



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.





# 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





