

PAULINA COCINA MEAL PREP

Si nos organizamos comemos todos



PAULINA COCINA MEAL PREP

Si nos organizamos | comemos todos

Paulina Cocina
Meal Prep / Paulina Cocina. - 1a ed. - Ciudad Autónoma
de Buenos Aires : Planeta, 2021.
320 p. ; 25 x 19 cm.

ISBN 978-950-49-7246-4

1. Cocina. 2. Libro de Recetas. I. Título.
CDD 641.502

© 2021, Paulina G. Roca

Todos los derechos reservados

© 2021, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.
Publicado bajo el sello Planeta®
Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.
www.editorialplaneta.com.ar

Diseño de cubierta e interior: Mariana Alen

1ª edición: abril de 2021
10.500 ejemplares

ISBN 978-950-49-7246-4

Impreso en Talleres Trama,
Pasaje Garro 3160, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
en el mes de marzo de 2021

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723
Impreso en la Argentina

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.

ÍNDICE

- 12 **Introducción**
- 16 **Meal prep es para vos si...**
- 18 **Ventajas de meal prepear**
- 18 **Vas a necesitar**
- 19 **Mis infaltables**
- 20 **Cómo descongelar**
- 21 **Cómo recalentar y cocinar
platos congelados**
- 21 **A la hora de comprar**
- 22 **Cómo guardar alimentos frescos
para que duren más**
- 24 **Qué es un plato saludable
y cómo se compone**

27 RECETAS MEAL PREP

29 Verduras congeladas

- 30** Cubitos de espinaca - Acelga - Papas-
Chauchas - Brócoli o coliflor
- 32** Pasta de ajo - Cebolla y morrón -
Frutas (menos cítricos)
- 35** Calditos caseros
- 36** Cubitos de pesto
- 37** Cómo guardar verduras de hoja

39 Desayunos listos

- 42** Budines integrales de coco y de manzana
- 44** Bolsitas para batidos frutales
- 46** Avena de toda la noche
- 47** Mezcla para hotcakes - Tostadas francesas
- 48** Frascos de yogur y cereales
- 51** Sandwichito de huevo

53 Pizzas + panes para freezar

- 56** Pan integral fácil
- 58** Pizzas y pancitos

63 Tartas + empanadas salvadoras

- 66** Masa de tarta 9-5-7
- 67** Tarta de atún
- 68** Tarta de acelga
- 71** Empanadas de jamón y queso
- 72** Empanadas de pollo

75 5 comidas a base de panqueques

- 78** Masa de panqueques multiuso
- 81** Canelones de acelga y ricota
- 82** Lasaña exprés
- 86** Crepes verdes
- 87** Crepes de champiñones

89 Viandas para llevar al trabajo

- 92** Minitarta de brócoli y queso fresco
- 94** Minifrittatas de choclo
- 97** Sándwich de vegetales
- 99** Ensalada en frasco - Ensalada en tupper
- 100** Omelette de pollo
- 101** Cebollita de la conga

105 5 comidas a base de garbanzos

- 108** Falafel
- 111** Ensalada de garbanzos en frasco
- 113** Garbanzos al curry
- 114** Medallones de garbanzos
- 116** Hummus
- 117** Legumbres remojadas

119 Un mundo de recetas con lentejas

- 123** Guiso de lentejas
- 124** Hamburguesas de lentejas
- 125** Ensalada de lentejas
- 127** Croquetas y albóndigas con lentejas
- 128** Sopa de lentejas

131 Livianito, livianito

- 135** Medallones de quinoa
- 136** Berenjenas al microondas
- 139** Zapallitos rellenos
- 140** Barritas de cereales
- 143** Budín integral

145 Meal prep vegan

- 148** Leche de maní
- 151** Manteca de maní (o Nutella de maní)
- 152** Mayonesa vegana
- 155** Queso de avena
- 156** Pasta de girasol
- 159** Barritas de legumbres
- 160** Panqueques de legumbres
- 161** Vinagretas listas

