboraciones, al lado anotar cómo los quiero cocinar y luego organizar el rato de cocinado de forma eficiente. Así pues, empezaré por las elaboraciones que necesiten reposo, después las que se horneen o necesiten más tiempo de cocción, dejando para el final lo que vaya en crudo. ¡Esta es la clave para ahorrar tiempo en la cocina!



Lista de la compra

Planificar bien lo que vamos a necesitar nos ayudará a ceñirnos y a no comprar de más o cosas que no necesitaremos. En el siguiente bloque os cuento un poco más sobre este punto.



Conservación de las elaboraciones

Para conservar los alimentos óptimos los 5 días os recomiendo mucho usar botes de cristal herméticos (los de plástico están hechos de peor calidad y pueden soltar partículas en la comida). Si vais a hacer salsas, patés, compotas, cremas,... os recomiendo siempre añadir un poquito de zumo de limón, ya que actúa como conservante natural.



Versatilidad de las verduras

Hay que aprovecharlas al máximo. Salteadas, horneadas, crudas (para consumir así o cocinarlas más adelante si necesario). Esto nos dará variedad en nuestros platos.



Cocción

Las legumbres y granos es mejor dejarlos la noche anterior en remojo, así se potenciarán sus nutrientes y se agilizará el tiempo de cocción. También es mejor cocinarlos “al dente” y dejar que enfríen antes de conservarlos; incluso se podría añadir al bote un pelín de aceite de oliva para generar algo de humedad. De este modo no estarán pasados cuando los comamos, sobretodo en platos que calentaremos en micro o sartén (y podrían pasarse). Pensemos también en cómo estará mejor cada alimento, por ejemplo, si se van a preparar veggie burgers, mejor conservarlas crudas o congelarlas y cocinarlas al momento, estarán mucho más ricas.



Congelador

Puede ser un gran aliado, especialmente si cocinamos en grandes cantidades. Por ejemplo, si preparamos hamburguesas vegetales, purés o caldos, se pueden congelar para tener para más veces. Lo mejor es hacerlo en porciones individuales, para así no tener que descongelar grandes cantidades cada vez. Otro tip es etiquetar los tupperes para saber exactamente cuándo consumirlos.



Despensa: ¿qué no puede faltar?

1) BÁSICOS: legumbres y cereales. Las legumbres son el aliado perfecto, pues son muy versátiles y facilitarán cualquier comida, además de aportar gran cantidad de nutrientes. Si no queréis cocinarlas vosotros mismos, optad por conservas de calidad. Los cereales combinan con todo y nos ayudarán a tener un plato más completo y equilibrado. Es bueno optar por



versiones integrales, así como sus versiones en copos (por ejemplo avena para preparar granolas o porridge).

2) QUE NO FALTEN VERDURAS: es importante tener a mano otras verduras como lechuga, rúcula, espinacas fresas, aguacate,... o incluso verduras congeladas, para asegurarnos que a la hora de crear nuestros platos no caeremos en tentaciones de alimentos poco saludables. Una buena idea también son las conservas (aunque mejor usar verduras frescas o congeladas), para cuando tengamos más prisa o pereza de cocinar. Un ejemplo serían los pimientos escalivados, los espárragos blancos, corazones de alcachofa,...

3) OTROS INGREDIENTES: también deberemos tener a mano proteína vegetal y/o animal (huevos, tofu, heura, pollo, pescado,...), frutos secos, aceite de oliva, especias, fruta, yogures, leche o bebida vegetal,...

4) EXTRA DE PROTEÍNA: las cremas de frutos secos o las semillas, a pesar de no ser un alimento imprescindible, serán útiles como snack saludable e ideales para añadir en batidos, boles de fruta, puddings de chia o porridge, yogures, crackers, como aliños,... Si no vamos a preparar las cremas en casa, es importante asegurarnos que el único ingrediente sea el fruto seco en sí. Las semillas combinan genial con otros cereales, en ensaladas, en *smoothie bowls*,...

5) SALSAS: son salvavidas e ideales cuando queremos un plato fácil y sabroso. Lo ideal es cocinar 1 salsa y/o 1 vinagreta el día del Batch Cooking, para así evitar comprarlas. Pueden ser muy versátiles y animar fácilmente cualquier plato.


