



Batchcooking Cristiano

Guía práctica para
cocinar la comida de la semana
mientras fortaleces tu fé



En solo
2 Horas



©2026 Laura Chacón Montoya

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, así como su distribución, comunicación pública o transformación, sin la autorización expresa del autor, salvo en los casos permitidos por la ley.

El contenido de este libro tiene fines culturales, culinarios y espirituales. No sustituye el consejo profesional médico, nutricional o psicológico.

Introducción

En una sociedad cada vez más veloz, más agitada y más inclinada a lo rápido y a lo fácil, hemos ido delegando y abandonando la valiosa práctica de preparar nuestra propia comida. Hemos entregado esa responsabilidad a personas o industrias cuyo principal objetivo no es nutrarnos, sino ser rentables.

Esto ha traído consigo innumerables consecuencias para nuestra salud integral —cuerpo, mente y espíritu—, consecuencias que podrían revertirse si volviéramos a la sencilla, pero profunda, labor de cocinar nuestro propio alimento.

En cada bocado hay más que sabor y nutrientes: hay información del exterior que penetra en lo más profundo de nuestro ser y se transforma en energía. Una energía que no solo nos da vitalidad para respirar, correr o trabajar, sino también para conectar con nuestra alma y así poder discernir, comprender, amar, sanar y perdonar.

Nutrarnos no es únicamente saciar el hambre; es un acto trascendente que se manifiesta en todo el proceso: desde la selección del alimento, su transformación y la intención con la que cocinamos, hasta la conexión, digestión, absorción y eliminación.

El batch cooking, o cocina en lotes, es una técnica que consiste en preparar grandes cantidades de alimentos para guardarlos y tener siempre comida lista en la nevera, evitando así recurrir a productos ultraprocesados.

Yo la llamo un verdadero salvavidas, porque te ayudará a ahorrar tiempo, dinero y energía, mientras te alimentas de la manera más saludable posible. Así, no tendrás excusa para cuidar el templo del Espíritu Santo y disfrutar del bienestar que Dios desea para ti.

Y lo más importante: te permitirá disponer de tiempo para nutrir tu alma con el alimento de vida, la Palabra de Dios, porque “no solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”.

En este libro, creado con estructura y sencillez, encontrarás una guía práctica para adentrarte en esta técnica y enamorarte de ella tanto como yo.

Con cariño,
Cristiana Holística

CONEXIÓN ENTRE EL BATCHCOOKING Y LA FE CRISTIANA

1. Planificación y sabiduría: Al igual que el batch cooking nos enseña a planificar nuestras comidas por adelantado, en la vida cristiana, Dios nos llama a ser sabios y previsores. Pues prepararnos con anticipación nos da claridad y propósito en todo lo que hacemos.

2. Manejo del tiempo y prioridades: El batch cooking nos ayuda a gestionar mejor nuestro tiempo, permitiendo que nuestro enfoque este en lo importante, como en nuestra relación con Dios. En nuestra vida espiritual, la planificación también nos permite dedicar tiempo a la oración, al estudio de la palabra y al servicio, sin que el estrés nos controle.

3. Cuidado del cuerpo como templo: Preparar nuestras comidas de manera consciente, con ingredientes frescos y saludables, es una forma de honrar a nuestro cuerpo, que es templo del Espíritu Santo.

4. Mayordomía y eficiencia: El batchcooking nos enseña a ser buenos administradores de los recursos que tenemos. Dios nos llama a ser mayordomos responsables de lo que nos da, y esta práctica nos ayuda a usar nuestro tiempo y alimentos de manera eficiente y sin desperdicio.

5. Paz y serenidad: Finalmente, al cocinar por lotes, reducimos el estrés y la ansiedad del día a día. De igual manera, cuando preparamos nuestro corazón con anticipación, y confiamos en los planes de Dios, experimentamos paz y serenidad, sabiendo que Él está en control.



¿Cómo usar este libro?

En esta edición te presento cuatro Menús semanales diferentes. Los Lunes, Miércoles y Viernes son Plant based, mientras que los Martes y Jueves se incluye proteína animal.

Están cuidadosamente diseñados para un aporte de nutrientes adecuado de una persona sana con un estilo de vida normal, sin embargo estos menús son una guía base que se pueden adaptar a los gustos y necesidades nutricionales de cada persona, por lo que puedes añadir, complementar o eliminar algún ingrediente.

Las recetas que encontrarás están inspiradas en la dieta mediterránea, región donde he estado viviendo por los últimos 3 años y en la cual he descubierto su gran potencial y diversidad.

La dieta mediterránea está considerada como una de las más saludables del mundo, debido a su alto consumo de vegetales, frutas, legumbres, frutos secos, aceite de oliva puro, cereales integrales y pescados frescos, además una muy reducida ingesta de carne roja.

Si no encuentras los ingredientes aquí mencionados en tu país o región, no te preocupes, busca un sustituto que sea lo más similar posible, date permiso de poner en acción tu creatividad, pues esta es una de las bases de una alimentación saludable, conectar de manera natural e intuitiva con los alimentos.

Ejemplo: Boniato = Calabaza

Se pueden usar para la comida del mediodía o de la noche, según sea tu rutina y mejor se adapte a tus gustos.

Las cantidades mencionadas son para 2 personas, si son más en casa, aumentalas proporcionalmente.

