

COMIDA SANA

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MAR ARMENGOL

EQUIPA TU
COCINA SIN GASTARTE
UN DINERAL

Llamada
entrante que hay
que coger

COMER VERDE
NO ES ABURRIDO:
TE CONTAMOS COMO



RECETAS
HIPERRÁPIDAS PARA
HACER ENTRE
EL TRABAJO Y EL GYM



Nueva
receta en
proceso



COMBATE
EL ESTRÉS EMPEZANDO
POR LA BOCA

Mancha
traicionera
de último
momento



TÉCNICAS NINJA
PARA COCINAR MÁS
SANO

zenith

#KeepReadingEnCasa

Como habrás comprobado en más de una ocasión, la comida no se puede congelar para la eternidad como si se tratase de Walt Disney. Algunas creemos que algún día este se descongelará y hará bocetos para *Blancanieves 2* a temperatura ambiente. En el caso de la comida, sin embargo, hay algunas técnicas sencillas que, si aprendes, podrás emplear para evitar ese inoportuno retortijón por haberte zampado recalentadas las lentejas de tu madre con fecha del Paleolítico.

Conservar los alimentos es todo un arte

EN LA NEVERA

1 día: carne picada y pescado fresco.

De 2 a 3 días: carne cruda, carne cocida y pescado cocido.

4 días: postres caseros, leche abierta, verduras cocidas y embutidos.

5 días: conservas abiertas, verdura cruda y platos cocinados (preparados para consumir).

2-3 semanas: mantequilla y huevos.

FUERA DE LA NEVERA

(a temperatura media)

Frutas y verduras (enteras): melocotón, melón, nectarina, naranjas, mandarinas, manzanas, berenjenas, calabacines y pimientos.

Frutas tropicales: aguacates, plátanos y piñas.

Chocolate sin relleno lácteo.

¿CÓMO GUARDO LAS SOBRAS EN LA NEVERA?

Sopa, puré, salsa:

cerradas herméticamente, con tapa, nada de *film* plástico por encima.

Garbanzos y alubias en lata:

todo lo enlatado debe guardarse en un recipiente hermético.

Platos preparados a base de pasta, arroz o lentejas:

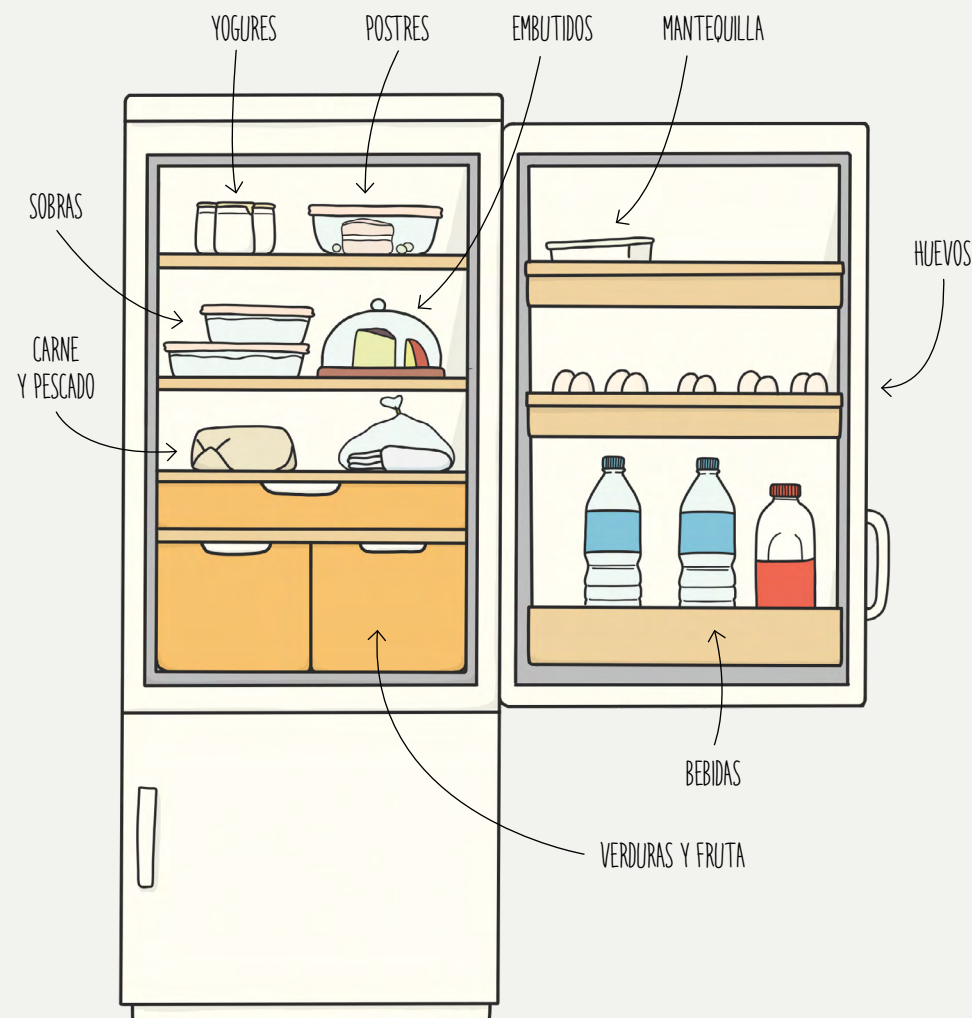
también cerrados herméticamente, un máximo de cinco días.