 *Extras*

No solo se pueden preparar comidas o cenas, sino que también se pueden adelantar algunos desayunos o snacks para asegurarnos que mantendremos el equilibrio también en nuestros desayunos y meriendas. Por ejemplo preparar un bizcocho saludable, tarros de chia o avena (que aguantan hasta 5 días en la nevera), preparar masas de crepes,... Incluso podemos elaborar un pan para poder congelar y tener pan casero toda la semana (hay recetas muy sencillas y me parece un truco muy top).

 *Recomendación personal*

El día del Batch Cooking no suelo cocinar ni pastas ni pescados. La carne depende. Si tengo pechugas de pollo que puedo marinar y asar sí que aprovecho el horno, pero un bistec, una burger o similar lo suelo preparar en el día. Lo mismo con las proteínas vegetales, algunas quedan bien horneadas y recalentadas (por ejemplo el tofu), pero otras son rápidas de cocinar para hacer en el momento. Ídem con la pasta, no cuesta apenas tiempo ni esfuerzo cocinarla al momento de consumirla y estará infinitamente más rica.



Lista de la compra



Hacer la lista de la compra es otro de los elementos clave a la hora de planificar un Batch Cooking. Lo idóneo es preparar primero nuestro menú y, en función de lo que vayamos a cocinar, listar los ingredientes que falten adecuándolos a lo que ya tengamos en la despensa.

La organización semanal nos permitirá **hacer la compra solo una vez a la semana**. Idealmente es recomendable hacerla el día previo al Batch Cooking o el mismo día, para que los alimentos estén lo más frescos posible y las elaboraciones nos duren más tiempo. Así que deberemos hacer una buena lista para no olvidarnos nada y no tener que salir a comprar varias veces.

Planificar nuestra compra también nos **ayudará a ahorrar dinero**. Si vamos al super sin una planificación seguramente compraremos de más y cosas sin mucho sentido o que no necesitaremos. Con un buen listado de lo que nos falta en casa y lo que sabemos que vamos a necesitar durante la semana, en base a los menús planificados, evitaremos comprar cosas innecesarias.

A continuación encontraréis la lista de los ingredientes que vais a necesitar para elaborar el Batch Cooking que os comparto, como si no tuvierais nada en casa, pero probablemente muchos ingredientes los tendréis ya en vuestras despensas. Si lo deseáis, podéis imprimir la página e ir marcando con un check lo que ya tengáis en vuestro carro, ¡más fácil imposible!

Si queréis **optar por una versión vegana del menú**, podéis sustituir el huevo por tofu o seitán, el pollo por heura o tofu y obviar los langostinos. **El resto de elaboraciones son todas veggie, ¡incluso el bizcocho!**



✓	Arroz
	Calabacines
	Zanahorias
	Pepinos
	Tomates cherry
	Tomates ensalada
	Aguacates
	Espinacas frescas
	Maíz (en conserva)
	Alubias (en conserva)
	Limonos
	Ajos
	Plátanos
	Fresas
	Moras/frambuesas
	Arándanos
	Piña
	Melón
	Semillas de chia
	Pipas/semillas

	Avellanas y/o almendras
	Nueces
	Huevos (o proteína vegetal)
	Pollo (o proteína vegetal)
	Langostinos (o proteína vegetal)
	Papel de arroz
	Fajitas/tacos
	Harina de trigo y/o garbanzo
	Harina integral
	Levadura seca para pan
	Levadura química
	Pan rallado
	Crema de cacahuete
	Chocolate negro +80%
	Cacao puro en polvo
	Sirope de agave
	Leche o bebida vegetal
	Aceite de oliva
	Sal y pimienta
	Especias varias

A close-up photograph of fresh vegetables on a wooden surface. In the foreground, several carrots are visible, some whole and some cut. A green cucumber is also present. In the background, a piece of green lettuce is visible. The lighting is warm and natural, highlighting the textures of the vegetables.