Cada semana contiene

1 Lista de compras: Segmentado por categorías (Lácteos, Vegetales, Despensa etc)

1 Guía de procesos de cada receta con el orden que se debe llevar para optimizar al **máximo los recursos**

5 Fotos reales de cada plato, para una mejor guía visual.

1 Guía de Instrucciones de conservación

1 Estructura de pasos para antes de servir cada día

1 Meditación para conectar con el propósito de alimentarte con consciencia



Despensa Básica

Estos ingredientes se utilizan a menudo en recetas. Ayudarán de inmediato siempre en la preparación.

Hierbas secas

Albahaca
Salvia
Laurel
Orégano
Romero
Tomillo

Espicias básicas

Canela
Clavo
Comino
Curry
Nuez moscada

Pimienta

Frutos secos

Almendras
Nueces
Pasas

Enlatados básicos

Puré de tomate
Mostaza Dijon

Líquidos

Aceite de oliva
Vinagre de vino
Vinagre balsámico
Vinagre de manzana

Condimentos

Azúcar de caña
Miel
Sal

Pimienta Negra

Paprika

Cereales

Arroz
Pasta
Quinoa

Para conservar los sabores y nutrientes, te recomiendo guardarlos todos en frascos de vidrio

Materiales Básicos

1 pelador	1 sartén mediana
1 cuchillo de cocina	1 sartén grande
1 rallador	1 cazuela
1 colador	1 bandeja para horno
1 tabla de cortar	1 fuente para horno
1 tijeras	1 molde para tartas
1 batidora de mano o 1 licuadora	1 bowl grande
3 ollas	2-3 bandejas para servir

Para conservar los platos y los alimentos

Los platos se conservan en fiambreras, botellas o bandejas. Por tanto, deberás tener numerosos recipientes, tarros y botellas.

En la medida de lo posible, elige fiambreras herméticas de cristal que puedan ir tanto al horno como al microondas. El cristal también tiene la ventaja de que no conserva los olores y se puede meter en el lavavajillas. Hoy en día se pueden comprar fiambreras de cristal en cualquier gran superficie. Guarda los tarros de miel o de mermelada para salsas y vinagretas, y las botellas de cristal para sopas y cremas.

También puedes usar bolsitas reutilizables de cierre hermético (Ziploc) para conservar lechuga, crudités o hierbas aromáticas cortadas.

En general, para un menú, necesitarás:

1 fiambarrera grande o 1 bolsita reutilizable de cierre hermético para conservar la lechuga

4 o 5 fiambreras de 1,5 l

5 fiambreras medianas

4 fiambreras pequeñas o 4 tarros

1 botella de cristal de 1,5 l

Para tapar los platos necesitarás film alimentario, papel de aluminio, cubreplatos reutilizables de plástico lavable y bolsitas para congelar grandes, pequeñas y medianas.

Menú #1

Lunes

Curry de garbanzos, arroz basmati y ensalada de hojas

Martes

Bacalao con patatas one pot

Miércoles

Shatsuka con huevos, pan integral y hummus

Jueves

Ensalada de quinoa y pollo a la naranja

Viernes

Carpaccio de calabacín, albóndigas de quinoa en salsa de tomate



LISTA DE COMPRAS

VERDURA/FRUTA

2 Naranjas
1 Kl Tomate maduro ó
(3 frascos de tomate
triturado en bote)
3 Tomates firmes
2 Berenjenas grandes o
4 pequeñas
2 Calabacín grande
1 Remolacha grande
cocida
1 Pepino
1 Pimiento rojo y
Pimiento verde
5 Limones
4 Zanahorias
2 Cebollas moradas
3 Cebolla blanca
1 Cebolla larga
500 gr de patatas
1 Lechuga fresca
1 Granada
Hojas de albahaca,
menta y cilantro
frescas.

PROTEÍNA ANIMAL

2 porciones de bacalao
1 pechuga de pollo

DESPENSA BASICA

1 lt Caldo de pollo
ecologico
Curry en polvo (Elige
uno que sea suave)
Comino, Canela,
Paprika, Hojas de laurel
Salsa Soja o tamari
Sal marina y pimienta
Miel
Ajo
Tahini o semillas de
sésamo
AOVE (Aceite de oliva
virgen extra)
Mostasa Dijon

VARIOS

5 huevos
400 ml Leche de coco
cremosa
500 gr Quinoa
250 gr Arroz basmati
1 kl Garbanzos cocidos

LACTEOS

Queso Parmesano



Miss and place:

Cocina limpia y completamente libre. Lavar muy bien los vegetales, quitar envolturas, poner sobre la mesa todos los ingredientes a usar de la manera más ordenada posible, alistar utensilios, una toalla de cocina limpia y servilletas de cocina, poner a precalentar el horno.

Meditación:

Cocinar con presencia y gratitud
Adecua tu cocina para que sea un lugar tranquilo, respira profundamente 5 veces
Siente tus pies en el suelo, tus manos listas para trabajar, y tu corazón como late dispuesto a servir y disfrutar.

Tómate un momento para observar lo que tienes frente a ti.

Mira el color de las frutas, la forma de los vegetales, el aroma de los alimentos, la variedad de todos ellos. Cada uno es una muestra de la generosidad de Dios y de su creatividad sin límites.

"Él hace crecer la hierba para el ganado, y las plantas que el ser humano cultiva para sacar de la tierra su alimento."

Salmo 104:14

Ora: "Señor, Gracias por los alimentos que hoy tengo, por las manos que los sembraron, los cosecharon, y por el privilegio de poder prepararlos, te invito a este momento, sé mi guía y mi inspiración." Amén

COMENCEMOS A COCINAR



Prepara la fruta y la verdura.

