Almuerzos para llevar

Una olla de pollo, dos rellenos



MUESTRA • PRIMERA SEMANA COMPLETA

5 platos, la lista de compras y el plan de cocina para 1 o 2 personas.

Abrir el menú de la semana 1 ›

Cómo usar las recetas

Cada plato rinde un almuerzo individual. Para dos personas, usa la segunda columna de la lista de compras y duplica todos los ingredientes, incluidas las cantidades de salsa y agua indicadas en los pasos.

Qué pesar

Pesa en seco el arroz, las lentejas, la pasta y la harina de maíz. Pesa la carne cruda y sin hueso, y las verduras limpias, sin las partes que deseches. Para los frijoles y las conservas de pescado, usa el peso cocido o escurrido indicado.

Prepara los utensilios

Ten a mano una balanza, ollas con tapa, una sartén, una fuente de horno y recipientes poco profundos. Para el cuscús de la semana 1, usa una cuscusera o una vaporera forrada con un paño apto para alimentos. Mantén el paño lejos de la llama.

Cómo cocinar arroz blanco

Por cada 50 g de arroz crudo, empieza con 100 ml de agua. Ponlos en una olla, lleva a ebullición, tapa y baja el fuego. Cocina de 12 a 16 min, hasta que esté tierno. Si se seca antes, añade agua poco a poco. Deja reposar tapado 5 min.

Agua, aceite y sal

El agua potable para cocinar no figura en las compras. Una cucharadita de aceite equivale a 5 ml y una cucharada de agua a 15 ml. Puedes reducir la cantidad de sal indicada a tu gusto.

De la cocina al trabajo

1 Cocina por completo

Lávate las manos, separa las carnes crudas de los alimentos listos para comer y lava la tabla y los utensilios entre usos. Cocina carnes y huevos hasta alcanzar al menos 70 °C en el centro. Compruébalo con un termómetro de cocina.

2 Reparte y enfría enseguida

Pasa la comida a recipientes poco profundos y ponla a enfriar sin dejarla en la encimera. La agencia brasileña Anvisa indica bajar de 60 °C a 10 °C en un máximo de 2 horas. Luego, conserva por debajo de 5 °C o congela a −18 °C o menos.

3 Refrigera o congela

Para estos menús, guarda solo los almuerzos de los próximos dos días en el refrigerador, a 4 °C o menos. Congela los demás el día de la preparación. Etiqueta cada recipiente con el plato y la fecha.

4 Descongela y transporta

La víspera, pasa una porción del congelador al refrigerador. Si la descongelas en el microondas, recaliéntala y cómela enseguida. Lleva la comida fría en una bolsa térmica con acumuladores de frío y refrigérala al llegar.

5 Recalienta la porción del día

Remueve o voltea a mitad del recalentado y comprueba que el centro alcance al menos 70 °C. Guarda los alimentos fríos en el refrigerador hasta servir. Evita recalentarlos y enfriarlos repetidamente.

Guías de conservación

Guía de Anvisa — **Vigilancia Sanitaria de São Paulo**

Una olla de pollo, dos rellenos

El pollo de una misma olla sirve para rellenar panqueques y un pastel de papa. El arroz se aprovecha en otros dos platos.

LUN	**Panqueques de pollo en salsa**
MAR	**Pastel de papa, pollo y zanahoria**
MIÉ	**Arroz al horno con verduras y huevo**
JUE	**Cuscús de maíz con huevo y calabacín**
VIE	**Lentejas con calabaza y arroz**

Lista de compras ›

Plan de cocina ›

Medidas y porciones ›

Cómo conservar ›

Qué comprar

Cantidades para los cinco almuerzos. Descuenta lo que ya tengas y ajusta la compra al tamaño del envase.

	1 PERSONA	2 PERSONAS
PROTEÍNAS Y LÁCTEOS		
Huevo	5 ud.	**10 ud.**
Leche	120 ml	**240 ml**
Mozzarella	40 g	**80 g**
Pechuga de pollo sin hueso	300 g	**600 g**
FRUTAS Y VERDURAS		
Ajo	3 g	**6 g**
Calabacín	190 g	**380 g**
Calabaza kabocha	170 g	**340 g**
Cebolla	130 g	**260 g**
Papa	210 g	**420 g**
Tomate	70 g	**140 g**
Zanahoria	105 g	**210 g**
DESPENSA		
Aceite	25 ml	**50 ml**
Arroz blanco crudo	120 g	**240 g**
Copos de maíz para cuscús (flocão)	65 g	**130 g**
Harina de trigo	45 g	**90 g**
Lentejas secas	65 g	**130 g**
Sal	5 g	**10 g**
Salsa de tomate	140 g	**280 g**

Plan de cocina

Para dos personas, duplica las cantidades de cada paso.

01 Empieza por el pollo

Por persona, cocina juntos los 300 g de pollo de las dos primeras recetas. Cúbrelo con agua y cocina hasta que el centro alcance 70 °C. Desmenúzalo, pésalo y divídelo en dos porciones iguales.

02 Mientras se cocina el pollo

Cocina juntos los 120 g de arroz crudo por persona. Pesa el arroz cocido y divídelo por la mitad. Usa una parte para el arroz al horno y la otra para las lentejas con calabaza.

03 Prepara la mesa de trabajo

Pica la cebolla y la zanahoria de la semana. Separa las cantidades de cada receta antes de saltear. Cocina la papa para el pastel y prepara la masa de los panqueques.