Elaboraciones previas

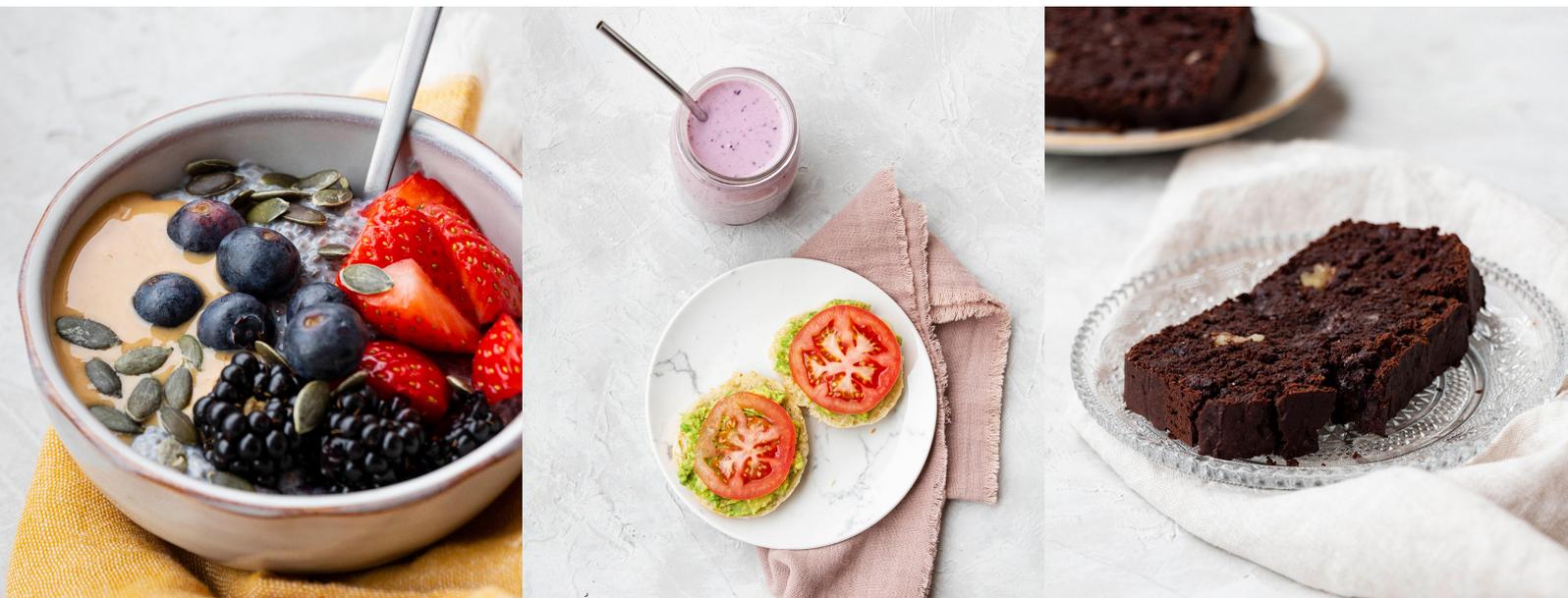


El Batch Cooking que os presento consta de:

- Elaboraciones previas para aproximadamente 5 días laborables para 2 personas (las encontraréis resumidas, para ver más detalles no os perdáis el vídeo completo en mi perfil de Instagram y en el blog www.virutasdelimon.com)
- Receta detallada para 3 desayunos
- Receta detallada para 5 platos completos
- Receta detallada para 1 salsa
- Receta detallada para 1 snack/dulce
- Receta detallada para 1 pan
- Ejemplo de menú para 5 días laborables (desayuno, comida y cena)

Desayunos y Snack / Dulce

- Chia pudding con fruta
- Tostadas con aguacate y tomate y batido de frutas
- Bizcocho saludable y vegano con fruta



Panecillos en sartén



Platos completos

- Arroz con verduras y huevo a la plancha
- Vietnamese rolls
- Ensalada de arroz completa
- Tacos de ensalada de arroz y pollo y chips de verduras
- Tostadas con verduras y dip





¡Empezamos a cocinar!

