

Comidas fáciles de despensa

Los ingredientes estables en el tiempo, como las alubias, los cereales, las verduras enlatadas, las pastas y los condimentos, son fáciles de utilizar y pueden encontrarse en la mayoría de las despensas. Estos ingredientes también son perfectos para preparar comidas reconfortantes y nutritivas.



Lista de alimentos



24 ingredientes

FRUTAS

- 1 Limón
- 2 tazas Fresas

DESAYUNO

- 2 cucharadas Jarabe de arce

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y ESPECIAS

- 1 cucharadita Chili en polvo
- 1 1/2 cucharaditas Canela
- 1 cucharadita Comino
- 1/2 cucharadita Sal marina

VERDURAS

- 2 Ajo
- 9 tallos Cebolla verde
- 1/2 taza Perejil
- 1 Pimiento rojo
- 1 Tomate

EN CAJA Y EN LATA

- 1/2 taza Frijoles negros
- 1/2 taza Arroz integral
- 2 tazas Conchas de pasta de arroz integral
- 2 tazas Garbanzos
- 2 1/2 tazas Caldo de pollo ecológico
- 1 taza Salsa ecológica
- 1 lata Atún

HORNEADO

- 1 cucharadita Extracto de vainilla

PAN, PESCADO, CARNE Y QUESO

- 1 libra Carne picada extra magra

CONDIMENTOS Y ACEITES

- 1/3 de taza Aceite de oliva virgen extra

FRÍO

- 2 tazas Leche de almendras sin azúcar



Gachas de arroz integral con canela y arce



6 ingredientes



1 hora



2 porciones

DIRECCIONES

1. Añade la leche de almendras, el sirope de arce, la canela y la vainilla a un cazo grande con tapa hermética. Lleva a ebullición y mezcla con el arroz.
2. Reduce el fuego a bajo y cubre la olla con la tapa. Deja cocer, removiendo de vez en cuando, de 50 a 55 minutos, o hasta que el arroz esté muy tierno y la papilla haya espesado.
3. Divide las gachas de avena en tazones y cúbreelas con las fresas picadas. Sirve con más leche de almendras, sirope de arce y canela si lo deseas y ¡disfruta!

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 5 días.

Tamaño del servicio

Una porción es aproximadamente 3/4 de taza de gachas.

Sin frutos secos

Utiliza leche de coco, leche de avena o leche láctea en lugar de leche de almendras.

Recubrimientos adicionales

Cubre con semillas de cáñamo, semillas de chía, nueces picadas, semillas de girasol y de calabaza, más bayas o un poco de mantequilla de almendras.

Sin jarabe de arce

Utiliza miel o agave en su lugar.

Consejo de cocina

Para evitar que las gachas se desborden durante la cocción, utiliza una olla más grande de lo necesario y remueve con frecuencia o retira del fuego brevemente hasta que el líquido de cocción vuelva a bajar.

INGREDIENTES

- 2 tazas Leche de almendras sin azúcar
- 2 cucharadas Jarabe de arce
- 1 1/2 cucharaditas Canela
- 1 cucharadita Extracto de vainilla
- 1/2 taza Arroz integral (de grano largo, bien enjuagado con agua fría)
- 2 tazas Fresas (picadas)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	307	Colesterol	0mg
Grasa	4g	Sodio	167mg
Carbohidratos	63g	Vitamina A	522IU
Fibra	7g	Vitamina C	85mg
Azúcar	20g	Calcio	519mg
Proteína	6g	Hierro	2mg



