

The image features a dark background with a person's hands at the top, one holding a small object and the other sprinkling white powder. Below, a brown paper bag is partially visible, with a white cloth draped over it. In the foreground, a wire basket contains several brown eggs and a bunch of green herbs. The overall scene is lit to highlight the textures of the ingredients and the action of cooking.

**Bernardita  
cocina**

# RECETARIO BATCH COOKING VI

[www.bernarditacocina.com](http://www.bernarditacocina.com)

[@bernardita.cocina](https://twitter.com/bernardita.cocina)

[info@bernarditacocina.com](mailto:info@bernarditacocina.com)

615 274 854

# Menú Para una semana- quincena

Te ayudo y te doy ideas para las comidas y cenas de mayo, esta edición combina:

- Verduras de temporada: espárragos, zanahoria, calabacín, espinaca, puerro
- Proteínas: pollo, huevo, legumbres
- Carbohidratos base: arroz, patata, pan
- Salsas que transforman platos

Este menú está calculado para:

- Comer bien
- Repetir sin aburrirse
- Y no tirar comida

Si una semana se come más o menos, no pasa nada. Esto es una guía para sostenerte, no una norma rígida.

- Cocinar el domingo en 2-3 horas
- Reutilizar elaboraciones
- No pensar el resto de la semana



ESTE BATCH ESTÁ PENSADO PARA QUE PUEBAS MONTAR PLATOS así:

Día 1

COMIDA: POLLO + VERDURAS

cena: crema

Día 2

COMIDA: ARROZ SALTEADO

cena: TOSTADAS HUMMUS

Día 3

COMIDA: LENTEJAS

cena: ENSALADA TEMPLADA LENTEJAS

Día 4

COMIDA: TORTILLA

cena: REVUELTO ESPÁRRAGOS

Día 5

COMIDA: BOWL VERDURAS + HUMMUS + HUEVO

cena: ENSALADA PATATA





# LISTA DE COMPRAS

## verduras

- 3 CALABACINES
- 4 ZANAHORIAS
- 2 CEBOLLAS
- 1 Puerro
- 1 manoJO espárragos
- espinaca fresca
- 4 PATATAS

## Proteína

- 6 MUSLOS DE POLLO
- 8 HUEVOS
- 1 BOTE LENTEJAS O 300G SECAS
- 1 BOTE GARBANZOS

## CARBOHIDRATOS

- arroz
- pan

## OTROS

- TAHINI
- LIMÓN
- ajo
- CALDO O PASTILLA
- aceite DE OLIVA
- SALSa DE SOJA
- especias (PIMENTÓN, Laurel)





# POLLO AL HORNO

## Ingredientes:

- 6 MUSLOS DE POLLO
- 2 ZANAHORIAS, EN RODAJAS
- 1 CALABACÍN, EN TROZOS
- 1 CEBOLLA, EN PLUMA
- 3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 2 DIENTES DE AJO, PICADOS
- 1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN
- SAL AL GUSTO

## Preparación:

1. PRECALIENTA EL HORNO A 200 °C.
2. COLOCA LOS MUSLOS DE POLLO EN UNA BANDEJA DE HORNO.
3. AÑADE LAS ZANAHORIAS, EL CALABACÍN Y LA CEBOLLA ALREDEDOR.
4. AGREGA EL AJO, EL ACEITE DE OLIVA, EL PIMENTÓN Y LA SAL. MEZCLA BIEN PARA QUE TODO QUEDA IMPREGNADO.
5. HORNEA DURANTE 40 MINUTOS O HASTA QUE EL POLLO ESTÉ DORADO Y BIEN COCIDO.