La noche anterior

- Poner en remojo 350-400 gr arroz.
- Hidratar las semillas de chia (8 cucharadas) con la bebida vegetal o leche (400-500 ml).

Día del Batch Cooking

8:00h

- Hervir el arroz, dejándolo al dente. Cuando listo, colarlo y dejarlo enfriar.
- Preparar la masa del pan (ver receta más adelante) y dejar que leve.

8:20h

- Preparar las elaboraciones que van al horno: condimentar 2 pechugas de pollo, cortar 2 calabacines y 2 zanahorias a dados y condimentar, cortar un puñado tomates cherry a mitades y condimentar, cortar 1 calabacín y 1 zanahoria a tiras finas para hacer unas chips (ver receta más adelante), añadir en una esquina de la bandeja 50 gr de avellanas y 50 gr de almendras para tostar.
- Llevar al horno las elaboraciones anteriores, hasta cocinar.

8:30h

- Preparar como snack de la semana la masa del bizcocho (ver receta más adelante) y llevarlo al horno para aprovechar que está encendido para las elaboraciones anteriores.

8:45h

- Preparar las verduras que van en crudo: cortar a tiras finas 2 zanahorias y 2 pepinos y guardarlos en un recipiente con agua, cortar un puñado tomates cherry a mitades/cuartos.



- Preparar las frutas: cortar 3 plátanos a rodajas y guardarlos en una bolsa de congelación junto con 100-150 gr de arándanos lavados, lavar y cortar 200-250 gr de fresas y 80-100 gr moras y guardarlas en un tupper junto con 80-100 gr de arándanos, pelar y cortar medio melón verde o galia y media piña y conservarlo también.

9:00h

- Preparar la salsa (ver receta más adelante). Para ello habremos retirado las avellanas y almendras del horno, solo necesitan tostarse 20-30 min.

9:05h

- Dividir el arroz en dos partes. Una la guardaremos tal cual en un tupper con un chorro de aove. La otra la dejaremos lista en modo ensalada añadiéndole 1 lata de maíz (140-150 gr) y 1 bote de alubias en conserva (450-500 gr), así como unos cherrys y cubitos de zanahorias y pepino que ya habíamos preparado anteriormente. También añadimos un poco de aove. Guardar en un tupper.

9:20h

- En este punto nuestra masa de pan probablemente ya haya duplicado el tamaño (sobretudo si la hemos tenido en un lugar cálido). Hcer los bollos y dejarlos levar 30 min.

9:40h

- Todas nuestras elaboraciones de horno deberían estar listas. Dejar el bizcocho enfriando sobre una rejilla. Repartir las verduras en tupperts y cortar el pollo en láminas o cubos (opcional) antes de conservar.

9:50h

- Mientras acaba de levar el pan, aprovechar para lavar cacharros.

10:00h

- Preparar los panecillos en la sartén e irlos dejando sobre una rejilla.



10:30h

- Deberíamos tener ya todas nuestras elaboraciones listas y enfriadas. Podemos cerrar todos los tupperes y llevar a la nevera lo que corresponda (importante no guardar nada caliente).
- El bizcocho se conserva bien a temperatura ambiente en un recipiente hermético, siempre y cuando no haga calor. Sino mejor guardarlo en la nevera.
- El pan que no se coma el mismo día es mejor congelarlo e ir descongelándolo o tostándolo a medida que se necesite.

Conservación de las elaboraciones

Arroz	4-5 días
Pollo asado	3-4 días
Verduras asadas	3-4 días
Chips de verduras al horno	3-4 días
Verduras crudas en agua	7 días
Fruta congelada	3 meses
Fruta al natural	7 días
Bizcocho	4-5 días
Pan	1 día o 1-2 meses congelado



Menú semanal



En este bloque podréis encontrar un **ejemplo de menú para 2 personas durante 5 días, basado en las elaboraciones realizadas (además de ingredientes extra para complementar)**. Como ya comentado anteriormente, es sólo una manera personal de organización, no es una planificación desarrollada nutricionalmente a nivel profesional. De todas formas, es un menú que creo que es bastante equilibrado y completo y es el que yo seguiré para mi semana.

