

PAULINA COCINA

MEAL PREP

Guía para organizar tus comidas



LIBROS CÚPULA

PAULINA COCINA MEAL PREP

Guía para organizar tus comidas

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Paulina G. Roca, 2021

© de las fotografías: Alejandra López

Diseño de la cubierta e interior: Mariana Alen

Primera edición: abril de 2021

Primera edición en esta presentación: enero de 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-3889-2

Depósito legal: B. 12.861-2023

Impresor: TG Soler

Impreso en España – Printed in Spain



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

ÍNDICE

- 12 **Introducción**
- 16 **Meal prep es para ti si...**
- 18 **Ventajas de meal-prepear**
- 18 **Lo que vas a necesitar**
- 19 **Mis infaltables**
- 20 **Cómo descongelar**
- 21 **Cómo recalentar y cocinar
platos congelados**
- 21 **A la hora de comprar**
- 22 **Cómo guardar alimentos frescos
para que duren más**
- 24 **Qué es un plato saludable
y cómo se compone**

27 RECETAS MEAL PREP

29 Verduras congeladas

- 30** Cubitos de espinaca - Acelga - Patata - Judía verde - Brócoli o coliflor
- 32** Pasta de ajo - Cebolla y pimiento morrón - Frutas (menos cítricos)
- 35** Calditos caseros
- 36** Cubitos de pesto
- 37** Cómo guardar verduras de hoja

39 Desayunos listos

- 42** Bizcochos integrales de coco y de manzana
- 44** Bolsitas para batidos de frutas
- 46** Avena de toda la noche
- 47** Mezcla para tortitas - Tostadas francesas
- 48** Frascos de yogur y cereales
- 51** Sandwichito de huevo

53 Pizzas + panes para congelar

- 56** Pan integral fácil
- 58** Pizzas y panecitos

63 Pasteles + empanadas salvadoras

- 66** Masa de pastel 9-5-7
- 67** Pastel de atún
- 68** Quiche de acelgas
- 71** Empanadillas de jamón y queso
- 72** Empanadillas de pollo

75 5 comidas a base de crepes

- 78** Masa de crepes multiuso
- 81** Canelones de acelgas y ricota
- 82** Lasaña exprés
- 86** Crepes verdes
- 87** Crepes de champiñones

89 Platos para llevar al trabajo

- 92** Miniquiche de brócoli y queso fresco
- 94** Minifrittatas de maíz
- 97** Sándwich de vegetales
- 99** Ensalada en frasco - Ensalada en táper
- 100** Tortilla francesa de pollo
- 101** Cebollita de la conga

105 5 comidas a base de garbanzos

- 108** Falafel
- 111** Ensalada de garbanzos en frasco
- 113** Garbanzos al curri
- 114** Medallones de garbanzos
- 116** Hummus
- 117** Legumbres remojadas

119 Un mundo de recetas con lentejas

- 123** Guiso de lentejas
- 124** Hamburguesas de lentejas
- 125** Ensalada de lentejas
- 127** Croquetas y albóndigas con lentejas
- 128** Sopa de lentejas

131 Livianito, livianito

- 135** Medallones de quinoa
- 136** Berenjenas al microondas
- 139** Calabacines rellenos
- 140** Barritas de cereales
- 143** Pudín integral

145 Meal prep vegano

- 148** Leche de cacahuete
- 151** Crema (o Nutella) de cacahuete
- 152** Mayonesa vegana
- 155** Queso de avena
- 156** Crema de girasol
- 159** Barritas de legumbres
- 160** Tortitas de legumbres
- 161** Vinagretas listas

163 4 comidas con carne picada

- 166** Hamburguesas rellenas
- 167** Albóndigas
- 169** Pan de carne
- 170** Kefta

173 4 comidas con carne picada cocida

- 177** Salsa boloñesa
- 178** Empanadillas de carne
- 180** Pastel de patata
- 182** Calabacines rellenos