Optimiza al máximo
el frío de tu nevera.

Cada cosa en su sitio:

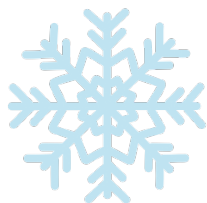


La temperatura de refrigeración (de 0°C a 5°C) frena la generación de patógenos, pero no la impide. Si guardas algo en la nevera mucho tiempo, se deteriorará del mismo modo que si está a temperatura ambiente.



LAS TABLAS DE LA LEY DE LA CONGELACIÓN

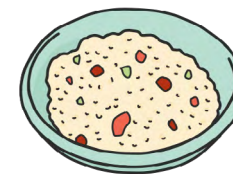
01. La congelación debe ser rápida para que las propiedades de los alimentos se mantengan lo máximo posible.
02. Aunque se vayan a congelar, los alimentos deben ser frescos.
03. Todo lo que se congele debe estar contenido en envases que se puedan cerrar herméticamente.
04. En el caso de los líquidos, deja un espacio porque se pueden dilatar.
05. Si está crudo, ¿se puede congelar? Es preferible escaldar las verduras antes, y cocer el marisco.
06. Evita congelar la carne picada.
07. Deja enfriar una hora los platos cocinados antes de meterlos en el congelador.
08. Te será de utilidad indicar cuándo lo congelaste y cuántas raciones más o menos contiene el envase.
09. Evita la escarcha y limpia el congelador periódicamente.
10. Tiempo, una cuestión complicada. Factores como cuán fresco estaba o cómo se manipuló el alimento influyen. En general, pueden conservarse de dos a tres meses.



TABULÉ

Ingredientes para cuatro personas:

- ¼ TAZA DE TRIGO BULGUR (PREVIAMENTE HERVIDO)
- ½ RAMILLETE DE MENTA
- 1 MANOJO DE PEREJIL
- ½ CEBOLLA
- 2 TOMATES MEDIANOS MADUROS
- ½ TAZA DE ZUMO DE LIMÓN
- ½ TAZA DE ACEITE DE OLIVA
- 1,5 CUCHARADITA DE SAL
- ¼ CUCHARADITA DE PIMIENTA (BLANCA Y NEGRA)



Paso a paso:

01. Deshoja la menta y el perejil, lávalos y deja que se sequen. Pícalos a continuación muy finos junto con la cebolla.
02. Lava los tomates y córtalos en dados.
03. Mézclalo todo en una ensaladera.
04. Por otro lado, lava el trigo dos veces, escúrrelo y añádelo a la ensaladera.
05. Aliña con sal, pimienta, zumo de limón, aceite y mézclalo todo bien.

La puedes
conservar en la nevera
hasta cuatro días.

TÍTULOS DE LA COLECCIÓN



¡Arriba el ánimo!

Esperamos que este extracto de *Comida sana para chicas con prisas* te haya sido útil.

#ParaChicasConPrisas

#KeepReadingEnCasa #YoMeQuedoEnCasa