



# BATCH COOKING

para personas celiacas





La Enfermedad Celiaca (EC) es una patología autoinmune que afecta al menos al 1% de la población española, y cuyo único tratamiento es seguir una alimentación sin gluten de por vida, lo que en muchas ocasiones dificulta comer fuera de casa. Actualmente, en Europa, es obligatorio declarar la presencia de gluten en alimentos envasados, a granel y en servicios de restauración.

Desde la Asociación "5 al día", la asociación Juvenil FACE Joven y la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), hemos creado este recetario para ayudar a este colectivo, sus familias y amigos a organizar sus menús semanales de una manera ordenada, saludable y sin gluten.



## ¿Conoces el Batch Cooking?

Esta práctica, que se ha puesto tan de moda gracias a chefs e influencers, supone cocinar para toda la semana, de forma rápida y optimizando al máximo los recursos y cocciones de alimentos, facilitando seguir una alimentación saludable y organizada, permitiendo además ahorrar en el consumo energético, pero sobre todo, del tiempo destinado a cocinar.

## Asociación "5 al día":

Es una asociación sin ánimo de lucro cuyos objetivos son fomentar la mejora de los hábitos alimentarios de los ciudadanos e informar sobre los beneficios para la salud del consumo diario de al menos 5 raciones entre frutas y hortalizas. La Asociación cuenta con el apoyo y el compromiso de productores de frutas y hortalizas, cadenas de distribución, organizaciones privadas, instituciones públicas, colegios, etc.



## FACE Joven:

Es la asociación juvenil de FACE. Esta iniciativa nació en el año 2007 para dar cabida a las inquietudes de las personas jóvenes con enfermedad celiaca, y con los objetivos de ofrecer información acorde a las necesidades en esta etapa de la vida, así como promover y fomentar el asociacionismo juvenil en entornos seguros para la salud de las personas jóvenes con enfermedad celiaca.



## Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE):

Es una entidad declarada de Utilidad Pública en 2019 está constituida por 15 asociaciones y 2 federaciones distribuidas por toda la geografía nacional. El objetivo fundamental de FACE es coordinar el esfuerzo y la labor realizada por sus asociaciones miembro para defender sus derechos, con vistas a la unidad de acción y para un mejor logro de los fines comunes. Trabajando para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad celiaca y conseguir su integración social.



DEPÓSITO LEGAL: M-31268-2021



## BENEFICIOS DEL BATCH COOKING



Es más económico y evitas el derroche de alimentos porque sabiendo lo que vas a cocinar durante la semana, solo compras lo que necesitas.



Facilita incluir las raciones recomendadas de cada grupo de alimentos en tu menú.



Comes más sano porque evitas las soluciones de último momento como los alimentos ultraprocesados y las comidas rápidas.



Puedes preparar la misma comida para casa o para el táper, sin tener que pensar menús diferenciados para quien come fuera.

## CONSEJOS

### ENVASES PARA HACER BATCH COOKING



Selecciona envases de uso alimentario (cristal o plástico), de tamaños adecuados para las raciones preparadas y con cierre hermético para conservar en nevera o congelador y poderlos transportar si fuese necesario. Si es posible, que sean de uso exclusivo para evitar contaminaciones con alimentos que puedan contener gluten.

Es importante no llenarlos hasta el borde, especialmente en el caso de sopas y cremas, ya que el agua se dilatará con la congelación, y puede romper o abrir el envase.

### SEPARA POR RACIONES



Es mucho más eficiente y seguro congelar en porciones siempre que podamos, considerando el número de personas para las que se prepara la comida o si se prepara para llevar al trabajo.

Extrema la limpieza de utensilios, manos y superficies que hayan podido tener contacto con alimento que contenga o pueda contener gluten.

\*Antes de empezar a cocinar, revisa con atención el etiquetado de los ingredientes que vayas a utilizar y/o confirma que aparecen en la aplicación "FACEMÓVIL".



