

## Batch Cooking Festivo en 2 horas

### Organiza tu Fin de Año con equilibrio, sabor y tranquilidad.

Despide el año disfrutando sin renunciar a tu salud ni a tu tiempo. Con este plan podrás preparar en solo 2 horas varias elaboraciones base, saludables, deliciosas y seguras, para combinar en tus comidas y cenas festivas.

Un método práctico, equilibrado y consciente para que cierres el año con calma, bienestar y sabor.

### Por qué este plan puede ayudarte:

Durante las fiestas, el exceso de compromisos y comidas suele dejar poco espacio para el descanso y la alimentación equilibrada. Este plan te permite ahorrar tiempo, reducir el estrés y mantener el control sobre lo que comes, sin perder la magia de los sabores festivos.

Además, está diseñado con un enfoque APPCC (Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control) para que cocines y conserves tus platos con total seguridad.

### Objetivos del plan:

- Optimizar tu tiempo en cocina antes de Fin de Año.
- Disfrutar de menús ricos, equilibrados y ligeros.
- Minimizar desperdicios y exceso de comida.
- Mantener la seguridad alimentaria en todo momento.
- Vivir una celebración más consciente, sin culpa ni estrés.

### Plan de cocinado: 2 horas paso a paso.

#### *Antes de empezar:*

- Limpia y despeja la zona de trabajo.
- Reúne todo el material necesario: tablas, recipientes herméticos, etiquetas.
- Lava frutas y verduras bajo el grifo con agua corriente.
- Ten a mano la lista de la compra y las recetas.

#### *Bloque 1: 0:00 – 0:45 h | Preparaciones base*

- Hornear una bandeja de verduras variadas (calabaza, pimiento, cebolla, calabacín).
- Cocer quinoa o arroz integral.
- Preparar una crema ligera (calabaza o zanahoria).
- Elaborar un aliño festivo con aceite de oliva, mostaza, miel y limón.

*Mientras el horno trabaja, aprovecha para cocer legumbres o huevos.*

*Bloque 2: 0:45 – 1:30 h | Platos principales.*

- Saltear tiras de pollo o tofu con especias suaves.
- Tostar frutos secos con arándanos para usar como topping.
- Marinar salmón o tempeh con limón, ajo y hierbas (guardar refrigerado).

*Bloque 3: 1:30 – 2:00 h | Organización final.*

- Montar una ensalada base (hojas verdes + quinoa + legumbres).
- Preparar una compota de manzana y canela como postre natural.
- Dejar enfriar las elaboraciones antes de envasar.
- Etiquetar cada recipiente con nombre y fecha.

**Seguridad alimentaria: puntos clave APPCC.**

*Temperaturas seguras:*

- Frío: mantener por debajo de 5 °C.
- Congelador: -18 °C o menos.
- Recalentado: mínimo 70 °C en el centro del alimento.

*Tiempos de conservación:*

- Platos cocinados: hasta 3 días en nevera.
- Aliños y salsas: máximo 2 días.
- Congelados: hasta 3 meses, bien etiquetados.

**Recomendaciones esenciales:**

- No dejes los alimentos cocinados más de 2 horas a temperatura ambiente.
- Enfría en porciones pequeñas antes de guardar.
- Evita contaminación cruzada: separa crudos y cocinados.

**Ejemplos de menús festivos equilibrados**

*Cena ligera y elegante*

- Crema de calabaza y jengibre.
- Salmón al horno con verduras asadas.
- Quinoa con frutos secos y limón.
- Compota de manzana con yogur natural.

*Opción vegetal festiva:*

- Crema de zanahoria y cúrcuma.
- Tofu marinado al horno.
- Ensalada templada de legumbres y granada.
- Mousse de cacao y aguacate.

### *Ideas para reutilizar tus elaboraciones:*

- Usa las verduras asadas en tortillas o tartas saladas.
- Convierte la crema en salsa para pasta o arroz.
- Transforma la quinoa en ensalada fría para Año Nuevo.
- Aprovecha restos de proteínas para wraps o empanadas.

### Claves de alimentación consciente:

- Come despacio, saboreando cada bocado.
- Escucha tus señales de hambre y saciedad.
- Agradece los alimentos y el momento compartido.
- Recuerda: disfrutar también es cuidar.

### Listo de la compra orientativa.

- Frutas y verduras: Calabaza · Pimiento · Cebolla · Zanahoria · Calabacín · Manzana · Limón · Hojas verdes · Granada
- Proteínas: Pollo · Salmón · Tofu o tempeh · Legumbres cocidas · Huevos
- Cereales y semillas: Quinoa · Arroz integral · Frutos secos · Semillas de sésamo o calabaza
- Otros. Aceite de oliva virgen extra · Miel · Mostaza · Especias · Yogur natural o vegetal

### Cierra el año con calma, sabor y bienestar.

- Organiza tus comidas, cocina con conciencia y disfruta unas fiestas más ligeras, seguras y felices.
- Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán.

**“Celebra la vida con calma, sabor y conciencia: porque cuidar también es disfrutar.”**