

LIBROS CÚPULA

# PAULINA COCINA MEAL PREP

Guía para organizar | tus comidas



A la venta el 17 de enero de 2024

LIBROS CÚPULA

PAULINA COCINA

# MEAL PREP

GUIA PARA ORGANIZAR TUS COMIDAS

El nuevo libro de la influencer de cocina por excelencia que arrasa en redes sociales, con millones de fans en todo el mundo.

«Hace un tiempo decidí grabar videos de cómo preparar comida para guardar y tener a mano cuando no tengo tiempo o ganas de cocinar. Este “arte” de la organización de comidas se llama *meal prep* y lo practico desde hace años. Así diseñé sesiones de recetas que reúnen practicidad, salud y sabor: de carnes, panes y pizzas, verduras, legumbres y hasta cómo “adelantar pasos” para una fiesta o un cumpleaños.

*Meal prep* es un libro práctico, lleno de datos y *tips* que fui recolectando durante años, como guardar pesto en cubiteras o congelar las tartas ya preparadas.

Si te gusta la cocina, te va a encantar *Meal Prep*; si cocinas porque “te toca” seguro que un tupper con comida ya lista es lo mejor que te puede pasar. ¿Llegas tarde y tienes hambre? *Meal prep*. ¿Te cerró el súper? ¡*Meal prep*! ¿Quieres tirarte a ver una serie en la tele? ¡¡*Meal prep*!!

Bienvenidos a esta guía para cocinar, guardar y comer riquísimo. «Porque si nos organizamos, comemos todos.»



# LIBROS CÚPULA

## MEAL PREP

Empezó con un video de un pastel de patata. Durante un año comenzó a grabar recetas semanalmente publicando los videos en YouTube. Finalmente dejó el proyecto durante varios años porque demandaba demasiado tiempo. Volvió cuando entendió que lo que estaba haciendo tenía un potencial enorme: cocinar y compartir recetas sencillas, riquísimas y al alcance de todos. Dejó atrás un doctorado cuando a su canal se fueron sumando más y más seguidores, en busca de sus ideas, con recetas inventadas, clásicos de su familia y propuestas para cocinar rico y variado.

Hace un tiempo, tratando de dar con contenidos nuevos, decidió grabar videos sobre una técnica que practicaba desde hace muchos años: preparar comida para guardar, para aquellos días en que no tenemos tiempo o ganas de cocinar. Comenzó entonces a diseñar recetas y «sesiones» de *meal prep* adaptadas a ingredientes que tenemos en nuestra nevera pensando también en el tipo de preparación. ¿Se puede congelar el arroz? Sí. Pero pierde textura y el sabor no es el mismo. La idea es que cocinar sea práctico, ¡pero no comer una suela de zapato! Es decir: equilibrar practicidad y sabor.

En segundo lugar, propone «aprovechar» el preparado de un tipo de alimento para hacer un stock. Por ejemplo, después de cocinar garbanzos —que llevan su buen tiempo de cocción—, aprovecha para hacer guisos, veggie burgers, ensaladas, etc, sin tener que comer garbanzos toda la semana: simplemente utilizando porciones de acuerdo a tus ganas.

Con esta idea, Paulina empezó a preparar videos donde explicaba varias recetas para guardar y tener siempre a mano, que dejaron a muchos con ganas de más: «Haz uno de comida vegana», «Haz uno de pescado», «Queremos *meal prep* apto para celíacos»... Las peticiones se multiplicaron. Este libro surge de tanto pedido imposible de complacer a corto plazo. Aquí van, pues, un buen puñado de recetas de *meal prep*, para que cuando llegues a casa y suspires de alivio porque tienes algo listo en el congelador.



## LIBROS CÚPULA

# 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**

# LIBROS CÚPULA

## COMO DESCONGELAR

En las recetas se incluyen las instrucciones precisas para descongelar/recalentar cada plato, pero es muy importante saber en líneas generales los pasos que hay que dar a la hora de descongelar alimentos:

**Con tiempo:** saca el alimento del congelador y métele 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.



## COMO RECALENTAR Y COCINAR PLATOS CONGELADOS

Al cocinar, trata siempre de descongelar con tiempo. Algunos platos simplemente no 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.

**Directo del congelador al microondas:** 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.

# LIBROS CÚPULA

## **MASA DE CREPES MULTIUSOS**

### **Ingredientes**

4 huevos  
250 g de harina 0000  
1 pizca de sal  
500 ml de leche  
1 manojo de espinacas  
Mantequilla o aceite, c/n



*¿Cómo descongelar? En el frigo, unas horas antes de consumir*

### **PASO 1**

Licuar los huevos, la harina, la sal y un chorrito de leche. También se puede hacer con una batidora o a mano.

### **PASO 2**

Verter el resto de la leche y volver a batir hasta que quede una mezcla bien lisita.

### **PASO 3**

Llevar la mezcla al frigorífico durante 30 minutos para que la harina se hidrate.