163 4 comidas con carne picada

- 166** Hamburguesas rellenas
- 167** Albóndigas
- 169** Pan de carne
- 170** Kofta

173 4 comidas con carne picada cocida

- 177** Salsa boloñesa
- 178** Empanadas de carne
- 180** Pastel de papa
- 182** Zapallitos rellenos

185 De todo con churrosquitos

- 188** Niños envueltos
- 191** Milanesas
- 192** Tiritas marinadas para wok
- 195** Bifes a la criolla
- 196** Flamenquines
- 197** Chimi for ever

199 4 platos principales

- 202** Pechugas hasselback
- 205** Solomillo a la mostaza
- 206** Verduras para wok
- 208** Tapa de asado al horno

213 1 pollo entero, 4 comidas

- 217** Wok de pollo
- 218** Medallones de pollo y calabaza
- 221** Rollitos de pollo
- 222** Bodoque para arroz con pollo

225 Pescado facilísimo y variado

- 229** Rollitos de pescado
- 230** Merluza en paquetito
- 233** Albóndigas de pescado
- 234** Milanesas de pescado

237 Comidas listas para niños

- 240** Nuggets de pollo
- 243** Bastoncitos de merluza
- 244** Buñuelos de zanahoria
- 247** Heladitos frutales a toda hora
- 248** Salsa fileto

251 Preparaciones sin TACC

- 254** Pan nube
- 257** Masa de pizzetas
- 258** Panqueques
- 260** Pionono

263 Meal prep Elige tu propia aventura

- 266** Empezamos con las verduras
- 268** Preparación de salsas
- 271** Ahora, las proteínas
- 272** Y por último, los hidratos
- 272** El detalle: crocantes

275 Meriendas resueltas

- 278** Minicrumbles de manzana
- 281** Galletitas de vainilla y con chips de chocolate
- 284** Smoothies en bolsita
- 285** Muffins de coco y de chocolate con chips
- 286** Bizcochitos de queso

289 Una picada completa

- 292** Chips de batata
- 294** Hummus
- 295** Tostaditas picantes
- 296** Mayonesa de zanahoria
- 299** Morrones en conserva
- 300** Bastones de mozzarella

303 Todo para un cumpleaños

- 306** Torta de cumpleaños
- 309** Alfajores de dulce de leche y chocolate
- 310** Sándwiches helados
- 313** Chipa
- 314** Cake pops

INTRODUCCIÓN

¿Por qué un libro de *meal prep*?

Hola, soy Paulina. Quizás me conozcan de películas como *El que cocina no lava* y *Esa banana negra adentro está perfecta*. Cocino en mi canal de YouTube y en mi casa todos los días. Tengo algunos seguidores en redes ;), dos libros, tres cursos online y una página web repleta de recetas que algunos de ustedes ya conocerán.

La historia empieza en 2009 y es más o menos así: vivía en Barcelona mientras cursaba un doctorado en Sociología. Un día me levanté y filmé un video jugando a que conducía un programa de cocina, como jugaba cuando era chica. Siempre me había gustado cocinar. Vengo de una familia en la que la cocina es muy importante, ya saben, esa clase de gente que mientras come habla de comida. Esas familias en las que el almuerzo dura dos horas y que, aunque terminemos todos con el primer botón desabrochado, veinte minutos más tarde alguien está pregun-

tando: “¿Voy a comprar facturas para la tarde?”. La pregunta es retórica, porque sea quien sea, va, trae las facturas y la tarde arranca en el momento en que regresa.

Empecé a cocinar más o menos a los seis años. “Cocinar” es un decir, porque mi madre me permitía solo cortar verduras. Luego se quedaba ella con todo el crédito. Mal, mami. ¡Años picando cebolla y morrón! Un tiempo después ya hacía sofritos, y como a los catorce años, preparaba el plato entero (mi mamá solo pasaba a condimentar). ¿Cuándo empecé a condimentar mis platos? Cuando me fui a vivir sola. Fue la época en la que más aprendí. Sea como sea, la cocina siempre formó parte de mi vida.