Os recuerdo que es un **menú adaptado a la temporada y que os puede servir de guía para ir haciendo modificaciones y variaciones de semana en semana** (cambiando la proteína y los carbohidratos, optando por otros condimentos, preparando otros snacks,...). Creo que es un menú muy sencillo y con pocos ingredientes muy básicos, para que esté al alcance de todos. A partir de aquí se pueden hacer las adaptaciones que cada uno considere. Recordad que hay alimentos que tendremos en despensa o cocinaremos en el momento.

Lunes

DESAYUNO

Chia pudding con crema de cacahuete, fresas, moras, arándanos, pipas de calabaza y café.

COMIDA

Arroz blanco con verduras asadas y huevo a la plancha.

CENA

Vietnamease rolls con ensalada de espinacas frescas, aguacate, frutos secos y semillas.

Martes

DESAYUNO

Bizcocho con crema de cacahuete, melón, fresas, arándanos y té.

COMIDA

Ensalada de arroz con pollo, espinacas y salsa.

CENA

Pan tostado con verduras asadas, espinacas fresca y un puñado de verduras crudas con salsa.



Miércoles

DESAYUNO

Pan tostado, untado en aguacate, rodajas de tomate y batido de plátano y arárganos congelados, fresas, moras, piña, crema de cacahuete y bebida vegetal.

COMIDA

Nuggets de verduras asadas y arroz y gazpacho (en conserva).

CENA

Huevos revueltos con langostinos salteados, acompañado de guacamole y chips de verduras.

Viernes

DESAYUNO

Pan tostado con aguacate, una loncha de pavo 90% carne, unas tajadas de melón y piña y café.

COMIDA

Arroz blanco con maíz en conserva, frutas y langostinos (cocinados congelados) y dip de verduras crudas con salsa.

CENA

Pizza de coliflor casera (ver mi blog para la receta y para variedad de recetas de pizza).

Jueves

DESAYUNO

Chia pudding con yogur, fresas, arándanos, crema de cacahuete y batido de plátano y arárganos congelados, piña, sirope de agave y bebida vegetal.

COMIDA

Tacos de ensalada de arroz con pollo y salsa, y chips de verduras.

CENA

Vietnamese rolls con alubias en conserva salteadas con ajo.



Recetas



Antes de entrar en el detalle de algunas de las recetas, quería resumiros qué vais a necesitar del Batch Cooking o de vuestras despensas para cada una de ellas:

PLATO/RECETA	ELABORACIONES PREVIAS	DESPENSA
Plato 1: Arroz con verduras y huevo	Arroz blanco, verduras asadas	Huevo
Plato 2: Vietnamese rolls	Verduras crudas, langostinos	Papel de arroz, espinacas frescas
Plato 3: Ensalada de arroz completa	Pollo asado, ensalada de arroz, salsa	Espinacas frescas
Plato 4: Tacos de arroz y pollo y chips de verduras	Pollo asado, ensalada de arroz, salsa, chips	-
Plato 5: Tostadas con verduras y dip	Panecillos, verduras asadas y crudas, salsa	Tomate para untar, espinacas frescas
Desayuno 1: Chia pudding con fruta	Pudding, frutas	Crema de cacahuete, pipas de calabaza
Desayuno 2: Tostadas con aguacate y tomate y batido de frutas	Panecillos, frutas	Aguacate, tomate ensalada, bebida vegetal/leche, crema de cacahuete
Snack/Desayuno 3: Bizcocho saludable y vegano de chocolate y fruta	Bizcocho, frutas	Crema de cacahuete
Panecillos en sartén	Panecillos	-
Salsa: Ajoblanco de avellanas y almendras	Avellanas, almendras, ajo	Aove

Arroz con verduras y huevo

 Comida y cena

 10 min (30 min sin Batch Cooking)

 2 personas

- 160 gr arroz blanco del BC
- 5-6 cdas verduras asadas del BC
- 2 huevos

1. Servir el arroz en dos platos.
2. Repartir las cucharadas de verduras asadas sobre cada plato y mezclar con el arroz.
3. Ajustar de sal si necesario.
4. Poner unas gotas de aove en una sartén antiadherente y cascar un huevo. Salar, cubrir con una tapa y cocinar unos minutos hasta cuajar la clara. Repetir con el otro huevo.
5. Servir los huevos sobre cada plato.