# ARROZ SALTEADO CON VERDURAS Y POLLO

## INGREDIENTES:

- 2 TAZAS DE ARROZ COCIDO
- 2 TAZAS DE POLLO AL HORNO DESMENUZADO
- 1-2 TAZAS DE VERDURAS (PUEDEN SER LAS MISMAS DEL HORNO U OTRAS)
- 2 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA
- ZUMO DE ½ LIMÓN
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE

## PREPARACIÓN:

1. CALIENTA EL ACEITE EN UNA SARTÉN O WOK A FUEGO MEDIO-ALTO.
2. AÑADE LAS VERDURAS Y SALTEA DURANTE 3-5 MINUTOS.
3. INCORPORA EL POLLO DESMENUZADO Y MEZCLA BIEN.
4. AGREGA EL ARROZ COCIDO Y SALTEA TODO JUNTO DURANTE UNOS MINUTOS.
5. AÑADE LA SALSA DE SOJA Y EL ZUMO DE LIMÓN. MEZCLA BIEN Y COCINA 2-3 MINUTOS MÁS.
6. AJUSTA SAL SI ES NECESARIO Y SIRVE CALIENTE.



# Lentejas estofadas

## INGREDIENTES

- 300 G DE LENTEJAS COCIDAS
- ½ CEBOLLA, PICADA
- 1 DIENTE DE AJO, PICADO
- 1 ZANAHORIA, EN CUBOS PEQUEÑOS
- 400 ML DE CALDO (VERDURAS O CARNE)
- 1 HOJA DE LAUREL
- 2 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SAL AL GUSTO

## PREPARACIÓN

1. CALIENTA EL ACEITE EN UNA OLLA A FUEGO MEDIO.
2. SOFRÍE LA CEBOLLA, EL AJO Y LA ZANAHORIA DURANTE 5 MINUTOS, HASTA QUE ESTÉN BLANDOS.
3. AGREGA LAS LENTEJAS COCIDAS Y MEZCLA BIEN.
4. INCORPORA EL CALDO Y LA HOJA DE LAUREL.
5. COCINA A FUEGO MEDIO DURANTE 15-20 MINUTOS, HASTA QUE LOS SABORES SE INTEGREN.
6. AJUSTA LA SAL Y RETIRA LA HOJA DE LAUREL ANTES DE SERVIR.



# TORTILLA DE PATATA Y ESPINACA

## INGREDIENTES

- 2 patatas medianas, cocidas y en rodajas
- 1 taza de espinaca fresca
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Cocina las patatas en agua hasta que estén tiernas. Déjalas enfriar un poco y córtalas en rodajas.
2. En una sartén, calienta 1 cucharada de aceite de oliva y saltea la espinaca hasta que reduzca su volumen. Reserva.
3. En un bol, bate los huevos con una pizca de sal.
4. Añade las patatas y la espinaca al bol y mezcla suavemente.
5. Calienta el resto del aceite en una sartén antiadherente a fuego medio.
6. Vierte la mezcla y cocina durante unos minutos hasta que cuaje por abajo.
7. Da la vuelta a la tortilla con ayuda de un plato y cocina por el otro lado hasta que esté bien cuajada.
8. Sirve caliente o templada.



# CREMA DE VERDURAS

## Ingredientes:

- 1 puerro
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 patata pequeña (opcional)
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- 500-700 ml de agua o caldo de verduras

¡Puedes usar las verduras que tengas en casa!

## Preparación:

1. Lava y corta todas las verduras en trozos medianos.
2. Coloca las verduras en una bandeja de horno, añade aceite de oliva y sal, y hornea a 200 °C durante 25-30 minutos hasta que estén tiernas.
3. Pasa las verduras a una olla o batidora.
4. Agrega el agua o caldo poco a poco y tritura hasta obtener una crema suave.



