



ESTRATEGIA
2025

UNIVERSIDAD
Y SOSTENIBILIDAD
SALUD Y
BIENESTAR



ALIMENTANDO EL
CAMBIO

SEGUNDA SESIÓN

BATCH
COOKING

Y

COCINA DE
APROVECHAMIENTO

SILVIA ANTÓN | MAITE LÓPEZ

Servicio de Dietas y Alimentación, Clínica Universidad de Navarra



Caldo de aprovechamiento

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes:

Restos de verduras y hortalizas:

- Partes verde del puerro
- Hojas de apio
- Peladuras de zanahoria
- Hojas de zanahoria
- Tallos de brócoli
- Pielas de cebolla
- Pedículos de tomate
- Litro y 1/2 de agua
- Aceite de oliva
- Sal

Paso a paso:

1. Lava las verduras con abundante agua para evitar sabores inesperados.
2. En una olla, pon las hortalizas a hervir a fuego lento en un litro y medio de agua durante una hora. Añade especias a tu gusto (laurel, pimienta negra...).
3. Pasado ese tiempo, retira las verduras, cuela el caldo para eliminar impurezas. Dejar enfriar sino lo vas a consumir en ese momento.
4. Una vez frío, guárdalo en raciones individuales y congélalo. Lo puedes utilizar para hacer sopas, cocer un arroz, quinoa, legumbre...



Lentejas con arroz aromatizado

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- Guiso de lentejas (aprovechamiento)
- 200 g de arroz basmati cocido
- 1 cebolla
- Perejil
- Pimentón dulce
- Comino molido
- Aceite de oliva y sal

Paso a paso:

1. En una sartén con aceite de oliva, pocha la cebolla cortada en juliana durante 30 minutos y añade el pimentón dulce sin dejar de remover. Reserva,
2. Por otro lado, mezcla el arroz y el guiso de lentejas. Calienta para que se integren los sabores.
3. Sazona al gusto y emplata. Decora con la cebolla pochada y un poco de perejil fresco picado.



Quiche Lorraine

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes:

- Restos de sofrito o pisto de verduras (aprovechamiento)
- 1 masa brisa
- 5-6 tomates cherry
- 200 g de nata de cocina
- 3 huevos
- 100 g de quesos variados (aprovechamiento)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

Paso a paso:

1. En primer lugar, precalienta el horno a 180°C.
2. Mientras se va calentando, dispón la masa brisa sobre un molde para horno desmoldable, engrasado con un poco de aceite de oliva. Pincha la base con un tenedor y cubre con el papel en el que viene envuelta. Coloca legumbres secas y hornea 10 minutos.
3. Retira el papel y las legumbres, y hornea 10 minutos más. Retira del horno y reserva.
4. Mientras la masa se va cocinando, escurre un poco los restos de sofrito y salpimienta al gusto. Reserva.
5. En un bol, bate los huevos con la nata y los restos de queso. Añade las verduras anteriores y remueve hasta integrar.
6. Vierte el relleno anterior a la masa ya horneada y cubre con un poco más de queso rallado, si lo deseas.
7. Decora con cherrys por la mitad y vuelve a hornear durante 20-25 minutos hasta dorar.

Recetas del taller: Batch Cooking y Cocina de Aprovechamiento

Silvia Antón | Maite López



Fajitas de pollo asado

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes:

- 300 g de pollo asado desmenuzado (aprovechamiento)
- 250 g de pimiento rojo
- 200 g de cebolletas
- Comino molido
- Pimentón picante y dulce
- Cilantro fresco
- 1 lima
- 8 fajitas de maíz
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta negra

Paso a paso:

1. En una sartén con aceite de oliva, rehoga el pimiento rojo cortado en tiras. Pasados 5 minutos, añade la cebolleta en rodajas y sigue cocinando.
2. Incorpora el pimentón picante y dulce, el comino y salpimentada. Añade el pollo desmenuzado y remueve para conseguir una mezcla homogénea. Dejar cocinar 5 minutos más.
3. Calienta las tortillas, por ambos lados, en otra sartén y rellena con la mezcla anterior.
4. Acompaña con un poco de cilantro picado y zumo de lima.