Aun así, nunca me explico muy bien por qué filmé ese primer video cocinando, seguramente porque estaba aburrida. Recuerdo que preparé un pastel de papa. Lo edité como pude. Y lo subí a YouTube.



Me gustó como quedó (el pastel de papa y el video también), me divertí, lo volví a hacer unos días después.

Durante un año filmé recetas semanalmente y subí los videos a YouTube. No tengo idea de cuánta gente los veía. Era la época de los blogs. Mi blog (www.paulinacocina.net, el mismo que tengo ahora) era para mí lo principal en ese entonces, YouTube era una plataforma muy nueva y no miraba los números, solo me divertía filmar y editar. Finalmente dejé el proyecto por varios años porque me demandaba mucho tiempo. En ese interín tuve a mi primer hijo y decidí volver a vivir a la Argentina.

El día anterior a tomar el vuelo de regreso me compré una cámara profesional. Tenía en mente volver a hacer *Paulina Cocina*, pero era algo difuso, no tenía ningún plan concreto. A los pocos meses de mi regreso nació mi hija y una nueva versión de *Paulina Cocina*, más profesional, más apoyada en redes que en el blog y con un contenido que creaba ya no para divertirme —o no solamente para eso—,

porque entendí que lo que estaba haciendo tenía un potencial enorme y que quería trabajar de eso: de cocinar en mi cocina y compartir recetas sencillas, riquísimas y al alcance de todos. Mi doctorado fue quedando atrás porque todo esto me gustaba tanto que, francamente, no tenía cabeza para otra cosa.

Esto que les cuento en un párrafo llevó su tiempo, tiempo en el que no solo fui entendiendo cómo funcionaba el contenido *online*, sino que también se empezaba a abrir un mundo nuevo para todos. Mi canal fue creciendo, se fueron sumando más y más seguidores, inventé recetas, desempolvé algunos clásicos de mi familia, se me ocurrieron mil y una ideas para cocinar rico y variado... y aquí estoy.

Hace un tiempo, tratando de pensar contenidos nuevos, decidí filmar videos sobre una técnica que practico desde hace muchos años: preparar comida para guardar, para aquellos días en que no tengo tiempo o ganas de cocinar. Buscando material para inspirarme, me encontré con que casi todos los artículos de *meal prep*

(así se llama este “arte”), eran de Estados Unidos y estaban sobre todo orientados al *fit* o a las dietas bajas en calorías. Decidí entonces diseñar recetas y “sesiones” de *meal prep* adaptadas a lo que consumo y cocino, no solo en ingredientes sino en el tipo de preparación.

Para empezar, muchos platos prefiero no comerlos recalentados. El arroz, por ejemplo. Nunca comería arroz que estuvo congelado y prefiero hacerlo en el momento. ¿Se puede congelar el arroz? Sí. Pero pierde textura, el sabor no es el mismo y a mí me gusta comer rico. Una carne a la plancha, jamás la haría de un día para el otro o para congelar, por más práctico que sea. Quiero que cocinar sea práctico, ¡pero no comer una suela de zapato! Es decir: en mis *meal preps* intento balancear practicidad y sabor.

En segundo lugar, cocino, en general, con un ingrediente base. No suelo, salvo contadas ocasiones, hacer comidas para cada día de la semana, sino “aprovechar” el preparado de un tipo de alimento para hacer un stock. Ejemplo: si cocino gar-

banzos —que llevan su buen tiempo de cocción—, hago guisos, *veggie burgers*, ensaladas, etc., pero esto no significa que comeré garbanzos toda la semana, simplemente lo tengo en stock y voy sacando porciones de acuerdo a mis ganas.

Así fue que de a poco preparé videos donde explico varias recetas para guardar y tener siempre a mano, que dejaron a muchos con ganas de más: “Hacé uno de comida vegana”, “Hacé uno de pescado”, “Queremos *meal prep* apto celíacos”... los pedidos se multiplicaron. Este libro surge de tanto pedido imposible de complacer a corto plazo, ya que los videos de lo que en mi canal llamé 1000PREP son trabajosos de hacer y se suben una vez al mes.

