

BATCH COOKING

Consiste en preparar grandes cantidades de comida de una sola vez, y luego dividir las 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