## TRUCOS PARA HACER UN **BATCH COOKING** PERFECTO

- 1** Cocinar antes las preparaciones sin gluten, para evitar la contaminación con otros platos servidos en la misma comida.
- 2** Planificar un menú semanal y realizar la compra en consecuencia facilita mucho la organización.
- 3** La conservación de los alimentos es muy importante, por lo que es importante invertir en recipientes: máquinas de conservación al vacío, envases herméticos de cristal, plásticos alimentarios duraderos...
- 4** Haz una base de sofrito de tomate y otras hortalizas para fondos de arroz, pastas, legumbres, etc., y saltea o asa hortalizas para usar en tortillas, salteados de arroz o legumbres.
- 5** Planifica snacks saludables como palitos de hortalizas, frutas frescas listas para comer, hummus casero, quesos frescos, frutos secos, yogures, etc., para merendar o picar cuando tengas hambre.
- 6** Si hierves hortalizas aprovecha el caldo para hacer una deliciosa sopa. Se pueden congelar y añadir directamente para hacer cremas, guisos de legumbre, tortillas, etc. Al preparar las hortalizas, usa las partes que no cocinarás como hojas exteriores, tallos de coliflor, piel de tomate o calabacín, para hacer cremas o caldos.
- 7** Para conservar bien las frutas y hortalizas frescas, colócalas en la parte más templada de la nevera, generalmente en la parte baja del refrigerador en cajones acondicionados para ello, salvo los tomates o las frutas tropicales y subtropicales como el aguacate, el plátano o la piña, que se conservan mejor en un lugar fresco, fuera de la nevera.
- 8** Las sopas y cremas hay que removerlas una vez descongeladas. Si quieres añadir pasta sin gluten al caldo, hazlo cuando la prepares para el día.
- 9** Haz más cantidad de comida para comer al día siguiente y congelar en porciones.
- 10** Al asar verduras, opta por verduras que aguanten bien en la nevera, como, por ejemplo, el brócoli, las coles de Bruselas, la coliflor, la zanahoria o la remolacha.
- 11** Etiqueta los envases. Te será de mucha utilidad saber cómo debemos consumirlos (recalentar o descongelar y/o listo para ingerir), ahorrando tiempo.

## EJEMPLOS DE MENÚ **BATCH COOKING**

### EJEMPLO 1

Acelgas rehogadas con gambas y huevo cocido

\*\*\*

Ensalada de judías blancas con pollo desmigado

\*\*\*

Estofado de pavo con zanahoria y cebolla

\*\*\*

Ensalada de hortalizas (tomate, zanahoria, pimiento, pepino) con queso, atún y huevo cocido

\*\*\*

Lentejas con verduras y jamón serrano a tacos

\*\*\*

Bacalao al horno con pisto (tomate, cebolla, berenjena, calabacín, pimiento)

\*\*\*

Pasta de legumbre con boloñesa casera

### EJEMPLO 2

Espárragos trigueros con huevo y jamón

\*\*\*

Garbanzos con calabaza y sepia

\*\*\*

Merluza al limón con calabacín al horno

\*\*\*

Judías verdes con patata, berberechos en conserva

\*\*\*

Guisantes con atún y huevo

\*\*\*

Lomo de cerdo magro en salsa de tomate, pimiento y cebolla

\*\*\*

Ensalada de arroz con queso, nueces y sardinas en conserva



## LENTEJAS CON **VERDURAS**



### Ingredientes (2 raciones)

100 g pimiento rojo y verde	Una pizca de pimienta*
100 g tomate triturado	Una pizca de cilantro
50 g cebolla	Una cucharadita Pimentón dulce*
1 diente de ajo	1 huevo cocido
5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra	200 g de lentejas (remojaas 12 horas antes)

### Preparación

Sofreír la cebolla, pimiento rojo, pimiento verde y tomate triturado.

Añadir lentejas y agua.

Añadir especias\* y a fuego lento 20 minutos añadir el huevo cocido al servir.

## ARROZ CON **VERDURAS** Y GAMBAS Y SEPIA



### Ingredientes (2 raciones)

2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra	100 g de gambas descongeladas
250 g bolsa de menestra congelada (judía verde, guisante, zanahoria, habas, alcachofas, coliflor)	100 g de sepia descongelada y troceada
	80 g de arroz en seco

### Preparación

Sofreír las gambas y la sepia descongelada, añadir las verduras y esperar a que se descongelen al fuego.

Cuando suelten toda el agua, añadir arroz y cocer durante 20 minutos.

## ENSALADA CAMPERA



### Ingredientes (4 raciones)

500 g de patatas	2 latas de atún
100 g de zanahoria	4 huevos
1/2 cebolla	Sal yodada
1 pimiento verde	Aceite de oliva virgen extra
1 tomate	Vinagre

### Preparación

Cocemos las patatas y la zanahoria cortadas a cuadrados con agua y una pizca de sal durante 10 minutos. (Hasta que la patata esté hecha)

Cortamos el resto de verduras y añadimos el atún y los huevos cocidos previamente troceados y emplatamos.