### **PASO 4**

Separar un cuarto de la mezcla y licuarla con las espinacas crudas para hacer una masa verde.

### **PASO 5**

Colocar una sartén o crepera a fuego mínimo. Untar con mantequilla o rociar con aceite. Volcar un cucharón de masa (clásica o verde) y cocinar unos segundos. Cuando se separen los bordes, darle la vuelta a la crepe con cuidado y cocinarla unos segundos más. Cocinar todas las crepes por ambos lados. Conservarlas apiladas y tapadas con un paño para que no se sequen.

### **PASO 6**

Separar las crepes obtenidas en 4 torres iguales, sin mezclar los clásicos con los verdes.

### **PASO 7**

Congelar las torres bien envueltas. Para descongelar, pasar al frigo unas horas antes de usar: así no se rompen. Se pueden usar en preparaciones saladas o dulces, como burritos o crepes con dulce de leche, por ejemplo.

# LIBROS CÚPULA

## QUESO DE AVENA

### Ingredientes

- *Para la leche de avena*
- 1 taza de avena remojada (puede ser fina o gruesa, tradicional o instantánea)
- 2 tazas de agua
- 1 y ¼ tazas de maicena
- 1 taza de aceite de girasol u oliva
- Zumo de ½ limón
- 3 cdas. de levadura nutricional
- ½ cdita. de cúrcuma
- 1 cda. al ras de orégano
- Sal y pimienta, al gusto

Tiempo de preparación 20' Tiempo de reposo 15'  
Tiempo de horneado 15' (x3)

**¿Cómo descongelar?** En el frigo. Si se usa para cocinar, directo del congelador.



### PASO 1

Enjuagar la avena remojada, agregar el agua, licuar y colar con la bolsita.

### PASO 2

Mezclar la leche con todos los ingredientes excepto la maicena. Procesar, batir o remover para que se integren bien.

### PASO 3

Agregar la maicena tamizada mientras se remueve, para que no se formen grumos.

### PASO 4

Colocar la mezcla en una cacerola y cocinar a fuego medio-bajo. Remover permanentemente con una cuchara de madera. Cuando se empiece a endurecer, continuar removiendo para que se integre todo. Cuando cambie la textura, apagar el fuego.

### PASO 5

Verter en un molde chato, enfriar a temperatura ambiente (menos de 2 horas) y luego conservar en un táper cerrado en el frigorífico o en el congelador.

### \*Reemplazos

Se puede reemplazar por cualquier leche vegetal, pero la de avena es particularmente cremosa.

# LIBROS CÚPULA

## INDICE

### Introduccion

Meal prep es para ti si...ventajas de Meal-prepear

Lo que vas a necesitar

Mis infaltables

Cómo descongelar

Cómo recalentar y cocinar a la hora de comprar

Cómo guardar alimentos frescos para que duren mas

Qué es un plato saludable y como se compone

### RECETAS MEAL PREP

*Verduras congeladas*

*Desayunos listos*

*Pizzas + panes para congelar*

*Pasteles + empanadas salvadoras*

*5 comidas a base de crepes*

*Platos para llevar al trabajo*

*5 comidas a base de garbanzos*

*Un mundo de recetas con lentejas*

*Livianito, livianito*

*Meal prep vegano*

*4 comidas con carne picada*

*4 comidas con carne picada cocida*

*de todo con churrasquitos*

*4 platos principals*

*1 pollo entero, 4 comidas*

*Pescado facilísimo y variado*

*Comidas listas para peques*

*Preparaciones sin TACC*

*Elige tu propia Aventura*

*Meriendas resueltas*

*Un picoteo completo*

*Todo para un cumpleaños*





# LIBROS CÚPULA

## LA AUTORA: PAULINA COCINA



@paulinacocina

Paulina Cocina es una de las influencers de cocina más seguidas en redes: tiene 3,7 millones de seguidores en YouTube, 3,3 millones en Instagram, 2,3 millones de Facebook y 212k seguidores en Twitter.

La cocina rica, fácil y rápida fue desde siempre parte de la vida de la autora, argentina de nacimiento. Pero en 2009, mientras cursaba un doctorado en Sociología en Barcelona decidió grabar un video cocinando pastel de patatas y compartirlo en Internet. Así empezó Paulina Cocina... ¡y la magia! Hoy tiene un blog, un canal de YouTube, una cuenta de Instagram, una tienda online y millones de fans en todo el mundo. Paulina Cocina se ha convertido ya en uno de los medios relacionados con la cocina más grandes de habla hispana en Internet.

Anteriormente publicó *Paulina Cocina en 30 minutos* y *Paulina y Compañía*, y en este nuevo libro conoceremos sus habilidades de *ninja* para organizar las comidas.

### MEAL PREP

#### PAULINA COCINA

Libros Cúpula, 2024

18.5 x 24.5 cm.

320 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 22,95 €

A la venta desde el 17 de enero de 2024



Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722 // [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

# LIBROS CÚPULA

## EL LIBRO POR DENTRO

### INTRODUCCIÓN

¿Por qué un libro  
de meal prep?