185 De todo con churrasquitos

- 188** Niños envueltos
- 191** Milanesas
- 192** Tiritas marinadas para wok
- 195** Bistecs a la criolla
- 196** Flamenquines
- 197** Chimi *forever*

199 4 platos principales

- 202** Pechugas hasselback
- 205** Solomillo a la mostaza
- 206** Verduras para wok
- 208** Tapa de asado al horno

213 1 pollo entero, 4 comidas

- 217** Wok de pollo
- 218** Medallones de pollo y calabaza
- 221** Rollitos de pollo
- 222** Guiso de arroz con pollo

225 Pescado facilísimo y variado

- 229** Rollitos de pescado
- 230** Merluza en paquetito
- 233** Albóndigas de pescado
- 234** Milanesas de pescado

237 Comidas listas para peques

- 240** Nuggets de pollo
- 243** Bastoncitos de merluza
- 244** Buñuelos de zanahoria
- 247** Heladitos de frutas a todas horas
- 248** Salsa fileto

251 Preparaciones sin TACC

- 254** Pan nube
- 257** Masa de pizzetas
- 258** Tortitas
- 260** Pionono

263 **Elige tu propia aventura**

- 266** Empezamos con las verduras
- 268** Preparación de salsas
- 271** Ahora, las proteínas
- 272** Y, por último, los hidratos
- 272** El detalle: crocantes

275 **Meriendas resueltas**

- 278** Minicrumbles de manzana
- 281** Galletitas de vainilla y con chips de chocolate
- 284** Smoothies en bolsita
- 285** Muffins de coco y de chocolate con chips
- 286** Bizcochitos de queso

289 **Un picoteo completo**

- 292** Chips de batata
- 294** Hummus
- 295** Tostaditas picantes
- 296** Mayonesa de zanahoria
- 299** Pimientos en conserva
- 300** Bastones de mozzarella

303 **Todo para un cumpleaños**

- 306** Tarta de cumpleaños
- 309** Alfajores de dulce de leche y chocolate
- 310** Sándwiches helados
- 313** Chipa
- 314** Cake pops «chupachups de bizcocho»

MEAL PREP ES PARA TI SI...

Trabajas todo el día y llegas sin fuerzas a casa

Tienes pilas de ropa por lavar

Quieres ver una serie antes de dormir
pero el tiempo no da para todo

Has probado el yoga pero no entiendes
por qué a todo el mundo le vuelve loco esta disciplina

Sucumbes más de una vez a la tentación del *delivery*

Te gusta cocinar pero no
que la cocina domine tus tiempos

Quieres que en tu casa se coma más rico y variado

Vives solo/a y a veces te da pereza cocinar algo elaborado

Hacer una tostada es tu mayor logro culinario



VENTAJAS DE MEALPREPEAR

- Ahorras tiempo y dinero.
- Eliminas el estrés de pensar qué cocinar o qué comer.
- Evitas tentarte con cosas poco saludables.
- Hacer las compras se vuelve más fácil. Y ahorras mucho dinero (porque compras solo lo que vas a cocinar y no sales de casa por una leche y vuelves con quince cosas...).
- Si estás haciendo una dieta, te ayuda a tener un registro de lo que comes y a no salirte del plan.
- Controlas las porciones que comes.
- Comes más sano y equilibrado (¡te lo juro!).
- Empiezas a pasártelo mejor en la cocina, en la mesa... ¡y en la vida!