Cebollas: Corta 2 cebollas blancas y una roja en cuadritos pequeños, 1 blanca en julianas gruesas. Reserva para más adelante.

Naranjas: Hacer zumo con una naranja, cortar la otra en rodajas.

Berenjenas y calabacines: Cortar en cubos de 1 cm, reservar 1 calabacín entero.

Pimientos: Cortar el rojo y el verde en cubitos pequeños.

Tomates: Hacer un pequeño corte en cruz en la base de los tomates, metelos en agua hirviendo por 3 minutos, retira los tomates y ponlos en agua fría, de esta manera la piel saldrá muy fácil.

Arroz y quinoa: Cocer ambos cereales por separado, en proporción de 2X1 con sal, un chorrito de AOVE y un diente de ajo entero. Al arroz le puedes añadir una hoja de Laurel.



Salsa de tomate: En una sartén con 4 cucharadas de AOVE sofríe la mitad de la cebolla blanca en cuadritos, mezclando constantemente por 5 minutos, licua los tomates sin piel. Solo por unos segundos, cuida de que no quede muy líquida. Añade el tomate a la sartén con ½ cucharadita de sal y unas hojas de albahaca fresca y un chorrito de vinagre balsámico. deja a fuego bajo por 20 min.

Pollo a la naranja: Cortar la pechuga en trozos largos, sazonar con una mezcla de Zumo de naranja, zumo de limón, salsa soja, miel, paprika, ajo en polvo, añadir las rodajas con piel, mezclar y poner en una fuente para horno con papel aluminio encima, llevar al horno a 200° por 30 min.

Bacalao: Cortar la patata sin piel en rodajas de 1 cm, mezclar en una fuente para horno, con la cebolla en julianas gruesas, pimiento verde en julianas, tomate Cherry en mitades, sazonar con AOVE, vino blanco, tomillo, orégano, ajo en polvo, sal y pimienta. Meter al horno a 200° por 30 min. Retirar del horno, mezclar y poner sobre esta base los lomos de bacalao con sal y paprika. Llevar al horno por 20 min más.

Shakshuka: Poner a pochar el resto de la cebolla en 2 cucharadas de AOVE y añadir los vegetales a fuego medio-bajo, agregar sal y pimienta y dejar ablandar los vegetales lentamente, añadir un chorrito de vino blanco, añade dos tazas de la salsa de tomate y tapa dejando por 20 minutos a fuego bajo.

Dejar enfriar y guardar en un recipiente.

Garbanzos al curry: Usar 3/4 partes de los garbanzos cocidos, picar la cebolla morada finamente, picar o rallar 2 dientes de ajo fresco, rallar 2 cm de jengibre fresco. Añadir la salsa de tomate y la leche de coco, una cucharadita de curry y una de gran masala, mezclar y agregar los garbanzos bien escurridos, dejar por 10-15 min.

Albóndigas de quinoa: Con la quinoa caliente triturar un poco con la ayuda de una batidora de mano, añadir zanahoria finamente rallada, cebolla blanca pochada, perejil picado, huevo, sal y pimienta y orégano. Amasar y hacer bolitas. Poner en una bandeja y dejar enfriar.



Ensalada de quinoa: En un bowl poner la remolacha cocida, el pepino y el pimiento verde. picar la cebolla larga, cilantro, menta, hinojo y añadir al bowl, agregar frutas de granada.

A parte prepara un aderezo con 40 ml AOVE, Zumo de lima, ralladura de la piel de lima, 2 dientes de ajo triturados, mezcla bien y guarda.

Carpaccio de calabacín: en un bote pequeño de vidrio, mezcla 2 Cdas de AOVE, 1 Cda de Zumo de limón, 1 Cda de Mostaza Dijon, pizca de sal y pimienta. Este será tu aderezo para el carpaccio.

Hummus: Licua el resto de garbanzos cocidos junto con 1 cda zumo de limón, 3 cdas AOV, 1 ajo, 1 cda de tahini o semillas de sesamo, salpimienta y reserva en un bote de vidrio.

¡Todo Listo! Que buen trabajo, deja que se enfrie

Guarda en la nevera

El arroz y la quinoa cada una en fiambreira hermetica (Dura 4 días)

La shakshuka (Dura 4 días)

Los garbanzos y el hummus (Duran 3 días)

Los aderezos del carpaccio y ensalada en botes de vidrio. (Duran 5 días)

La mezcla de remolacha, en un recipiente hermético (Dura 4 días)

La salsa de naranja en un bote de vidrio a la nevera. (Dura 5 días)

Guarda en el congelador

Las albóndigas en bolsa hermética, asegúrate de sacarle el aire. (Duran 2 meses)

El pollo en bolsas herméticas (Dura 2 mes)

¿Qué debes hacer antes de servir?

Menú #1

Lunes

Saca el curry, calientalo a fuego medio bajo y añade un chorrito de agua si está muy espeso, calienta el arroz y sirve en un mismo plato. Aparte sirve las hojas verdes aderezalas a tu gusto.



Tiempo de preparación
10 min

Tiempo de preparación
15 min



Martes

Saca el bacalao y lleva directamente al horno a 180 grados centígrados por 15 min, cubre con papel aluminio para hacer vapor y que quede jugoso. Añade un chorrito de AOVE y listo.

Miércoles

Retira el Shatsuka, calientala en sartén a fuego medio, haz huequitos con una cuchara, rompe con cuidado cada huevo y ponlo en el espacio que abriste, pon una pizca de sal a cada huevo y tapa. Deja los huevos en el término que más te guste. Sirve y acompaña con el pan y hummus.