Vietnamese rolls

 Comida y cena

 15 min (20 min sin Batch Cooking)

 2 personas

- 4 papeles de arroz
- Verduras crudas del BC al gusto
- 1 puñado de espinacas frescas
- Langostinos al gusto

1. Humedecer el papel de arroz unos 15 seg y ponerlo sobre una superficie húmeda.
2. Poner en un extremo las verduras crudas, enrollar (solo 1 vuelta para “encerrar” las verduras) y doblar los bordes hacia adentro, sobre las verduras.
3. Repartir los langostinos en línea y enrollar para cerrar el *roll*.
4. Servir con una ensalada, unos fideos, un puré, verduras,...



Ensalada de arroz completa

 Comida y cena

 10 min (30 min sin Batch Cooking)

 2 personas

- 140 gr ensalada de arroz del BC
- 5-6 tiras pollo especiado del BC
- 1 puñado de espinacas frescas
- 4-5 cdas salsa del BC

1. Servir el arroz en dos platos.
2. Añadir las espinacas frescas en un lateral de cada plato, así como las tiras de pollo.
3. Agregar las cucharadas de salsa en el centro.
4. A la hora de comerlo se puede mezclar todo para que quede condimentado con la salsa y todos los ingredientes se combinen.



Tacos de arroz y pollo y chips de verduras



Comida y cena



10 min (30 min sin Batch Cooking)



2 personas

- 4 tortillas de maíz
- 6-8 cdas ensalada de arroz del BC
- 2-3 cdas salsa del BC
- 5-6 tiras pollo especiado del BC
- Chips del BC al gusto
 - Especiadas: 1 zanahoria, 1/2 cedita jengibre, 1/4 cedita curry, 1/2 cedita pimentón dulce, 1 cedita ajo y perejil, 1 cedita escamas de sal, 1 y 1/2 cdas aove
 - Rebozadas: 1 calabacín, 1 cda harina (garbanzo, integral, avena, trigo,...), 3 cdas agua, 1/2 cedita sal, 1/2 cedita pimienta, pan rallado

1. Calentar las tortillas en el micro o sartén.
2. Rellenarlas con unas cucharadas de la ensalada de arroz y pechuga de pollo demenzada o a tiras.





3. Condimentar con la salsa.
4. Acompañar el plato con unas chips de verduras. Ya las habremos preparado el día del Batch Cooking, pero os detallo las recetas para cada tipo:
 - Chips especiadas: cortar la zanahoria en finas tiras y mezclar con todas las especias y el aove, asegurándonos que se impregna bien. Pasar a una bandeja forrada con papel de horno, algo separadas para que se doren bien.
 - Chips rebozadas: cortar el calabacín en finas tiras. Disolver la harina en el agua hasta no ver grumos, luego añadir la sal y mezclar. Coger cada tira de verdura en la mezcla anterior y luego rebozar en pan rallado. Ir dejando en una bandeja con papel vegetal, algo separadas para que se doren bien.
 - Llevar al horno, pre-calentado a 180°C, durante 30 min o hasta dorar o que estén crujientes.



Tostadas con verduras y dip

 Comida y cena

 5 min (30 min sin Batch Cooking + elaboración del pan)

 2 personas

- 5-6 cdas verduras asadas del BC
- 3-4 tiras pollo especiado del BC
- 1 puñado de espinacas frescas
- Verduras crudas del BC al gusto
- Salsa del BC al gusto
- Tomate para untar
- 2 panecillos del BC

1. Abrir los panecillos y untar con tomate y un chorro de aove.
2. Poner encima de cada mitad de pan unas cucharadas de verduras y desmenuzar un poco de pollo.
3. Añadir un puñado de espinacas frescas en un lateral del plato, así como unas verduras crudas con un poco de salsa por encima (tipo dip).