LO QUE VAS A NECESITAR

- **Tablas para cortar:** asegúrate de tener tablas diferentes para cortar carnes, pescados, frutas y verduras; así podrás prepararlo todo de una vez.
- **Un buen set de cuchillos:** fundamental para la vida.
- **Sartenes y ollas:** vas a cocinar varias cosas a la vez, por lo que necesitarás al mismo tiempo diferentes cacharros.
- **Procesadora y/o licuadora y/o batidora:** las uso en algunas recetas.
- **Papel film y separadores para el congelador** (o mejor: *envoltorios ecológicos*, que son biodegradables).
- **Papel de aluminio y papel de horno.**
- **Etiquetas:** ¡siempre! Una semana después de guardar esa bolsa amorfa en el congelador no sabrás qué contiene.
- **Contenedores:** de mil tipos y colores (intenta que no sean de un solo uso).
- **Nevera o congelador:** porque sin ellos no somos nada.

MIS INFALTABLES

- **Contenedores de plástico o vidrio con tapa:** un comodín para cualquier cosa. Son ideales para comidas que luego calentaremos en el microondas (siempre fijate en que sean aptos). Genial tener de varios tamaños y que sean de buena calidad para usarlos durante toda la vida o casi.
- **Frascos de vidrio:** ideales para las ensaladas en frasco, ya que son higiénicos y mantienen el aderezo debajo, lejos de las hojas, que van arriba. Uso todo tipo de frascos reciclados, de mermelada, mayonesa, etc.
- **Frascos de plástico desechables:** los uso en algunos casos, pero nunca los compro ni recomiendo comprarlos: reciclo los que tengo y los uso una y mil veces, hasta que no pueden más. Además, en general no son aptos para microondas.
- **Bolsas herméticas:** las uso mucho para carnes marinadas, por ejemplo, porque permiten que el líquido llegue a todos lados. Ocupan mucho menos espacio que un recipiente, son higiénicas y reutilizables mil veces: se lavan, se secan y se vuelven a usar. Son indestructibles: vengo reutilizando bolsas de estas desde hace mucho tiempo y no se rompen nunca.
- **Bandejas de aluminio:** para comidas que van directas al horno. ¡Cuidado, que no son aptas para microondas! No las utilizo de manera habitual por motivos ecológicos (son de un solo uso), y si alguna vez lo hago, trato de reutilizarlas. Un buen truco para preparaciones que van directas al horno: congelar en la bandeja, una vez que está congelado, desmoldar y devolver al congelador. De esta manera, se queda con la forma de la bandeja; y luego solo tienes que encastrarla antes de hornear.



CÓMO DESCONGELAR

En las recetas te voy a dar instrucciones precisas para descongelar/recalentar cada plato, pero es muy importante que sepas en líneas generales los pasos que debes seguir a la hora de descongelar alimentos.

Con tiempo: saca el alimento del congelador y mételo en el frigorífico la noche anterior, es la mejor forma.

Sin tiempo: descongela el plato en el microondas con la función descongelar. Si no tienes microondas, puedes sumergir el recipiente en agua caliente, con cuidado de que no le entre agua. No es lo mejor, pero bueno. Estas técnicas se utilizan siempre

que vayan seguidas de la cocción. El alimento no puede regresar al frigorífico para cocinarlo más tarde, ya que estará tibio.

Ni con tiempo ni sin tiempo: nunca — pero NUNCA— descongeles a temperatura ambiente, porque se crea un entorno propicio para las bacterias. Es preferible el método chapucero del agua caliente. Solo puedes descongelar a temperatura ambiente panes, muffins, etc., porque no son alimentos en los que puedan crecer microorganismos patógenos (solo hongos, si les das tiempo) y en quince minutos ya se pueden comer.

CÓMO RECALENTAR Y COCINAR PLATOS CONGELADOS

Al cocinar, trata siempre de descongelar con tiempo. Algunos platos simplemente no te van a quedar bien si los cocinas congelados: por ejemplo, las carnes crudas. Otros, como las empanadas, los nuggets de pollo o la mayoría de alimentos ya cocidos, pueden ir al horno o al microondas directamente, aunque siempre es mejor descongelarlos antes. Te voy a dar instrucciones en cada receta en particular, pero mientras puede servirte saber esto:

Directo del congelador al microondas: no es lo que más me gusta, pero si lo haces, asegúrate de que el recipiente sea apto y pon el microondas en potencia media o baja para evitar que se caliente por fuera y

se quede congelado por dentro.