Tiempo de preparación
15 min

Pasa el pollo del congelador a la nevera en la noche para mañana

Tiempo de preparación
15 min



Jueves

Calienta una sartén y pon un chorrito de AOVE, saltea el pollo por unos 6 min a cada lado y añade la salsa de naranja, deja reducir un poco. Mezcla la ensalada de remolacha con la quinoa, añade el aderezo y sirve.

Viernes

Corta finas rodajas de calabacín, haz una cama uniforme en un plato y esparce el aderezo de mostaza, deja por 10 min y añade queso parmesano, Fríe las albóndigas congeladas, en una sartén pon a calentar la salsa de tomate y añade las albóndigas.



Tiempo de preparación
15 min

**"Somos el resultado de lo
que hacemos repetidamente.
La excelencia, entonces, no
es un acto, sino un hábito"
Aristóteles**

Menú #2

Lunes

Paella Express de vegetales

Martes

Salmón en cítricos y romero, puré de papatata

Miércoles

Tallarines de calabacín con tomates confitados y champiñones

Jueves

Ensalada de bote con Pasta y atún

Viernes

Quiché de espinacas y champiñones



LISTA DE COMPRAS

VERDURA/FRUTA

2 Calabacín grandes
1 Coliflor
1 pimiento rojo grande
200 gr de Judías planas
200 gr de Guisantes
2 Zanahorias
800 gr de
Champiñones enteros
500 gr de tomates
cherry
2 Cebolla blanca
1 Cebolla roja
1 Pepino
500 gr de patata
3 Tomates firmes
Espinacas
Naranja y limón

PROTEÍNA ANIMAL

2 atún en conserva en
agua o Aceite de oliva
2 porciones de Salmón

VARIOS

4 Huevos
250 gr de crema de
leche o nata
1 litro de Caldo orgánico
de verduras o pollo
Maiz en lata
500 gr de pasta corta
(Penne, macarrones
etc)
1 masa quebrada
redonda

LACTEOS

150 gr Queso crema
200 gr Yogurt griego
150 gr Queso gouda
rallado o cottage



Miss and place:

Cocina limpia y completamente libre. Lavar muy bien los vegetales, quitar envolturas, poner sobre la mesa todos los ingredientes a usar de la manera más ordenada posible, alistar utensilios, una toalla de cocina limpia y servilletas de cocina, poner a precalentar el horno.

Recuerda tu propósito

Hoy no solo cocinas para alimentar cuerpos. Cocinas para nutrir corazones, fortalecer la vida de tu familia, y cuidar su conexión con Dios. Es un acto de amor, de servicio, y también de fe.

"Señor, que cada movimiento de mis manos sea guiado por tu amor.

Que no cocine con prisa, ni con quejas, sino con gratitud y paz.

Que en esta cocina se respire tu presencia, y que los alimentos que prepare bendigan a quienes los coman."

A medida que trabajas, repite mentalmente:

"Estoy aquí, Señor.

Esto también lo hago contigo."

Deja que esa frase marque el ritmo de tu cocina y te recuerde, que incluso en lo práctico Él te da gracia, te fortalece, te inspira.

"Estoy agradecida."

"Estoy sirviendo con amor."

Porque el amor también es un ingrediente

Y al terminar:

Gracias, Dios, por haberme permitido crear, cuidar y compartir bendice estos alimentos y que esta cocina sea un altar de servicio y vida sana.

COMENCEMOS A COCINAR



Pon a calentar dos ollas de agua con una cucharadita de sal.
Prepara la fruta y la verdura.

Naranjas y limones: Cortar en rodajas de $\frac{1}{2}$ cm.

Cebollas: Corta 2 cebollas blancas y una roja en cuadritos pequeños.

Pimiento rojo: Cortar en julianas.

Setas o champiñones: Cortar en láminas gruesas.

Calabacines: Cortar los 2 en láminas de $\frac{1}{2}$ cm con ayuda de una mandolina o cuchillo y luego en tiras largas, simulando unos tallarines. si te quedan pedazos que no salen en tiras.

Tomates: Cortar a la mitad y rallar con el rallador, evitando la piel para extraer la pulpa.

Cherrys: Cortar la mitad en cuartos y la otra mitad enteros.



Zanahorias: Pelar y cortar en rodajas.

Coliflor: Separar en arbolitos pequeños.

Judias o habichuelas: Cortar en partes de 2 o 3 cm.

Pepino: Cortar en cubitos pequeños.

Puré de patata: Poner las patatas en el agua caliente y dejar por 30 minutos o hasta que estén blandas, retirar y aplastar hasta formar el puré, añadir mantequilla, nata, sal y pimienta y un poco de cúrcuma, mezclar muy bien.

En este punto cocina la pasta en el agua caliente, según las indicaciones del paquete.

Salmón: Adobar con una mezcla de aceite, sal, pimienta y paprika, poner en la bandeja una base de rodajas de naranja y limón, poner encima los filetes de salmón más rodajas de naranja y limón y unas ramitas de romero. Llevar al horno por 30 minutos.

Tallarines: En una fuente de horno, poner los tomates cherry

enteros con los champiñones y la espinaca, 4 ajos, un buen chorro de AOV, sazonar con Tomillo, albahaca, orégano, sal, pimienta y una cucharadita de azúcar o panela. mezclar y llevar al horno debajo del salmón por 30 minutos.