Chia pudding con fruta

 Desayuno, merienda y snack

 5 min (120 min sin Batch Cooking)

 1 persona

- 4-5 cdas chia pudding del BC
- Frutas del BC al gusto
- 1-2 cdas crema de cacahuete
- 1 puñado de pipas de calabaza

1. Servir en un bol el pudding (chia hidratada). Si no lo tenemos hecho del Batch Cooking, simplemente hay que mezclar la chia con la bebida vegetal o leche y dejar mínimo 2h en la nevera para que se hidrate.
2. Añadir encima la crema de cacahuete, un puñado de fresas cortadas, moras y arándanos. Acabar con unas pipas de calabaza.



Tostadas con aguacate y tomate y batido de frutas



Desayuno y merienda



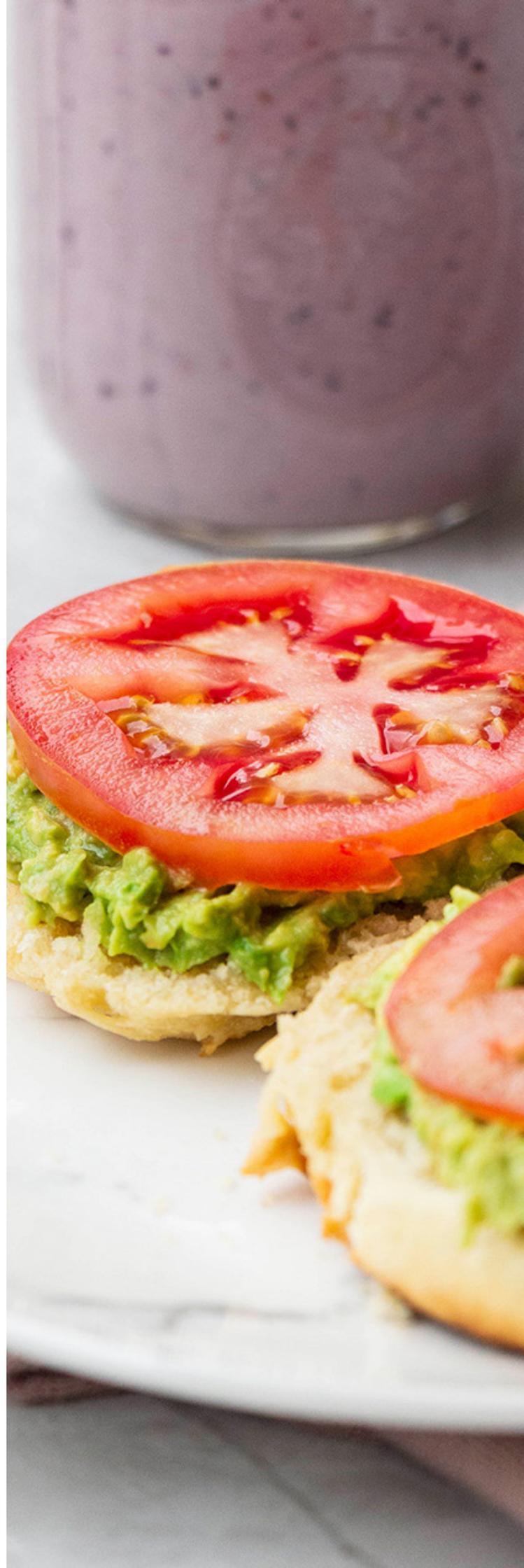
10 min (120 min sin Batch Cooking para congelar las futas o hacerlo con fruta natural + elaboración del pan)



2 personas

- 2 panecillos del BC
- 1 aguacate
- 4 rodajas tomate
- 2 plátanos congelados del BC
- 1 puñado arándanos congelados del BC
- 2-3 fresas del BC
- 2-3 moras del BC
- 1-2 rodajas de piña del BC
- 350-400 ml bebida vegetal o leche
- 2 cdas crema de cacahuete

1. Abrir los panecillos y untar en aguacate chafado. Poner las rodajas de tomate encima.
2. Poner todas las frutas, leche o bebida vegetal y *peanutbutter* en una batidora y procesar hasta homogéneo.