Aquí van, entonces, un buen puñado de recetas de *meal prep* hermosas, para que cuando llegues a casa y suspires aliviad@ porque tenés algo listo en el freezer, te acuerdes de mí <3.

Un abrazo,
Paulina

MEAL PREP ES PARA VOS SI...

Trabajás todo el día y llegás cansado/a a casa

Tenés pilas de ropa para lavar

**Querés ver una serie antes de dormir
pero el tiempo no da para todo**

**Probaste con yoga pero no entendés
por qué todos se vuelven locos con esa disciplina**

Sucumbís más de una vez a la tentación del delivery

**Te gusta cocinar pero no
que la cocina domine tus tiempos**

Querés que en tu casa se coma más rico y variado

Vivís solo/a y a veces te da pereza cocinar algo elaborado

Hacer un tostado es tu mayor logro culinario



VENTAJAS DE MEALPREPEAR

- Ahorras tiempo y dinero.
- Eliminás el estrés de pensar qué cocinar o qué comer.
- Evitás tentarte con cosas poco saludables.
- Hacer las compras se vuelve más fácil. Y ahorras mucho dinero (porque comprás solo lo que vas a cocinar y no salís de tu casa por una leche y volvés con quince cosas...).
- Si estás haciendo una dieta, te ayuda a tener registro de lo que comés y a no salirte del plan.
- Controlás la porciones que comés.
- Comés más sano y equilibrado (¡te lo juro!).
- Lo empezás a pasar mejor en la cocina, en la mesa... ¡y en la vida!

VAS A NECESITAR

- **Tablas para cortar:** asegurate tener tablas diferentes para cortar carnes, pescados, frutas y verduras, así podés preparar todo de una vez.
- **Un set copado de cuchillos:** fundamental para la vida.
- **Sartenes y ollas:** vas a cocinar varias cosas a la vez, por lo que vas a necesitar al mismo tiempo diferentes cacharros.
- **Procesadora y/o licuadora y/o mixer:** los uso en algunas recetas.
- **Papel film y separadores para el freezer** (o mejor: *bee wrap*, que es biodegradable).
- **Papel de aluminio y papel manteca.**
- **Etiquetas:** ¡siempre! Una semana después de guardar esa bolsa amorfa en el freezer no vas a saber qué contiene.
- **Contenedores:** de mil tipos y colores (intentá que no sean de un solo uso).
- **Freezer o congelador:** porque sin ellos no somos nada.

MIS INFALTABLES

- **Contenedores de plástico o vidrio con tapa:** un comodín para cualquier cosa. Son ideales para comidas que luego calentaremos en el microondas (siempre fijate que sean aptos). Genial tener de varios tamaños. Genial que sean de buena calidad para usarlos durante toda la vida o casi.
- **Frascos de vidrio:** ideales para las ensaladas en frasco, ya que son higiénicos y mantienen el aderezo debajo, lejos de las hojas, que van arriba. Uso todo tipo de frascos reciclados, de mermelada, mayonesa, etc.
- **Frascos de plástico descartables:** los uso en algunos casos pero nunca los compro ni recomiendo comprarlos, reciclo los que tengo y los uso una y mil veces, hasta que no pueden más. Además, en general no son aptos para microondas.
- **Bolsas herméticas:** las uso mucho para carnes marinadas, por ejemplo, porque hacen que el líquido llegue a todos lados. Ocupan mucho menos espacio que un recipiente, son higiénicas y reutilizables mil veces: se lavan, se secan y se vuelven a usar. Son indestructibles, vengo reutilizando bolsas de estas desde hace mucho tiempo y no se rompen nunca.
- **Bandejas de aluminio:** para comidas que van directo al horno. ¡Cuidado que no son aptas microondas! No las utilizo de manera habitual por motivos ecológicos (son de un solo uso), y si alguna vez lo hago, trato de reutilizarlas. Un buen truco para preparaciones que van directo al horno: congelar en la bandeja, una vez que está congelado, desmoldar y volver al freezer. De esta manera, te queda con la forma de la bandeja y luego solo tenés que encastrarla antes de hornear.