Pasta de tacos en una olla



14 ingredientes



40 minutos



6 porciones

DIRECCIONES

1. Calienta el aceite en una sartén grande con tapa hermética a fuego medio-alto. Añade la carne de vacuno y desmenúzala con una cuchara de madera o una espátula mientras se cocina. Una vez que esté cocida y ya no esté rosada, escurre el exceso de grasa.
2. Agrega las cebollas y el ajo a la sartén con la carne y cocina de 3 a 5 minutos o hasta que las cebollas estén translúcidas.
3. Añade a la olla el comino, el chile en polvo, la sal, el tomate cortado en dados, el maíz, los frijoles negros y los pimientos morrones y remueve para incorporarlos a la carne. Cocina las verduras durante 2 o 3 minutos.
4. Añade el caldo, la salsa y la pasta. Lleva todo a ebullición, luego tapa y reduce el fuego a medio-bajo. Deja que se cocine a fuego lento de 12 a 15 minutos o hasta que la pasta esté bien cocida y tierna. Remueve cada 3 ó 4 minutos mientras se cocina, para asegurarse de que la pasta no se pegue al fondo de la sartén.
5. Retira del fuego, divide en cuencos y servir inmediatamente. Disfruta.

NOTAS

Sin carne picada

Utiliza pollo o pavo molido en su lugar.

Veganos y vegetarianos

Cambia la carne picada por lentejas cocidas.

Recubrimientos opcionales

Queso rallado, crema agria, aguacate, lima fresca, cilantro o salsa extra.

Conchas de pasta sin arroz integral

Utiliza cualquier otro tipo de pasta o concha de pasta en su lugar, como penne de trigo integral o fusilli de garbanzos.

INGREDIENTES

- 1 cucharada Aceite de oliva virgen Extra
- 1 libra Carne picada extra magra
- 4 tallos Cebolla verde (finamente picada)
- 2 Ajo (dientes, picado)
- 1 cucharadita Chile en polvo
- 1 cucharadita Sal marina
- 1/4 de cucharadita Tomate (grande, cortado en dados)
- 1 Maíz congelado (descongelado)
- 1/2 taza Frijoles negros (cocidos, de la lata)
- 1/2 taza Pimiento rojo (cortado en dados)
- 2 1/2 tazas Caldo de pollo ecológico
- 1 taza Salsa ecológica
- 2 tazas Conchas de pasta de arroz integral (secas, sin cocer)

NUTRICIÓN

		Cantidad por porción	
Calorías	369	Colesterol	51mg
Grasa	12g	Sodio	864mg
Carbohidratos	44g	Vitamina A	1594IU
Fibra	5g	Vitamina C	31mg
Azúcar	4g	Calcio	43mg
Proteína	22g	Hierro	3mg



Ensalada de atún y garbanzos



7 ingredientes



15 minutos



4 porciones

DIRECCIONES

1. En un bol grande, bate el aceite de oliva, la ralladura de limón, el zumo de limón y la sal. Incorpora los garbanzos, la salsa, las cebollas verdes y el perejil. Sazona con más sal o zumo de limón si es necesario.
2. Sirve inmediatamente y disfruta.

NOTAS

Las sobras

Refrigera en un recipiente hermético hasta 3 días.

Hacer una comida

Sirve la ensalada sobre espinacas tiernas con rodajas de pepino al lado.

Sin cebollas verdes

Utiliza cebolla roja o blanca en su lugar.

Sin garbanzos

Utiliza alubias blancas o lentejas en su lugar

No hay atún

Utiliza salmón en lata en su lugar

Más sabor

Añade eneldo seco o frito, ajo picado, escamas de chile rojo o pimienta negra recién molida al gusto.

INGREDIENTES

1/4 de taza Aceite de oliva virgen extra

1 Limón (cáscara y zumo)

1/4 de cucharadita Sal marina

2 tazas Garbanzos (cocidos)

1 lata Atún (escurrido)

5 tallos Cebolla verde (picada)

1/2 taza Perejil (picado)

NUTRICIÓN

Cantidad por porción

Calorías	299	Colesterol	15 mg.
Grasa	16g	Sodio	262mg
Carbohidratos	25g	Vitamina A	1287IU
Fibra	7g	Vitamina C	18mg
Azúcar	5g	Calcio	66mg
Proteína	16g	Hierro	4mg