Horno: si va directo del congelador, lo mismo que en el microondas: temperatura baja al inicio y luego un poco más alta.

Sartén u olla: echa en ella la comida y agrega un chorrito de agua para que no se te arruine la olla. Tápala para que actúe el vapor y remueve cada tanto hasta que se descongele.

Plancha: úsala para medallones y hamburguesas vegetales, que ya estarán cocidos. Los de carne es mejor descongelarlos antes. También se hace a fuego bajo al inicio y luego se sube, sin moverlos para que no se desarmen.

A LA HORA DE COMPRAR

Hacer una buena compra y una buena planificación es el inicio de un buen *meal prep*. Aquí te dejo algunos puntos a tener en cuenta:

- Ten muy claras las recetas y los ingredientes que vas a necesitar.
- Revisa bien la alacena, no vaya a ser que tengas ya algo de la lista.
- Revisa también si tienes suficientes contenedores, ¡nada peor que tener la comida lista para congelar y que te falte el táper!
- Haz una buena lista con todo lo que te falte.
- Al comprar, cíñete a la lista. Créeme que vas a ahorrar mucho dinero.

CÓMO GUARDAR ALIMENTOS FRESCOS PARA QUE DUREN MÁS

Antes de ponerte a cocinar es importante que sepas cómo guardar cada parte de la compra, sobre todo las verduras. Así ahorrarás tiempo, dinero y, además, no desperdiciarás comida.

Frutas

Lavarlas con agua para quitarles la tierra, sumergirlas en agua fría con las gotas de desinfectante que indique el envase (tiene que especificar que es apto para desinfectar agua y alimentos, no todos los desinfectantes lo son), dejarlas 10 minutos (no necesitan enjuague) y secarlas bien.

En el frigorífico: frutos rojos, frutas con hueso (melocotones, ciruelas, etc.), kiwis, mango, manzanas, peras, melón y sandía abiertos, uvas.

Fuera del frigorífico: cítricos, plátanos, melón y sandía cerrados.

Verduras

Patatas, batatas, zanahorias, calabaza, ajos, cebollas: no se lavan y se guardan fuera del frigorífico. Yo las tengo en un canastito.

Alcachofa, apio, berenjena, brócoli, coliflor, cebolleta, champiñón, espárrago, hinojo, judía verde, pepino, pimiento morrón, coles de Bruselas, tomate:

lavarlas con agua para quitarles la tierra, sumergirlas en agua fría con las gotas de desinfectante que indique el envase (tiene que especificar que es apto para desinfectar agua y alimentos, no todos los desinfectantes lo son), dejarlas 10 minutos (no necesitan enjuague) y secarlas bien. Guardar en el frigorífico.

Verduras de hoja (cualquier hoja, sea perejil o espinaca, la guardo así): deshojar, lavar con agua fría hasta que no queden restos de tierra, luego desinfectar como indico para las frutas y verduras. Colocar en un táper cubierto con papel absorbente y luego tapar con otro papel por encima. Cerrar y guardar en el frigo, ¡duran muchísimo más!



Huevos

¡No se lavan! Si quieres limpiarlos, que sea antes de cocinar. Se recomienda guardarlos en el frigorífico, ya que así se retrasa el deterioro y, si estuvieran contaminados, también se retrasa el crecimiento microbiano. Si una receta indica «a temperatura ambiente», sacar del frigo unas horas antes.

Carnes y pescados

Si vas a comerlo en las 24 horas siguientes, se guarda en el frigorífico (siempre dentro de una bolsa, por supuesto). Si tienes dudas o lo vas a comer más adelante, directo al congelador. ¡No corras riesgos! Guárdalo en porciones para que se congelen y descongelen más rápido.