CÓMO DESCONGELAR

En las recetas te voy a dar instrucciones precisas para descongelar/recalentar cada plato, pero es muy importante que sepas en líneas generales los pasos que debés seguir a la hora de descongelar alimentos.

Con tiempo: sacá el alimento del freezer y bajalo a la heladera la noche anterior, es la mejor forma.

Sin tiempo: descongelá en el microondas con la función “descongelar”, y si no tenés microondas, podés sumergir el alimento en agua caliente, con cuidado de que no entre agua a tu comida. No es lo mejor, pero buéh. Estas técnicas se

pueden utilizar siempre que sean seguidas de la cocción. El alimento no va a la heladera para cocinarlo más tarde, ya que estará tibio.

Ni con tiempo ni sin tiempo: nunca, pero NUNCA descongeles a temperatura ambiente, porque se crea un entorno propicio para las bacterias. Es preferible el método trucho del agua caliente. Solo descongelá a temperatura ambiente panes, muffins, etc., porque no son alimentos en los que puedan crecer microorganismos patógenos (solo hongos, si les das tiempo) y en 15 minutos ya se pueden comer.

CÓMO RECALENTAR Y COCINAR PLATOS CONGELADOS

Al cocinar, tratá siempre de descongelar con tiempo. Algunos platos simplemente no te van a quedar bien si los cocinás congelados: por ejemplo, las carnes crudas. Otros, como las empanadas, los nuggets de pollo o la mayoría de alimentos ya cocidos, pueden ir al horno o al microondas directamente, aunque siempre es mejor descongelarlos antes. Te voy a dar instrucciones en cada receta en particular, pero mientras podés ir sabiendo esto:

Directo del freezer al microondas: no es lo que más me gusta, pero si lo hacés, chequeá que el recipiente sea apto y poné el microondas en potencia media o baja para evitar que se caliente por fuera y

quede congelado por dentro.

Horno: si va directo del freezer, lo mismo que en el microondas, temperatura baja al inicio y luego un poco más alta.

Sartén u olla: ponés el “bodoque” y agregás un chorrito de agua para que no se te arruine la olla. Tapás para que actúe el vapor y revolvés cada tanto hasta que esté descongelado.

Plancha: usala para medallones y hamburguesas vegetales, que ya estarán cocidas. Las de carne es mejor descongelarlas antes. También se hace a fuego bajo al inicio y luego se sube, sin moverlas para que no se desarmen.

A LA HORA DE COMPRAR

Hacer una buena compra y una buena planificación es el inicio de un buen *meal prep*. Aquí algunos puntos a tener en cuenta:

- Tené muy claras las recetas y los ingredientes que vas a necesitar.
- Revisá bien la alacena, no vaya a ser que tengas algo de la lista.
- Revisá también si tenés suficientes contenedores, ¡nada peor que tener la comida lista para congelar y que te falte el tupper!
- Hacé una buena lista con todo lo que te falta.
- Al comprar, ceñite a la lista. Creeme que vas a ahorrar mucho dinero.

CÓMO GUARDAR ALIMENTOS FRESCOS PARA QUE DUREN MÁS

Antes de ponerte a cocinar es importante que sepas cómo guardar cada parte de la compra, sobre todo las verduras. Vas a ahorrar tiempo, dinero y, además, no desperdiciarás comida.

Frutas

Lavarlas con agua para sacar la tierra, sumergirlas en agua fría con las gotas de lavandina que indica el envase (tiene que especificar que es apta para desinfectar agua, no todas las lavandinas son aptas para alimentos), dejarlas 10 minutos (no necesitan enjuague) y secarlas bien.

En la heladera: frutos rojos, frutas con carozo (duraznos, ciruelas, etc.), kiwis, mango, manzanas, peras, melón y sandía abiertos, uvas.

Fuera de la heladera: cítricos, bananas, melón y sandía cerrados.

