

5 Consejos de Cocina Para Ahorrar Tiempo



1 Preparación de comidas a granel de antemano

Prepare algunas partes de las comidas con anticipación, como picar verduras con 1 a 3 días de anticipación.

2 Utilizar artículos de despensa

Tenga a mano alimentos básicos de la despensa, como frijoles enlatados, que se pueden combinar fácilmente en una comida.

3 Elija alimentos de cocción rápida

No tenga miedo de cambiar las verduras por carnes más duras.

4 Usa técnicas de cocina pasiva

Use una máquina como olla de cocción lenta, olla arrocera, olla instantánea o freidora para que haga el trabajo por usted.

5 Aprovecha las sobras

Use las sobras para comidas como salteados.