Quiché: En una sartén saltear cebolla, espinaca y tomates cherry en mitades, sal pimentar y aparte mezcla en un bowl batir 4 huevos, la nata, el queso, 1/2 cucharadita de nuez moscada, sal y pimienta. Extender la masa en un molde de tarta y vaciar la mezcla. llevar al horno por 25 minutos.

Paella: En paellera o sartén grande con AOV sofreír la cebolla 2 min, añadir el pimiento rojo, sofreír 5 min mas revolviendo constantemente, abrir espacio en el centro, añadir ajo picado, una cda de paprika, (azafrán y 1 cda concentrado de tomate opcional) y un chorrito más de AOV, dejar que el ajo suelte su aroma, añadir la pulpa de tomate y dejar que reduzca un poco, luego mezclarlo todo. Incorpora (Coliflor, champiñones, judías, zanahoria, guisantes) saltea 5 min y vierte el caldo, sal pimienta al gusto y agrega el arroz distribuyendo uniformemente (sin



revolver). Cocina a fuego medio alto por 10 min, cuando comience a secar, bajar el fuego 5 min más, apagar y cubrir con aluminio y toalla de cocina por 10 min.

Ensalada de atún: Hacer un aderezo mezclando yogurt griego, limón, ajo rallado, AOV, salpimienta. En el fondo del bote poner en este orden, un poco de aderezo, pepino, tomates cherry cortados, maíz, cebolla roja, atún y pasta.

¡Todo Listo! Que buen trabajo, deja que se enfrie

El puré va a la nevera (Dura 4 días)

La paella va en Fiambrera a la nevera (Dura 3 días)

La quiche se corta en porciones se lleva al congelador en BH (Dura 2 meses)

La ensalada va a la nevera (Dura 4 días)

El salmón va a la nevera (Dura 2 días)

Los tallarines van en fiambrera a la nevera, a parte los tomates confitados en fiambrera, (Duran 5 días)

¿Qué debes hacer antes de servir?

Menú #2

Lunes

Saca la paella 5 minutos antes, calienta en microondas o en sartén. y sirve con limón.



**Tiempo de preparación
10 min**

**Tiempo de preparación
15 min**



Martes

Calienta el salmón y el puré en el horno a 150°C 15 minutos o en microondas.

Miércoles

Calienta en una sartén los tomates confitados, añade el queso crema y los tallarines de calabacín, mezcla, calienta por 10 minutos y sirve.



**Tiempo de preparación
15 min**

Pasa el pollo del congelador a la nevera en la noche para mañana

Tiempo de preparación 5 min



Jueves

Saca la ensalada, vacía el contenido del bote en un plato, mezcla y listo.

Viernes

Retira del congelador y directamente hornea a 180°C durante 15 minutos.



**Tiempo de preparación
15 min**

**“No desees que
las cosas sean más
fáciles, desea tú ser
mejor”**

Jim Rohn.

Menú #3

Lunes

Pasta en salsa de calabaza y nueces
salteadas en mantequilla de salvia

Martes

Vegetales Mix y fiambre de pollo

Miércoles

Cus cus de coliflor, ensalada de pepino y
arándanos

Jueves

Brochetas de pollo o pescado blanco y
vegetales con tentáculos de maíz

Viernes

Sopa Verde y croquetas de coliflor



LISTA DE COMPRAS

VERDURA/FRUTA

1 Calabacín Grande
2 Coliflor grandes
1 pimiento rojo grande
1 calabaza grande
500 gr de tomates
cherry
1 Cebolla blanca
1 Cebolla roja
2 cebolla puerro
1 Pepino
2 Maiz dulce entero
2 limones
Arándanos
Brotes de lechuga
300gr de champiñones
enteros

PROTEÍNA ANIMAL

2 Pechugas de pollo
enteras o 1 pechuga y
un 2 filetes de pescado
blanco

VARIOS

1 Huevos
Uvas pasas
1 litro de Caldo orgánico
de verduras o pollo
500 gr de pasta corta
Hojas de salvia frescas
o secas
3 cucharadas de miel
100 gr de nueces o si
no consigues puedes
usar las semillas de la
calabaza, que haremos
al final

LACTEOS

Queso fresco o queso
mozzarella rallado
Queso feta
Queso parmesano
(opcional)



Miss and place:

Cocina limpia y completamente libre. Lavar muy bien los vegetales, quitar envolturas, poner sobre la mesa todos los ingredientes a usar de la manera más ordenada posible, alistar utensilios, una toalla de cocina limpia y servilletas de cocina, poner a precalentar el horno.

El orden trae calma:

Antes de iniciar, dedica unos minutos a preparar tu cocina con cariño. Mientras acomodas los utensilios y limpias la mesa, respira profundo y permite que cada gesto te traiga paz.

Siente cómo cada movimiento crea orden afuera...

y cómo, al mismo tiempo, también lo crean dentro de ti. Mira tu cocina como un lugar sagrado donde nutres a tus seres amados. Agradece por tener un espacio donde crear, servir y disfrutar.

Piensa en esta verdad:

Dios es un Dios de orden, entonces donde hay orden, allí está Dios

"En Génesis vemos como Dios le da estructura al caos inicial, separando la luz de las tinieblas y las aguas de la tierra." – Genesis 1:4,6

Ora:

"Señor, te entrego este momento.

Ayúdame a trabajar con orden, paciencia y serenidad.

Que este espacio se llene de tu amorosa presencia,

y que cada cosa que haga aquí sea para bendecir mi vida y la de quienes amo."

Amén.

COMENCEMOS A COCINAR



Pon a calentar una olla con agua y sal.

Prepara la fruta y la verdura.

