

MENÚ BATCH COOKING

martarivasrius

PREPARACIONES BASE

Arroz
Quinoa
Pollo (horno)
Puré verdura (olla tradicional)
Guiso (olla exprés)
Brownie (horno)

ACOMPAÑAMIENTOS

Verduras y patatas asadas (horno)
Pesto (procesador)
Hummus (procesador)
Garbanzos crunchy (horno)
Brócoli al vapor (vaporera)

RECETAS BATCH COOKING:

- 1. Arroz con pesto de brócoli*
- 2. Guiso de lentejas rojas*
- 3. Puré con garbanzos crunchy*
- 4. Pollo al horno con patatas*
- 5. Quinoa con verduras asadas*
- 6. Arroz con pesto de brócoli.*
- 7. Hummus con tostadas*
- 8. Brócoli con tortilla francesa*
- 9. Arroz con restos de pollo, verduras...(Aprovechar sobras)*

RECETAS EXTRAS:

- 1. Croquetas de berenjenas y calabacín*
 - 2. Hamburguesas de salmón y eneldo.*
 - 3. Muffins de quinoa y aguacate*
-