Hola, soy Paulina. Cocino en mi canal de YouTube y en mi casa todos los días. Tengo algunos seguidores en redes, dos libros, tres cursos online y una página web repleta de recetas que algunos lectores ya conocerán.

La historia empieza en 2009 y es más o menos así: vivía en Barcelona mientras cursaba un doctorado en Sociología. Un día me levanté y grabé un video fingiendo que presentaba un programa de cocina, como jugaba cuando era chica. Siempre me ha gustado cocinar. Vengo de una familia en la que la cocina es muy importante, ya saben, esa clase de gente que mientras come habla de comida. Esas familias en las que el almuerzo dura dos horas y que, aunque terminemos todos con el primer botón desabrochado, veinte minutos más tarde alguien está preguntando: «¿Voy a comprar algo de merienda para la tarde?». La pregunta es retórica,

porque sea quien sea va, trae la merienda y la tarde arranca en el momento en que regresa.

Empecé a cocinar más o menos a los seis años. «Cocinar» es un decir, porque mi madre me permitía solo cortar verduras. Luego se quedaba ella con todo el crédito. Mal, mami. ¡Años picando cebolla y pimientos! Un tiempo después ya hacía sofritos, y como a los catorce años preparaba el plato entero (mi mamá solo se pasaba a condimentar). ¿Cuándo empecé a aderezar yo mis platos? Cuando me fui a vivir sola. Fue la época en la que más aprendí. Sea como sea, la cocina siempre ha formado parte de mi vida.

Aun así, nunca me explico muy bien por qué grabé ese primer video cocinando: seguramente porque estaba aburrida. Recuerdo que preparé un pastel de patata. Lo edité como pude. Y lo subí a YouTube.

12



13



Un  
MUNDO  
de recetas con  
LENTEJAS

# LIBROS CÚPULA



## PAN DE CARNE

SIN TAOC · SALEN 2-S PORCIONES

### Ingredientes

- Parte A de la carne picada ya condimentada (ver página 163)
- 100 g de panceta
- ½ manojo de espinaca fresca
- 50 g de jamón cocido
- 100 g de mozzarella

### Paso 1

Colocar papel film en la encimera. Poner encima las lonchas de panceta. Sobre la panceta colocar la mezcla de carne picada y aplastar.

### Paso 2

Colocar hojas de espinaca, las lonchas de jamón y el queso en cubos.

### Paso 3

Enrollar como un rollo de carne y llevar al congelador. Para consumir, colocarlo en una placa y cocinarlo en el horno a temperatura baja hasta que esté dorado.

¡OJO! Es muy importante que la carne picada quede muy bien escurrida, en salsa o en cualquier preparación.

2 meses

¿Cómo descongelar?

En el horno a temperatura mínima o en el frigorífico durante un día (la mejor opción).

160



## VERDURAS, MÁS FÁCIL IMPOSIBLE

### Cubitos de espinaca

Cocinar al vapor las hojas de espinaca, bien lavadas y sin tallos. O como hago yo: las lavo y SIN escurrirlas bien, las pongo en una olla, tapo y cocino unos minutos a fuego bajo. La espinaca se «desmayará», quedará como hecha al vapor, salvo las hojitas de abajo, que tendrán más agua. ¿Por qué hago esto? Para no sacar la vaporera: me da pereza. Una vez que la espinaca está lista (color fluorescente), se escurre y se pica. Luego se forman bolitas apretando fuerte y se colocan en una fuente amplia o cubetera. Se congelan; después, se colocan las bolitas o cubitos (cualquiera que sea la forma que les hayas dado) en una bolsa.

8 meses

30

### Acelga

Con las hojas de acelga es lo mismo que con la espinaca: blanquear (cocinar en agua hirviendo 1 o 2 minutos), picar, porcionar y congelar. Con las pencas: blanquear y congelar en un táper.

8 meses

### Patatas

Pelar y cortar las patatas en bastones o cubitos como para ensalada. Sumergirlas en agua hirviendo con un chorro de vinagre durante 1 minuto, máximo 2. No más que eso. Colocarlas en una fuente bien separadas, congelarlas y luego meterlas en una bolsa.

8 meses

### Judías verdes

Lavar y cortar las judías del tamaño deseado. Sumergirlas en agua hirviendo durante 2 minutos. Secarlas y congelarlas.

8 meses



### Brócoli o coliflor

Cortar los «arbolitos» y blanquearlos (sumergirlos en agua hirviendo sin sal) durante 1 o 2 minutos. Colocarlos en un contenedor y congelarlos. ¡Los tallos se comen! Se les retira la parte más fibrosa, se cortan pequeños y se congelan, blanqueados o no. Luego se usan en sopas, guisos, salteados, etc. ¿Y las hojas? ¡También se comen! Se blanquean como las de espinaca, se escurren y se congelan en porciones.

8 meses

31