Cebollas: (Blanca) Picar finamente (Morada) picar en julianas (Puerro) picar en laminas finas.

Pimiento rojo: Pica 1 en cubitos pequeños y el otro en cuadros grandes.

Calabaza: Parte a la mitad, pela una mitad y corta en cubos de 2 cm y la otra mitad dejarla entera y con piel. Lava y conserva las semillas.

Brócoli: Separa en arbolitos pequeños. Conserva el tallo.

Setas o champiñones: Corta en láminas gruesas.

Coliflor: Ralla o procesa hasta que queden como textura de arroz o cuscus. deja un par de arbolitos enteros y conserva el tallo.



Calabacín: Corta en laminas gruesas y luego en medias lunas.

Maíz: Corta en cuartos a los largo. Adobar con AOVE, sal, paprika.

Limones: Haz zumo.

Vegetales mix: Poner en una bandeja en orden sin mezclar, el brocoli, los champiñones, la cebolla morada y los cubos de calabaza. poner por encima chorro de AOE, sal, pimienta, orégano, tomillo. Llevar al horno a 180° por 30 min. aún caliente añade una mezcla de zumo de limón y miel. Revuelve y pon en una fiambarrera. Lleva la calabaza entera en una fuente aparte al horno con un chorrito de AOV y la piel hacia arriba, por 40 min o hasta que esté blanda.

Pollo: Toma dos supremas o mitades de pechuga, lleva a un tupper de vidrio añade uniformemente zumo de limón, paprika, sal, pimienta y orégano. Tapa y lleva al horno microondas por 5-6 min a max potencia, deja medio tapado hasta que se enfríe.

Brochetas: Poner en pinchos de madera cuadros de pollo o pescado, pimiento y medialuna de calabacín, hacer una mezcla de AOV, limón, paprika, sal pimienta, orégano y brochear por ambos lados, llevar al horno por 25–30 min.

Cuscus de Coliflor: En una sartén con AOVE, saltear $\frac{3}{4}$ partes de cebolla puerro y el pimiento en cubitos por 5 min, agregar la coliflor rallada, sal, pimienta, canela, curry, y las uvas pasas, deja cocinar por 10–15 min.

Salsa para pasta de calabaza: Haz puré con la calabaza, en una sartén sofríe cebolla blanca, ajo rallado y añade el puré, salpimienta al gusto y pon una cdita de nuez moscada. vierte la leche de coco y mezcla.

Croquetas de coliflor: En agua caliente cocina los árboles de coliflor por 10 min, aplastalos y en un bowl mezcla, un huevo, la coliflor, media taza de queso fresco o mozzarella, 1 taza de harina, sal y pimienta. Con las manos arma tortitas del tamaño que quieras y llevalas a la sartén, 5 min por lado y lado.



Sopa verde: En una olla, saltea el resto de cebolla puerro, junto con un ajo, añade los restos de calabacín, coliflor y brócoli, (opcional 5 anacardos o una patata para espesar) saltea por 5 minutos y añade el caldo. Licuar, corregir de sal.

Semillas de calabaza: Lavar, secar muy bien y sazonar con aceite de oliva sal, ajo en polvo y paprika. llevar al horno por 20 minutos a 180° C.

Pepino: Corta en medias lunas delgadas.

Aderezo ensalada: en un bote mezcla 2 cdas de AOVE, Zumo de limón, 1 cda de miel, 1 cdita de mostaza dijon, sal y pimienta. Guardar

¡Todo Listo! Que buen trabajo, deja que se enfrie

Guarda en la nevera

Los vegetales (Se conservan 4 días)

La pasta con un chorrito de AOV (Se conserva 3 días)

La salsa de calabaza (Se conserva 3 días)

Cus cus (Se conserva 4 días)

Las croquetas de coliflor (Se conservan 4 días)

El pollo (Se conserva 4 días)

La lechuga con papel cocina en fiambarrera (Se conserva 4 días)

El pepino en recipiente con agua (Se conserva 5 días)

El maiz (se conserva 4 días)

Guarda en el congelador

La sopa verde (Se conserva 2 meses)

Las brochetas (Se conservan 2 meses)

¿Qué debes hacer antes de servir?

Menú #3

Lunes

En una sartén calienta la salsa y añade la pasta. aparte saltea en mantequilla hojas de salvia y trocea unas nueces. Sirve poniendo la mantequilla y las nueces por encima de la pasta.



**Tiempo de
preparación
15 min**

**Tiempo de
preparación
15 min**



Martes

Saca el pollo 10 minutos antes, Calienta los vegetales en microondas. corta la pechuga en rodajas y sirve.

Miércoles

Calienta el cuscus en sartén o microondas, Haz la ensalada mezclando lechuga, pepino, arándanos, queso feta y aderezo.



**Tiempo de
preparación
15 min**

Pasa el pollo del congelador a la nevera en la noche para mañana

**Tiempo de
preparación 15 min**



Jueves

Pon las brochetas y las tiras de maíz en el horno o air Fryer por 15 minutos a 180°C

Viernes

Calentar las croquetas en sartén o air fryer y la sopa en una olla.