Biscocho saludable y vegano de chocolate y fruta

 Desayuno y merienda

 5 min (65 min sin Batch Cooking)

 2 personas

- Fruta del BC al gusto
- Crema de cacahuete (opcional)
- Biscocho del BC:
 - 250 gr harina integral
 - 1 cda levadura química
 - 1 pizca sal
 - 120 gr cacao puro en polvo
 - 1 plátano maduro
 - 100 ml sirope de agave
 - 350 ml bebida vegetal al gusto
 - 80 ml aove
 - 1 cdita extracto vainilla
 - 50 gr nueces
 - 50 gr chocolate negro

El biscocho lo tendremos preparado del Batch Cooking, pero os detallo la receta a continuación.

1. En un bol mezclar la harina, la sal, la



levadura y el cacao.

2. En otro bol chafar el plátano hasta puré. Luego añadir el sirope, la bebida vegetal y el extracto.
3. Combinar los 2 boles, vertiendo los húmedos sobre los secos. Mezclar con una espátula hasta homogéneo y tener una masa densa y sin rastros de harina.
4. Añadir un puñado de nueces picadas y el chocolate negro en trocitos (o chips).
5. Pasar a un molde tipo *plum cake* forrado con papel vegetal. Hornear, precalentado a 180°C, durante 45 min o hasta pinchar y que salga limpio.
6. Dejar en el molde 10 min y luego desmoldar sobre una rejilla hasta enfriar por completo.
7. Podemos comerlo como dulce/snack, pero también como desayuno o merienda acompañándolo de un poco de crema de cacahuete por encima y fruta fresca.



Panecillos en sartén

 Snack

 60 min + 2-3h de fermentación

 12 panecillos

- 500 gr harina de trigo
- 10 gr sal
- 300 ml agua
- 10 gr levadura seca o 12 gr fresca
- 4 cdas aove + extra para engrasar

1. En un bol/jarra mezclar el agua, el aove y la levadura. Si se usa levadura fresca, desmenuzar y que se disuelva bien.
2. En otro bol mezclar la harina y la sal y hacer un hueco en el centro. Verter los líquidos y amasar 10-12 min hasta tener una masa lisa, elástica y que no se pega a las manos.
3. Hacer una bola y ponerla en un bol aceitado. Tapar y dejar duplicar el tamaño en un lugar cálido (1-2h).
4. Enharinar la superficie, desgasificar la masa y dividirla en 12 porciones iguales.





5. Bolear cada porción e ir poniendo cada bola en una bandeja forrada o un plato/ fuente henarinada. Aplanar un poco cada bola, tapar y dejar reposar 30 min.
6. Pintar una sartén antiadherente con aove y poner los panecillos (por tandas). Tapar y cocinar a fuego medio-bajo 10 min por lado. Cuando dorados, sacar un panecillo para comprobar la cocción. Si listo, sacarlos y dejarlos sobre una rejilla. Repetir el proceso hasta acabar todas las bolas.
7. Tras enfriar, si no se van a consumir el mismo día, mejor congelar.



Salsa: ajoblanco de avellanas y almendras



Aliño



5 min (30 min sin Batch Cooking)



1 tarro

- 50 gr almendras
- 50 gr avellanas
- 1 o 2 dientes de ajo pequeños
- 1 cda aove
- Zumo 1 limón pequeño
- 100 ml agua
- Sal y pimienta al gusto

Las almendras y avellanas ya las tendremos tostadas del Batch Cooking, sino las tostaremos 20-30 min en horno o sartén (retirando la piel, o lo más que se pueda, antes de usarlas en la receta).

1. Poner todos los ingredientes en un procesador de alimentos.
2. Triturar hasta tener una crema suave y no demasiado líquida, sin grumos. Conservar en un tarro hermético en la nevera.



The background of the image shows several glass meal prep containers. At the top left, there is a small jar of light-colored dressing or sauce next to a dark brown cookie. To the right, a container is filled with fresh strawberries and blackberries. Below these, there are containers with cooked salmon, a rice bowl with corn and shrimp, and a vegetable medley with zucchini, bell peppers, and tomatoes.

gracias

www.virutasdelimon.com

 [@virutasdelimon](https://www.instagram.com/virutasdelimon)