04 Arma los cinco almuerzos

Termina los dos platos de pollo y los tres restantes. Enfría cada preparación apenas esté lista. Refrigera los dos primeros almuerzos y congela los demás ese mismo día.

Panqueques de pollo en salsa

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

Pechuga de pollo sin hueso	**150 g**
Harina de trigo	**45 g**
Huevo	**1 ud.**
Leche	**85 ml**
Cebolla	**25 g**
Salsa de tomate	**90 g**
Aceite	**5 ml**
Sal	**1 g**

PREPARACIÓN

1. Cocina el pollo en agua hasta que el centro alcance 70 °C y desmenúzalo. Si ya lo cocinaste para la semana, usa la mitad. Saltea la cebolla picada en la mitad del aceite. Añade el pollo, la mitad de la sal y 30 g de salsa.
2. Bate el huevo con la harina, la leche y el resto de la sal. Engrasa una sartén de 18 a 20 cm con el aceite restante. Haz dos panqueques finos y cocínalos por ambos lados. Dales vuelta cuando se despeguen los bordes.
3. Reparte el relleno, enrolla los panqueques y cúbrelos con los 60 g de salsa restantes. Calienta con la sartén tapada hasta que el centro esté bien caliente.

Guarda los panqueques cubiertos de salsa para que sigan tiernos al recalentarlos.

Pastel de papa, pollo y zanahoria

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

Pechuga de pollo sin hueso	**150 g**
Papa	**210 g**
Zanahoria	**45 g**
Cebolla	**25 g**
Leche	**35 ml**
Mozzarella	**20 g**
Aceite	**5 ml**
Sal	**1 g**

PREPARACIÓN

1. Cocina el pollo hasta que el centro alcance 70 °C y desmenúzalo, o usa la otra mitad del pollo ya cocido. Hierve la papa en cubos hasta que esté tierna. Escurre y haz un puré con la leche y la mitad de la sal.
2. Saltea la cebolla picada y la zanahoria rallada en el aceite. Añade el pollo y el resto de la sal. Si hace falta, agrega un chorrito de agua para que el relleno quede jugoso.
3. Pon el relleno en una fuente pequeña. Cubre con el puré y la mozzarella rallada. Hornea a 200 °C unos 15 minutos, hasta que el queso se derrita y el centro esté caliente.

Extiende el puré hasta los bordes para que el pollo no se seque al recalentarlo.

Arroz al horno con verduras y huevo

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

Arroz blanco crudo	**60 g**
Huevo	**2 ud.**
Zanahoria	**60 g**
Calabacín	**90 g**
Cebolla	**25 g**
Salsa de tomate	**50 g**
Mozzarella	**20 g**
Aceite	**5 ml**
Sal	**1 g**

PREPARACIÓN

1. Cocina el arroz o usa la mitad del que ya preparaste. Hierve los huevos de 10 a 12 minutos, hasta que las claras y las yemas estén firmes. Pela y pica.
2. Saltea la cebolla y la zanahoria en cubitos en el aceite. Añade el calabacín en cubos y la sal. Remueve hasta que las verduras estén tiernas y se evapore el agua del calabacín.
3. Mezcla el arroz, las verduras, el huevo y la salsa. Pasa a una fuente pequeña, cubre con mozzarella y hornea a 200 °C unos 12 minutos, hasta que se derrita.

Si prefieres que el huevo quede tierno, congela solo la base y cocina los huevos el día que vayas a comer.

Cuscús de maíz con huevo y calabacín

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

Copos de maíz para cuscús (flocão)	**65 g**
Huevo	**2 ud.**
Calabacín	**100 g**
Tomate	**70 g**
Cebolla	**25 g**
Aceite	**5 ml**
Sal	**1 g**

PREPARACIÓN

1. Humedece los copos de maíz con 40 ml de agua y la mitad de la sal. Deja reposar 10 minutos y separa con un tenedor. Ponlos sin apretar en la vaporera y cocina 10 minutos desde que empiece a salir vapor.
2. Saltea la cebolla y el calabacín en cubitos en el aceite. Añade el tomate picado y deja evaporar el exceso de líquido.
3. Casca los huevos por separado y bátelos con el resto de la sal. Agrégalos a las verduras y remueve hasta que no quede huevo líquido. Suelta el cuscús y sírvelo al lado.

Puedes congelar el cuscús con las verduras y hacer los huevos el día que lo comas.

Lentejas con calabaza y arroz

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

Lentejas secas	**65 g**
Arroz blanco crudo	**60 g**
Calabaza kabocha	**170 g**
Cebolla	**30 g**
Ajo	**3 g**
Aceite	**5 ml**
Sal	**1 g**

PREPARACIÓN

1. Cocina el arroz como indica la página de medidas o usa la porción reservada. Lava las lentejas. Pela la calabaza y córtala en cubos de unos 2 cm.
2. Saltea la cebolla y el ajo picados en el aceite. Añade las lentejas y 250 ml de agua. Cocina a fuego bajo 10 minutos con la tapa entreabierta.
3. Añade la calabaza y la sal. Cocina de 12 a 18 minutos más, hasta que ambas estén tiernas. Agrega agua caliente de a poco si se seca. Aplasta algunos cubos en el caldo y sirve con el arroz.

Deja un poco de caldo para que las lentejas sigan jugosas al recalentarlas.