Vasitos de avena, chía y chocolate

Raciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes:

- 4 vasitos de yogur, de conserva... (aprovechamiento)
- 240 g de copos de avena
- 4 cucharadas de semillas de chía (o lino)
- Coco rallado
- Frutos secos variados
- 800 ml de leche o bebida vegetal
- Chocolate negro

Paso a paso:

1. En un bol amplio, añade los copos de avena, las semillas de chía, el coco rallado y los frutos secos picados.
2. Vierte la leche o bebida vegetal (fría o a temperatura ambiente) y mezcla hasta que los ingredientes estén bien integrados.
3. Agrega a los vasitos y deja reposar 5 minutos. Mientras reposa, funde el chocolate en el microondas o al baño María.
4. Cubre la superficie de los vasitos con el chocolate y enfría en la nevera durante toda la noche.



Pudin de pan sobrante

Raciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos

Ingredientes:

- 100 g de pan duro sin corteza (aprovechamiento)
- 2 cucharadas de caramelo líquido
- 400 g de leche
- 100 g de azúcar
- 4 huevos
- 1 cdta de vainilla líquida o 1 cdta de azúcar avainillado

Paso a paso:

1. En un molde de 1 litro, carameliza las paredes y el fondo.
2. Por otro lado, calienta la leche con el azúcar en un cazo sin que llegue a hervir, para aromatizar.
3. Vierte en un bol y añade el pan en trozos. Mezcla y reserva.
4. En otro bol, bate los huevos con la vainilla hasta espumar y vierte al bol anterior.
5. Mezcla todo muy bien y viértelo al molde previamente caramelizado. Cierra el molde con papel de aluminio.
6. Precalienta el horno a 190 °C. Mientras se va calentando, dispón el molde en una bandeja honda con un poco de agua en el fondo, para cocinar al baño María. Introduce en el horno y hornea 45 minutos.
7. Pasado ese tiempo, deja templar y enfría en la nevera mínimo 2 horas antes de consumirlo.

Recetas del taller: Batch Cooking y Cocina de Aprovechamiento

Silvia Antón | Maite López



Bizcocho de plátano y cacao

Raciones: 8

Tiempo de preparación: 1 hora y 30 minutos

Ingredientes:

- 4 plátanos muy maduros (aprovechamiento)
- 150 ml de aceite de girasol u de oliva suave
- 200 g de panela
- 1 huevo L
- 1 yogur natural
- 1 cdta de ext. de vainilla
- 40 g de cacao puro
- 350 g de harina de repost.
- 12 g de levadura de repost.
- Sal

Paso a paso:

1. Por un lado, precalienta el horno a 180 °C, con calor arriba y abajo y la rejilla colocada en la segunda guía del horno.
2. Engrasa el molde con mantequilla o aceite y espolvorea cacao para evitar que la masa se pegue. Reserva.
3. Por otro lado, en un bol tamiza la harina con el cacao en polvo, la levadura y una pizca de sal.
4. En otro bol, bate los huevos con la panela y la vainilla hasta que esté integrado y espume.
5. Agrega entonces el aceite que desees, el yogur y los plátanos en puré (los puedes aplastar con un tenedor) y vuelve a mezclar.
6. Al bol anterior, añade a en dos tandas la mezcla tamizada, para evitar que se hagan grumos. Una vez integrada, vierte al molde reservado.
7. Hornea primero 15 minutos y después baja la Tª a 170 °C, para volver a hornear 45 minutos más. Pasado ese tiempo, comprueba que el bizcocho está hecho pinchando con un palillo.
8. Saca del horno y deja atemperar unos 10 minutos. Desmolda sobre una rejilla y enfría.

Recetas del taller: Batch Cooking y Cocina de Aprovechamiento

Silvia Antón | Maite López