



Consejos de Cocina

Para ahorrar tiempo y lograr una alimentación saludable

Fuente: Cookinglight.com

Tenga frutas y verduras listas para comer

- Corte melón, ananá y otras frutas grandes y guárdelas en un recipiente o en una bolsa de plástico con cierre (tipo “zip-lock”).
- Prepare las verduras con anticipación. Así podrá ahorrar tiempo al cocinar cuando tenga un día muy atareado. Corte verduras, como cebolla, zanahoria y coliflor, y guárdelas en bolsas de plástico con cierre en el refrigerador.



Cocine una vez y coma dos días



- Ganará tiempo si cocina más cantidad durante las noches en las que no tiene tanto apuro para cocinar.
- Si va a asar 4 pechugas de pollo para la cena, cocine 8 en lugar de 4. De ese modo, tendrá pollo asado fresco para agregar a una ensalada, unos tacos o un sándwich para otra noche.
- Haga lo mismo con las verduras. Cocine una buena cantidad para usar lo que sobre en otra comida durante la semana.

Use una olla de cocción lenta

- Las ollas de cocción lenta son recipientes de cocina eléctricos que cocinan los alimentos lentamente mientras usted no está.
- Las recetas para ollas de cocción lenta pueden ser tan sencillas como colocar carne y verduras en el recipiente y dejarlas cocinar.
- Se trata un método de “manos libres”: la cena estará lista cuando llegue a su casa.



Congele las sobras



- Al congelar las sobras, será más fácil para la familia consumir alimentos saludables en los días de intensa actividad.
- Escoja alimentos aptos para congelar, como guisos, sopas, estofados, salsas de chile y pasteles de carne.
- Asegúrese de que los alimentos recién cocidos se enfríen antes de envasarlos para el congelador.
- Guarde los alimentos en bolsas de plástico con cierre, eliminando antes todo el aire. Envase los alimentos en porciones pequeñas para descongelar solo lo que necesite.

Cuando desee consumirlos, descongélalos en el microondas o deje que se descongelen en el refrigerador el día anterior.