

BATCH COOKING

Consiste en preparar grandes cantidades de comida de una sola vez, y luego dividirlas en porciones para tenerlas listas durante la semana.

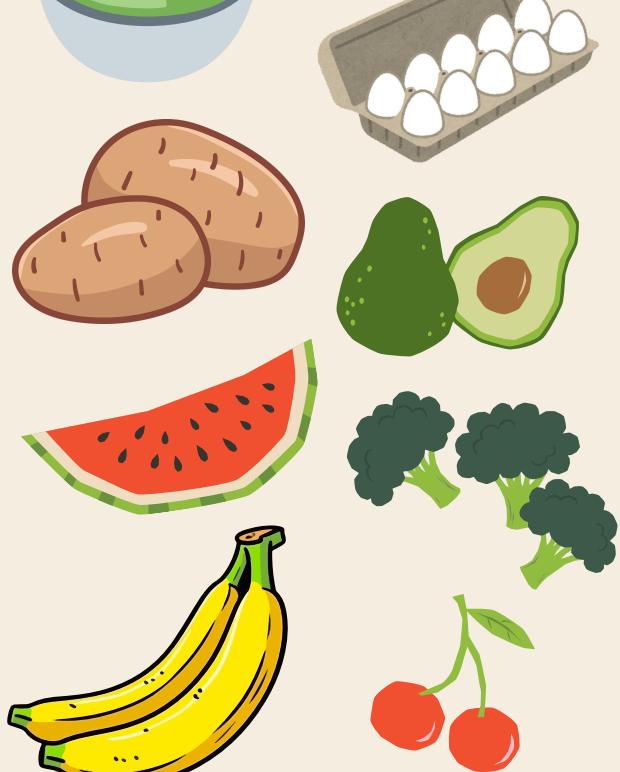
ASPECTOS A TENER EN CUENTA:

1. Planifica tu menú semanal y lista de la compra.
2. Elige un día de la semana para preparar la comida.
3. Diseña el orden de preparación de los menús
4. Optimiza tus recursos.
5. Despeja tu zona de trabajo.
6. Aprovecha los tiempos muertos para limpiar y recoger.

CONGELACIÓN:

1. Infórmate de los tiempos de congelación.
2. Congela en recipientes separados las raciones de cada día.
3. Etiqueta los tupper: día de preparación y contenido
4. Antes de meter los alimentos a la nevera, dejarlos enfriar.

ALIMENTOS QUE NO SE PUEDEN CONGELAR



ALIMENTOS QUE SE PUEDEN CONGELAR

