



ESTRATEGIA
2025

UNIVERSIDAD
Y SOSTENIBILIDAD
SALUD Y
BIENESTAR



DANONE

ALIMENTANDO EL
CAMBIO

PRIMERA SESIÓN

BATCH
COOKING

Y

COCINA DE
APROVECHAMIENTO

SILVIA ANTÓN | MAITE LÓPEZ

Servicio de Dietas y Alimentación, Clínica Universidad de Navarra



Ensalada en tarro



¿Cómo prepararla?

- **Aliño o vinagreta:** En primer lugar, pon el aliño en la base del tarro para así evitar que esté en contacto con otros ingredientes que tienden a estropearse.
- **Vegetales "duros":** Pon los vegetales más duros sobre el aliño: pepino, pimientos, tomates cherry, zanahoria, remolacha, calabacín... Nos referimos a aquellas que no se estropean al estar en contacto con un líquido.
- **Cereales, legumbres y proteínas:** Añade los cereales (arroz, pasta, quinoa, cuscús...), legumbres (lentejas, garbanzos...) o la proteína (carne, pescado, tofu, huevo, queso...). Estos ingredientes van a actuar de barrera entre lo húmedo y lo seco.
- **Frutas o vegetales "blandos":** Agrega fruta (manzana, frutos rojos, aguacate...) o verduras blandas (coliflor, brócoli hervidos...). Son aquellos ingredientes que si entran en contacto con líquido durante algún tiempo, podrían cambiar su sabor y textura. Por esta razón, no deben estar en contacto con la vinagreta.
- **Frutos secos y semillas:** Añade frutos secos (nueces, almendras, anacardos...) y unas semillas (chía, lino, sésamo, calabaza...). Son una barrera entre los vegetales "blandos" y las hojas frescas.
- **Hojas frescas:** Termina la ensalada con unas hojas verdes (espinacas, rúcula, canónigos, lechuga...). La capa más elevada de nuestra ensalada en tarro estará formada por las hojas frescas que hayamos elegido, para que se conserven frescas.



Garbanzos en ensalada

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 bote de garbanzos cocidos
- 4 huevos cocidos
- 400 g de tomates cherry
- 150 g de aceitunas negras
- 1 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- Aceite de oliva, perejil y sal

Paso a paso:

1. Lava los garbanzos con agua fría y escúrrelos bien.
2. Pica el resto de ingredientes y mézclalos.
3. Haz una vinagreta mezclando el perejil picado con el aceite de oliva, vinagre y sal.
4. Mezcla todos las dos preparaciones en un bol y sirve.



Quinoa integral con verduras

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de quinoa
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo
- 2 tazas de caldo vegetal
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 calabacines
- 2 zanahorias
- Aceite de oliva
- Tomillo
- Vinagre balsámico
- Mostaza
- Sal y pimienta negra

Paso a paso:

1. Lava la quinoa en agua tibia para suavizar su sabor amargo. Remueve el agua durante 2 o 3 mins y cambia un par de veces.
2. Por otra parte, calienta el caldo en una olla hasta que hervir. Añade la quinoa lavada y cocina durante unos 20 minutos a fuego lento.
3. Mientras se cuece, pica todas las verduras en cuadrados pequeños y añádelas a un bol.
4. En una sartén caliente con aceite de oliva, sofríe el ajo y agrega las verduras reservadas. En este punto, es importante mantener un fuego muy bajo para que los ingredientes se ablanden sin quemarse. Sazona con el tomillo, la sal y pimienta al gusto. Remueve y tapa la sartén durante 10 minutos.
5. Cuando la quinoa esté cocida, cuélala y reserva hasta que las verduras estén listas. Añade entonces la quinoa a la sartén y mezcla. Cocina otros 3 minutos para que los sabores se integren.
6. Haz un aderezo mezclando 2 cucharadas de aceite de oliva con el vinagre balsámico y la mostaza. Mezcla con la quinoa y sirve caliente o frío.

Recetas del taller: Batch Cooking y Cocina de Aprovechamiento

Silvia Antón | Maite López



Pasta con boloñesa de lentejas

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 400 g de macarrones
- 1 lata de tomate triturado
- 1 bote de lentejas cocidas
- 1 cebolla dulce
- 1 zanahoria
- 2 ramas de apio
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra
- Orégano
- 1/2 taza de anacardos
- Ajo en polvo

Paso a paso:

1. En una sartén con aceite de oliva, rehoga la cebolla picada 5 minutos hasta que empiece a transparentar. Añade la zanahoria y el apio en cuadrados pequeños y cocina a fuego medio 10 minutos.
2. Añade las lentejas previamente lavadas y escurridas, el tomate triturado y salpimienta. Agrega también el orégano y deja cocinar unos 10 – 15 minutos.
3. Mientras la salsa se va haciendo, cuece los macarrones en agua con sal. Añádelos a la salsa ya cocinada y remueve para que los sabores se integren.
4. Por otro lado, pica los anacardos con una cucharadita de ajo en polvo y sal, hasta obtener una textura de parmesano en polvo. Acompaña los macarrones con el falso parmesano.

Recetas del taller: Batch Cooking y Cocina de Aprovechamiento

Silvia Antón | Maite López



Merluza con pisto de verduras

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- 4 supremas de merluza limpias
- 1 lata de tomate triturado
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes italianos
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- Azúcar
- Tomillo fresco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

Paso a paso:

1. En una sartén con aceite de oliva, sofríe los pimientos cortados en dados y la cebolla picada durante 5 minutos. Agrega el calabacín en cuadrados y cocina otros 5 minutos.
2. Añade el tomate triturado y cuece unos minutos. Añade 2 cucharadas de azúcar, el tomillo fresco y cuece unos 10 minutos más hasta que esté todo integrado. Reserva.
3. Salpimenta la merluza y dórala en una sartén con aceite de oliva durante 2 minutos.
4. Dispón el pisto caliente en un plato y coloca la merluza encima.



Pollo al horno

con verduras asadas

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 1 hora y 10 minutos

Ingredientes:

- 4 muslos de pollo
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 2 patatas medianas
- 1 cebolla
- Vinagre de Jerez
- Cerveza
- 1 hoja de laurel
- Pimentón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

Paso a paso:

1. Precalienta el horno a 200 °C con calor arriba y abajo.
2. Mientras el horno se va calentando, corta los pimientos en tiras, la cebolla en juliana y las patatas en láminas, o panadera. Disponlas en una fuente.
3. Añade el laurel, el pimentón, aceite de oliva y salpimenta al gusto y remueve para que las especias se integren.
4. Encima, coloca los muslos de pollo salpimentados por la parte de la carne.
5. Cocina al horno durante 30 minutos.
6. Pasado ese tiempo, da la vuelta a los muslos y riega con un chorrito de cerveza y el vinagre de Jerez. Cocina otros 30 minutos, hasta que la piel esté dorada.

Recetas del taller: Batch Cooking y Cocina de Aprovechamiento

Silvia Antón | Maite López