Verduras

Papas, batatas, zanahorias, zapallo, calabaza, ajos, cebollas: no se lavan y se guardan fuera de la heladera. Yo las tengo en un canastito.

Alcaucil, apio, berenjena, brócoli, coliflor, cebolla de verdeo, champiñones, espárragos, hinojo, chauchas, pepino, morrón, repollitos de Bruselas, tomates: lavarlas con agua para sacar la tierra, sumergirlas en agua fría con las gotas de lavandina que indica el envase (tiene que especificar que es apta para desinfectar agua, no todas las lavandinas son aptas para alimentos), dejarlas 10 minutos (no necesitan enjuague) y secarlas bien. Guardar en la heladera.

Verduras de hoja (cualquier hoja, sea perejil o espinaca, la guardo así): deshojar, lavar con agua fría hasta que no queden restos de tierra, luego desinfectar como indico para las frutas y verduras. Colocar en un tupper cubierto con papel absorbente y luego tapar con otro papel por encima. Cerrar y guardar en la heladera, ¡duran muchísimo más!



Huevos

¡No se lavan! Si querés limpiarlos, que sea antes de cocinar. Se recomienda guardarlos en la heladera, ya que así se retrasa el deterioro y si estuvieran contaminados, también se retrasa el crecimiento microbiano. Si una receta indica a temperatura ambiente, sacar de la heladera unas horas antes.

Carnes y pescados

Si vas a comerlo en las 24 horas siguientes, se guarda en la heladera (siempre dentro de una bolsa, por supuesto). Si dudás o lo vas a comer más adelante, directo al freezer. ¡No corras riesgos! Freezalos en porciones para que se congelen y descongelen más rápido.