# Ensalada Templada De Lentejas

## INGREDIENTES

- 250-300 G DE LENTEJAS COCIDAS
- 2 PUÑADOS DE ESPINACA FRESCA
- 80-100 G DE QUESO FETA
- 6-8 FRESAS O FRUTA DE TEMPORADA EN TROZOS
- 2-3 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- 1 CUCHARADA DE VINAGRE (BALSÁMICO O DE MANZANA)
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

## PREPARACIÓN

1. DEJA UNA PARTE DE LAS LENTEJAS COCIDAS APARTE EN UN TUPPER PARA ESTA PREPARACIÓN.
2. CALIENTA LIGERAMENTE LAS LENTEJAS EN UNA SARTÉN O MICROONDAS PARA QUE ESTÉN TEMPLADAS.
3. EN UN BOL, COLOCA LA ESPINACA FRESCA COMO BASE.
4. AÑADE LAS LENTEJAS TEMPLADAS ENCIMA.
5. INCORPORA LAS FRESAS O FRUTA DE TEMPORADA CORTADA Y EL QUESO FETA DESMENUZADO.
6. PREPARA LA VINAGRETA MEZCLANDO ACEITE DE OLIVA, VINAGRE, SAL Y PIMIENTA.
7. ALIÑA LA ENSALADA JUSTO ANTES DE SERVIR Y MEZCLA SUAVEMENTE.





# BOWL Templado de Verduras, Hummus y Huevo

## Ingredientes:

- 2 Tazas de Verduras para asar (Pueden ser Zanahoria, Calabacín, Cebolla, Pimiento)
- 2 Huevos
- 4 Cucharadas de Hummus
- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva
- Sal y Pimienta al Gusto

## Preparación:

1. Precalienta el Horno a 200 °C.
2. Corta las Verduras en trozos medianos y colócalas en una bandeja de horno.
3. Añade aceite de Oliva, sal y pimienta. Mezcla bien.
4. Hornea durante 25-30 minutos, hasta que estén doradas y tiernas.
5. Mientras tanto, cocina los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos. Luego enfría, pela y reserva.
6. Sirve las Verduras asadas como base en dos bowls.
7. Añade el hummus sobre las Verduras.
8. Incorpora el huevo cocido cortado por la mitad.
9. Termina con un chorrillo de aceite de Oliva si deseas



# TOSTADAS DE HUMMUS CON VERDURAS

## INGREDIENTES

- 4 rebanadas de pan
- 4 cucharadas de hummus
- 1–2 tazas de verduras asadas (pueden ser calabacín, zanahoria, pimiento, cebolla)
- 1 cucharada de aceite de oliva (opcional)
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN:

1. Tuesta las rebanadas de pan hasta que estén doradas y crujientes.
2. Unta cada tostada con hummus de manera uniforme.
3. Coloca encima las verduras asadas calientes o templadas.
4. Añade un chorrito de aceite de oliva y ajusta la sal si es necesario.
5. Sirve inmediatamente.



# REVUELTO DE espárragos

## Ingredientes:

- 1 manojo de espárragos verdes
- ½ puerro o 1 chalota o 2 cebollas frescas (lo que tengas)
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta al gusto

## Preparación:

1. Lava los espárragos y córtalos en trozos pequeños, descartando la parte más dura del tallo.
2. Pica el puerro, chalota o cebolla fresca.
3. En una sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla elegida durante 3-4 minutos.
4. Añade los espárragos y cocina durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos.
5. Bate los huevos con sal y pimienta.
6. Incorpora los huevos a la sartén y remueve suavemente hasta que cuajen a tu gusto.
7. Sirve inmediatamente.



# Ensalada De PATATA y Huevo

## INGREDIENTES

- 2 PATATAS medianas cocidas
- 2 HUEVOS
- 2 CUCHARADAS DE aceite DE OLIVA (AOVE)
- 1 CUCHARADITA DE mostaza
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

## PREPARACIÓN

1. COCINA LAS PATATAS EN AGUA CON SAL HASTA QUE ESTÉN TIERNAS. ENFRÍA, PELA Y CORTA EN CUBOS.
2. COCINA LOS HUEVOS EN AGUA HIRVIENDO DURANTE 10 MINUTOS. ENFRÍA, PELA Y CORTA EN MITADES O CUARTOS.
3. EN UN BOL, MEZCLA EL ACEITE DE OLIVA CON LA MOSTAZA, SAL Y PIMIENTA HASTA FORMAR UNA VINAGRETA.
4. AÑADE LAS PATATAS Y MEZCLA SUAVEMENTE PARA QUE SE IMPREGNEN DEL ALIÑO.
5. INCORPORA LOS HUEVOS Y MEZCLA CON CUIDADO PARA NO ROMPERLOS.



