



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Cómo Ahorrar Tiempo en la Cocina

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Haga las compras con un plan

Haga una lista de compras antes de ir la tienda para poder centrarse en lo que necesita. Para ir más rápido, organice su lista por sectores de la tienda, como “vegetales y frutas”, “alimentos congelados”, etc.



Prepare con anticipación

Cuando tenga un poco de tiempo, lave, corte y racione frutas y vegetales para convertirlos en meriendas listos para llevar. También puede preparar con anticipación algunos de los ingredientes frescos para las próximas comidas.



Disfrute de los vegetales crudos

No cocinar también le ahorra tiempo. Los tomates cherry, las judías verdes o los guisantes dulces son muy ricos como guarnición por sí solos.



Use un horno tostador

Los electrodomésticos pequeños, prácticos y rápidos de calentar pueden ahorrar tiempo y energía. Son perfectos para asar filetes de pescado, tostar vegetales pequeños o calentar un sándwich.



Planifique qué hacer con las sobras

Haga recetas más abundantes con porciones suficientes para varias comidas para usar esa semana o para congelar y usar más adelante. Esto reduce la cantidad de veces que debe preparar comidas.



Use una olla de cocción lenta

Ahorre tiempo con las comidas hechas en una olla de cocción lenta que requieren poca “supervisión”. Las sopas y los guisos preparados en una olla de cocción lenta también son una buena forma de usar vegetales frescos que no están en las mejores condiciones.