**Tiempo de
preparación
10 min**

**“La preparación hábil
de los alimentos es
una de las artes más
esenciales. Debe ser
considerada entre las
más valiosas de todas
las artes, porque se
halla estrechamente
relacionada con la
vida”**

Helen White

Menú #4

Lunes

Bowl de Salmón y mango

Martes

Vegetales asados con mozzarella

Miércoles

Cazuela de pollo con ajo y ensalada de hojas

Jueves

Ensalada César Veggie

Viernes

Risotto de champiñones



LISTA DE COMPRAS

VERDURA/FRUTA

1 Berenjena
1 Calabacín
2 Pimiento rojo
2 cebollas rojas y 1
blanca
3 Tomates
4 Patatas pequeñas
1 pepino
Ajo
500 gr de
Champiñones o setas
variadas
Lechuga romana o
cogollos
1 Mango maduro y firme
2 Limones

PROTEÍNA ANIMAL

Salmón
Pollo entero pequeño

VARIOS

1 kl Arroz bomba, de
risotto o largo.
1 Litro de caldo
orgánico de verduras o
pollo
300 gr Garbanzos
cocidos
100 gr de Tomates
secos
100 gr de Tahini
Miel o sirope de agave

AROMATICOS:

Hojas de albahaca
Cilantro

LACTEOS

Queso parmesano
Queso mozzarella o
burrata o fresco



Miss and place:

Cocina limpia y completamente libre. Lavar muy bien los vegetales, quitar envolturas, poner sobre la mesa todos los ingredientes a usar de la manera más ordenada posible, alistar utensilios, una toalla de cocina limpia y servilletas de cocina, poner a precalentar el horno.

Ofrendas de Cuidado

Antes de comenzar a preparar los alimentos, colócate en una postura cómoda y respira profundamente tres veces, relajando tu sistema nervioso y conectando con el momento, deja en pausa por este tiempo los demás pendientes y disfruta de la experiencia. Más que cocinar o cumplir con una tarea, esto es reconexión. Mira tu espacio de trabajo y decide hacer una cosa a la vez: un vegetal a la vez, una preparación a la vez, un paso a la vez. Permite que esta simplicidad sea tu guía.

Piensa en esta verdad:

Todo acto hecho con amor se convierte en una ofrenda.

"Y todo lo que hagáis, hacedlo bien hecho, de corazón, como para el Señor y no para los hombres y Él los sabrá recompensar." – Colosenses 3:23

Ora:

"Señor, gracias por este tiempo que hoy me regalas, permíteme cocinar desde el corazón, no desde la obligación. Que cada paso esté lleno de intención. Que mis manos sean instrumentos de tu amor y tu cuidado."
Amén.

COMENCEMOS A COCINAR



Prepara la fruta y vegetales

Cebolla: Pica finamente una roja y la blanca, la otra roja, cortala en cuartos reserva separadas.

Pimiento rojo: Corta en trozos grandes de 3 cm.

Berenjena y calabacin: Corta en laminas de 1 cm. Ponle sal a la berenjena y reserva.

Ajos: Separa todos los dientes de ajo dejalos con cascara.

Champiñones: Trocealos a tu gusto.

Pepino, mango y pimiento verde: Pica en cubitos pequeños de similar tamaño.

Limones: Sacales el Zumo.

Patatas: Corta a la mitad.



Lechuga: Lava y escurre muy bien.

Risotto: Pon 1 litro de caldo a hervir. A parte en una sartén grande sofríe la cebolla con un chorrito de AOV durante 2 min. Añade el arroz y mezcla hasta que esté traslúcido. Vierte la mitad de caldo caliente y mezcla y deja que se vaya reduciendo a fuego medio alto. Añade los champiñones cortados a tu gusto, remueve y añade más caldo caliente, repite este proceso hasta que el arroz esté cocido. Sal pimienta y ponlo en la fiambreira.

Vegetales: cubre la bandeja de horno con papel de hornear o usa una fuente de vidrio. Coloca los pimientos rojos, berenjenas, tomates, calabacines, 5 ajos y las cebollas partidas en cuatro. Añade un chorrito de AOV, sal, pimienta y tomillo. Hornea durante 50 min, remuévelas a media cocción. Déjalas enfriar.

Cazuela de pollo: En una cazuela con un chorrito de AOV, dora el pollo por todos los lados, salpimiéntalo y añade 5 dientes de ajo, espolvorea tomillo fresco y vierte un vaso grande de agua, añade las patatas, tapa y déjalo cocer a fuego lento hasta que termines todo.

Arroz para bowl: Poner a calentar 2 tazas de agua con sal y aceite, cuando este caliente añade 1 taza de arroz, deja que seque y bájalo al mínimo tapado con una toalla limpia y encima la tapa de la olla.

Bowl: Mezclar el picadillo de cebolla morada, cilantro, mango, pepino, pimiento verde, con AOV, sal y zumo de limón. Guardar en fiambra.

Salmón: Marinar con salsa soja, limón, aceite, ajo, chili flakes, paprika y orégano, al horno 20 min, retirar y desmenuzar. Guardar en fiambra.

Garbanzos: mezclar con AOV, sal, pimienta, paprika, orégano, ajo y comino en polvo, tomillo, guardar.

Salsa César: Mezclar en un bote de vidrio el tahini, el zumo de un limón, 1 cda de AOV, 1 cda de agave, 2 cucharadas de agua, 2 ajos triturados, sal y pimienta. sacudir muy bien y guardar.



¡Todo Listo! Que buen trabajo, deja que se enfrie

Guardar en la nevera

El pollo en la misma cazuela (Se conserva 4 días)

El salmón en fiamblera (Se conserva 2 días)

Picadillo del bowl y arroz, en fiamblera por separado (Se conserva 3 días)

Los Vegetales en fiamblera (Se conservan 4 días)

Los garbanzos van a una fiamblera (Se conservan 5 días)

Salsa Cesar en bote de vidrio (Se conserva 5 días)

La lechuga va en fiamblera con papel toalla (Se conserva 4 días)

Guardar en el congelador

El Risotto en bolsa hermética, sácale todo el aire que mas puedas (Se conserva 2 meses)

**Disfruta de la
tranquilidad que da
tener comida sana y
deliciosa disponible
en tu nevera.
Mucha salud para ti.**

¿Qué debes hacer antes de servir?

