



"Cocina en tandas" significa cocinar en grandes cantidades y almacenar porciones, generalmente, congelándolas para después. La cocina en tandas nos permite ahorrar tiempo y dinero, además de que contribuye a planificar comidas saludables: luego de un día agitado, es menos probable que ordenemos comida para llevar si, en cambio, podemos calentar una lasaña casera de vegetales.

Aumento gradual

La mayoría de las recetas pueden prepararse en grandes cantidades tan solo al aumentar de forma gradual las cantidades de cada ingrediente. Tenga en cuenta que mientras más grande sea el plato, mayor será el tiempo de horneado; o bien, puede usar varios platos pequeños para ahorrar tiempo de horno.

Distribución en porciones

Independientemente de lo que cocine, divídale en porciones individuales y luego aguarde a que se enfríen por completo antes de envolverlas y congelarlas.



Almacenamiento/ congelado

Las porciones individuales deben envolverse con plástico bien apretado, cerrarse herméticamente en bolsas plásticas para congelador o almacenarse en recipientes aptos para congelador con la menor cantidad de aire posible. Recuerde etiquetar cada paquete. La mayoría de los alimentos pueden almacenarse en el congelador entre 3 y 6 meses.

Lasaña de vegetales

INGREDIENTES

- 1 tarro (28 onzas) de salsa para pastas
- 1 caja (8 onzas) de placas de lasaña sin hervor
- 15 onzas de ricota o tofu blando escurrido, pisados
- 3 tazas de vegetales ligeramente cocidos al vapor, picados (puede probar con hongos, zucchini, brócoli, etc.)
- 8 onzas de queso mozzarella rallado

INSTRUCCIONES

- Caliente previamente el horno a 350 °F.
- Vierta una capa delgada de salsa en el fondo de una cacerola de 9" x 13".
- Cubra con una capa de placas de lasaña.
- Coloque la ricota en un bol y agregue aproximadamente 1/4 de taza de agua, revolviendo hasta que se mezclen.
- Extienda 1/3 de esta mezcla sobre las placas de lasaña (puede usar una espátula o la parte trasera de una



cuchara); luego, el 1/3 restante de la salsa para pastas y, por último, 1/3 de los vegetales.

- Esparza 1/3 del queso mozzarella sobre los vegetales. Repita con los ingredientes restantes.
- Tape la cacerola hasta que las placas de lasaña estén tiernas y la salsa burbujee (entre 35 y 40 minutos).
- Quite la tapa y espere 5 minutos más, hasta que el queso comience a adquirir un color dorado.
- Retire del horno y deje que se enfríe por completo. Corte en cuadrados y guárdelos de forma individual en recipientes plásticos bien cerrados o herméticos. Etiquete y almacene en el congelador hasta 3 meses.