# BÁSICOS DE BATCH COOKING

## verduras asadas

- Preparar en una bandeja grande de horno.
- zanahoria
- calabacín
- cebolla
- espárragos

## Preparación:

Corta las verduras en trozos medianos, colócalas en una bandeja, añade aceite de oliva, sal y ajo picado o en polvo. Mezcla bien y hornea hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.

## Arroz cocido

- Base para varias preparaciones.
- 3 a 4 tazas de arroz para la semana
- Proporción: 1 medida de arroz por 2 de agua

## Preparación:

- Cocina el arroz en olla hasta que esté tierno. Enfría y guarda en porciones para reutilizar durante la semana.

## Lentejas cocidas

- Preparación en olla grande.
- 500 g de lentejas

## Preparación:

- Hierve las lentejas hasta que estén cocidas pero firmes. Reserva una parte para ensaladas y guarda el resto para guisos o salteados.

## Hummus casero

### Ingredientes

- Garbanzos cocidos
- Tahini
- Zumo de limón
- Ajo
- Aceite de oliva (AOVE)
- Sal

## Preparación:

- Tritura todos los ingredientes hasta obtener una crema suave y homogénea. Ajusta sal, limón o textura según preferencia.

## Huevos cocidos

- 6 a 8 unidades
- Preparación:

- Cocina los huevos en agua hirviendo durante 10 minutos. Enfría, pela y guarda en refrigeración para usar durante la semana.





# ORGANIZACIÓN

ESTE PLAN DE ORGANIZACIÓN DE BATCH COOKING ESTÁ DISEÑADO PARA OPTIMIZAR EL TIEMPO EN COCINA Y FACILITAR LA PREPARACIÓN DE COMIDAS PARA TODA LA SEMANA.

PERMITE TRABAJAR DE FORMA ORDENADA, COMBINANDO COCCIONES SIMULTÁNEAS Y PREPARACIONES BASE. EL OBJETIVO ES REDUCIR EL TIEMPO DIARIO DE COCINA Y ASEGURAR COMIDAS VARIADAS Y EQUILIBRADAS.

## 0:00 – 0:15 | Preparación inicial

- Lavar y cortar todas las verduras
- Dejar listos los ingredientes para cada preparación
- Organizar superficies de trabajo y utensilios

## 0:15 – 1:00 | Cocción principal

- Horno: Pollo con verduras
- Cocer arroz
- Cocer huevos

## 1:00 – 1:30 | Bases calientes

- Preparar lentejas cocidas o guiso base
- Elaborar crema de verduras

## 1:30 – 2:00 | Preparaciones frías y salteados

- Preparar hummus
- Realizar salteados base (si corresponde)

## 2:00 – 3:00 | Montaje y organización

- Montar platos o porciones listas
- Guardar en tappers para la semana
- Etiquetar y refrigerar



ESTE MENÚ ESTÁ PENSADO PARA COCINAR UNA VEZ Y OLVIDARTE DE PENSAR EL RESTO DE LA SEMANA.  
SI QUIERES APRENDER A ORGANIZARTE ASÍ ÉCHALE UN OJO A MIS TALLERES, TENEMOS TALLERES TEMÁTICOS Y SALUDABLES  
¡NOS VEMOS EN 3 SEMANAS!

[BernarditaCocina.com](http://BernarditaCocina.com)

[info@BernarditaCocina.com](mailto:info@BernarditaCocina.com)

[@Bernardita.Cocina](https://www.instagram.com/Bernardita.Cocina)

COBERTIZO DEL CONDE 2

MÁLAGA

615 274 854