Aliñamos con aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y un chorrito de vinagre.

## PATATAS GUIADAS CON BACALAO Y HUEVO



### Ingredientes (2 raciones)

3-4 patatas depende del tamaño	2 huevos
1 cebolla	5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
300 g de bacalao (desmigado o en trozo)	Agua hasta cubrir
	1 pizca de perejil
	1 pizca de sal yodada

### Preparación

Pelamos y picamos la cebolla. Ponemos un poco de aceite en una sartén y la rehogamos a fuego lento. Cuando esté hecha, añadimos el bacalao previamente desmigado y lo cocinamos junto con la cebolla.

Pelamos y troceamos las patatas.

En una cazuela u olla exprés, ponemos un par de vasos de agua y vertemos ahí las patatas y el preparado de bacalao encebollado. Le añadimos un poco de perejil y sal y lo cocinamos lentamente en unos 15-20 minutos en una cazuela convencional y 5-6 minutos en olla exprés. Comprobamos que las patatas estén blandas. (Depende de lo caldoso que queremos que queden, se le puede añadir o reducir agua.)

En una cazuela aparte cocemos dos huevos. y cuando estén hechos, lo servimos en los platos con un huevo por persona.

## BERENJENA ASADA RELLENA DE VERDURAS

## CUSCUS DE COLIFLOR



### Ingredientes (2 raciones)

2 berenjenas	Aceite de oliva virgen extra
2 zanahorias	Sal Yodada
1 cebolla	Pimienta
1 plimiento rojo	Albahaca
100 g tomates cherry	

### Preparación

Lavamos y partimos a la mitad las 2 berenjenas, salpimentamos y metemos al horno precalentado a 200° durante 15 minutos.

Lavamos y picamos el resto de verduras y las sofreimos en una sartén con chorrito de aceite de oliva virgen extra, una pizca de sal y pimienta.

Cuando las verduras estén pochadas, retiramos del fuego y reservamos.

Por otro lado retiramos del horno las berenjenas y con la ayuda de una cuchara retiramos la pulpa, la picamos y la incorporamos al sofrito.

Rellenamos las berenjenas con la mezcla y las volvemos a introducir al horno durante otros 20 minutos, transcurrido el tiempo las servimos y decoramos con unas hojas de albahaca.

### Ingredientes (4 raciones)

1 coliflor pequeña	Aceite de oliva virgen extra
150 g de tomates cherry	Sal yodada
1 pepino	Pimienta
50 g de brotes tiernos (opcional)	
Zumo de 1 limón	

### Preparación

Rallamos la coliflor, el aspecto final debe ser como de migas finas, como un cuscús.

Picamos el pepino y los tomates cherry y los mezclamos con la coliflor.

Incorporamos los brotes tiernos y preparamos una vinagreta con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, el zumo de 1 limón, una pizca de sal yodada y pimienta.

Aliñamos y ¡listo!

## ENSALADA TEMPLADA DE JUDÍAS CON CHAMPIÑONES



### Ingredientes (4 raciones)

500 g de judías verdes	Aceite de oliva virgen extra
250 g de champiñones	Sal yodada
2 huevos (opcional)	Pimienta
2 ajos	

### Preparación

Ponemos las judías verdes y los 2 huevos a cocer y a continuación, picamos los ajos y los champiñones y lo rehogamos durante 7 minutos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Escurremos las judías y las añadimos a la sartén junto con el resto de ingredientes y rehogamos hasta que queden un poco doraditas.

Salpimentamos al gusto.

Picamos los huevos cocidos y los añadimos a la sartén. (Opcional)

Ya podemos servir ensalada templada de judías con champiñones.

## POLLO ORIENTAL CON VERDURAS



### Ingredientes (4 raciones)

2 pechugas de pollo	2 Ajos
1 pimiento rojo	Cebollino
1 pimiento verde	Aceite de oliva virgen extra
1 calabacín	Salsa de soja sin gluten
1 cebolla	Pimienta

### Preparación

Cortamos las pechugas de pollo en tiras y las salteamos. Troceamos los pimientos, el calabacín, la cebolla, los ajos y lo sofreimos en un wok.

Añadimos el pollo al wok con el resto de verduras y salteamos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra durante 5 minutos.

Añadimos la soja sin gluten y cocinamos 7 minutos más, y a servir.





# BATCH COOKING

para personas  
celiacas



[www.5aldia.org](http://www.5aldia.org)



[www.facejoven.org](http://www.facejoven.org)



[www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)