QUÉ ES UN PLATO SALUDABLE Y CÓMO SE COMPONE

POR LIC. GABRIEL PETRELLI - NUTRICIONISTA @ELNUTRIPOSTA

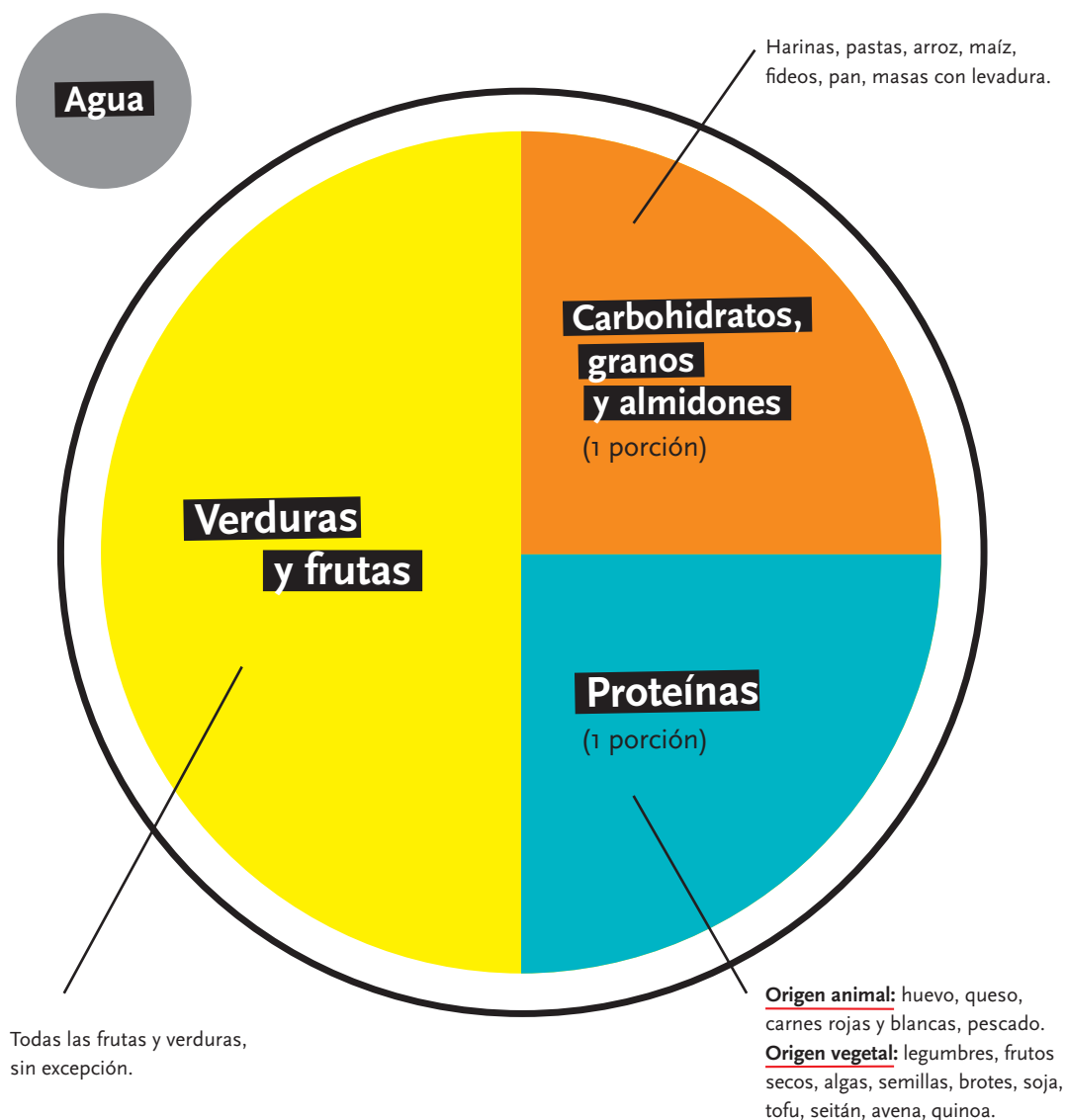
Un plato saludable no se conforma solo con alimentos saludables, sino también a través de conceptos simples que sean aplicables en tu día a día, que reeduzcan tu manera de comer procurando que esta dinámica sea positiva para vos y tu familia, además de sostenible a largo plazo respetando tus preferencias y costumbres. Conceptos que sean fáciles de aplicar tanto en lo nutricional, en la gestión de adquisición y acopio de productos, en la preparación de las comidas y, sobre todo, en un equilibrio natural que brinda la armonía de colores en tus alimentos.

Asegurás esto de manera absoluta con la mitad de tu plato ocupado con verduras y frutas (¡sí, no pasa nada si combinás frutas con verduras en una comida... no vas a intoxicarte ni te va a producir un lío metabólico!). De esta manera, sumás vitaminas, minerales, micronutrientes esenciales, fibra y antioxidantes. Podés consumir las frutas y verduras crudas,

horneadas, cocidas al vapor, al grill, a las brasas, en el microondas, salteadas... es decir, como quieras, como te guste, ¡como elijas!

La otra mitad del plato debe ser una combinación adecuada de una porción de proteínas y otra de carbohidratos, granos o almidones. Las proteínas pueden ser tanto de origen animal (huevos, quesos, carnes rojas, carnes blancas, pescados y frutos de mar) como de origen vegetal (todas las legumbres y productos fuente de aminoácidos esenciales: frutos secos, algas, semillas, brotes, derivados de soja, tofu, seitán, avena, quinoa, entre otras). Los carbohidratos, granos y almidones (por ejemplo, harinas en general e integrales, pastas, arroz de todo tipo, maíz y derivados, fideos, pan, masas con levadura y productos de panificación) suman energía calórica de calidad y en buena disponibilidad.

Con este esquema, no solo estructurarás



la conformación armónica de tu plato, sino que programás el mismo en base a lo que tengas fresco, en el freezer, como *meal prep*, o lo que vayas a cocinar en el momento.

Obtener un plato saludable, con libertad alimentaria, es más fácil de lo que

nos hicieron creer a lo largo de los años. Las formulaciones son tan simples que una vez que empezás a incorporarlas a la confección de tus comidas diarias, estas no solo van a ser saludables, completas y nutritivas, sino también simples, deliciosas, fáciles y muy divertidas.