Menú #4

Lunes

Sacar 10 min antes el arroz, el salmón y el picadillo. Servir frío o calentar el arroz y el salmón y armar el bowl, añadiendo semillas de sésamo.



**Tiempo de
preparación
15 min**

**Tiempo de
preparación
15 min**



Martes

Saca los vegetales y calienta en el horno 15 min a 180°C, al servir pon encima trozos de queso mozzarella y hojitas de albahaca.

Miércoles

Saca la cazuela y calienta a fuego bajo por 10-15 min, sirve acompañado de ensalada de hojas con aderezo y tus toppings favoritos.



**Tiempo de
preparación
15 min**

**Tiempo de
preparación 15 min**



Jueves

Saca la lechuga, el queso parmesano, los tomates secos, los garbanzos y la salsa cesar. en La air Fryer o sartén pon a dorar los garbanzos, hasta que estén crujientes. Arma la ensalada mezclando todo.

Viernes

En una sartén vierte el risotto y calienta a fuego bajo por 10 min, espolvorea cilantro o cebollín antes de servir.



**Tiempo de
preparación
10 min**

CLAVES PARA OPTIMIZAR TU BATCH COOKING

1 Este e-book es una guía flexible, de introducción a la técnica del batch cooking, del que puedes extraer los principios básicos y adaptarlo a tus necesidades, gustos, recursos, entorno y cultura.

2 Si quieres ahorrar mucho más, puedes cocinar solo 2 o 3 opciones del menú en mayor cantidad y aplicar el concepto “Cocina 1 vez, come 2 veces” repitiendo un mismo menú por dos días.

3 No botes los restos de vegetales que te queden en una sesión y haz caldo con ellos para tener de base para otras preparaciones, natural y lleno de sabor. Un principio básico del batch cooking es “Mínimo desperdicio”.

4 Antes de comenzar limpia y desinfecta a profundidad tu nevera, una nevera limpia asegurará alimentos mejor conservados y libres de contaminación.

5 Programa y planifica con intención el día y el horario que mejor se adapte a tu ritmo para dedicar entre 2-3 horas a tu sesión de batch cooking.

6 Siempre que sea posible involucra a tu pareja y a tus hijos. Desde mi experiencia puedo decirte que esta práctica no solo optimiza el tiempo en la cocina, sino que también se convierte en una valiosa oportunidad para compartir en familia, como lo hacían nuestros ancestros, que se reunían alrededor del fuego, creando conversaciones profundas que conectaban corazones. Por eso no veas este tiempo como algo que te “roba” horas del día. Al contrario, es un espacio que te suma: Momentos de presencia, alegría compartida, y una inversión invaluable en bienestar y salud.

GLOSARIO

Terminos que aprenderás

One pot: (una olla) es una técnica de cocina que consiste en preparar una comida completa en un solo recipiente (olla, sartén, cazuela, etc.), mezclando todos los ingredientes (proteínas, vegetales, pasta, arroz, líquidos) para que se cocinen juntos, lo que simplifica la preparación y la limpieza, y resulta en sabores más integrados.

Carpaccio: Es un plato mediterráneo tradicionalmente de carne de ternera cruda finamente fileteada y aderezada con aceite de oliva, limón, sal, pimienta y lascas de queso parmesano, servido como aperitivo. Aunque se originó con carne de res, hoy en día existen versiones con pescado (como salmón), incluso con frutas o verduras, siempre caracterizadas por sus láminas finísimas y su preparación en crudo.

Confitado: es una técnica culinaria de cocción lenta de un alimento (carnes, pescados, verduras, frutas) sumergido en grasa caliente (aceite, mantequilla) o en un almíbar espeso, a baja temperatura (70–90°C), lo que permite que se mantenga jugoso y conserve al máximo su sabor y textura, sin dorarse.

Miss and place: (del francés «poner en su lugar» o «preparar en su sitio») es una filosofía y técnica culinaria fundamental que se refiere a la organización y preparación previa de todos los ingredientes, utensilios y herramientas necesarios antes de empezar a cocinar un plato o dar servicio, permitiendo eficiencia, orden y fluidez en la cocina profesional y doméstica. Incluye picar verduras, medir especias, preparar salsas, tener los utensilios a mano y asegurar un espacio de trabajo limpio y ordenado

AOV: Aceite de oliva virgen

AGREDECIMIENTOS

Gracias primero a Dios quien es la inspiración de este ministerio y este libro

A mi amigo Juan David que me animó siempre a escribir un libro de recetas.

Gracias a mi esposo quien es mi apoyo y ayuda cómplice en cada proyecto que emprendo, a mi hija que es mi fan #1 y me motiva a mejorar cada día.

Gracias a ti, que estás leyendo esto por confiar en este producto hecho real y con mucho amor.

Producción y dirección: Laura Chacón

Edición y diseño: José David Castañeda

Fotografía y estilismo: Laura Chacón

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben.

Al comprar y no reproducir de manera ilegal este libro estás contribuyendo a mantener ese ecosistema vivo.

Espero que esta sea la primera de más ediciones.

Con fe de que este libro sea de gran bendición,

Laura Chacón – Cristiana Holística