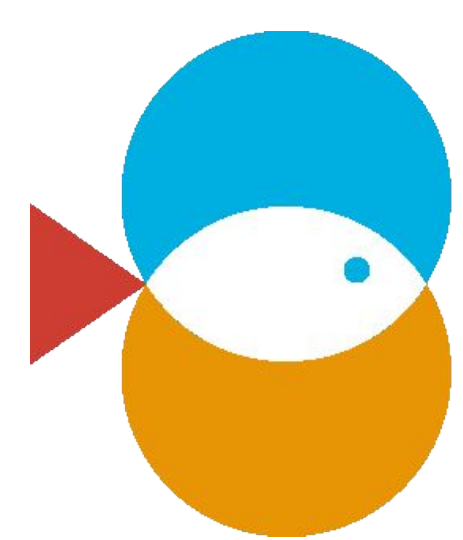
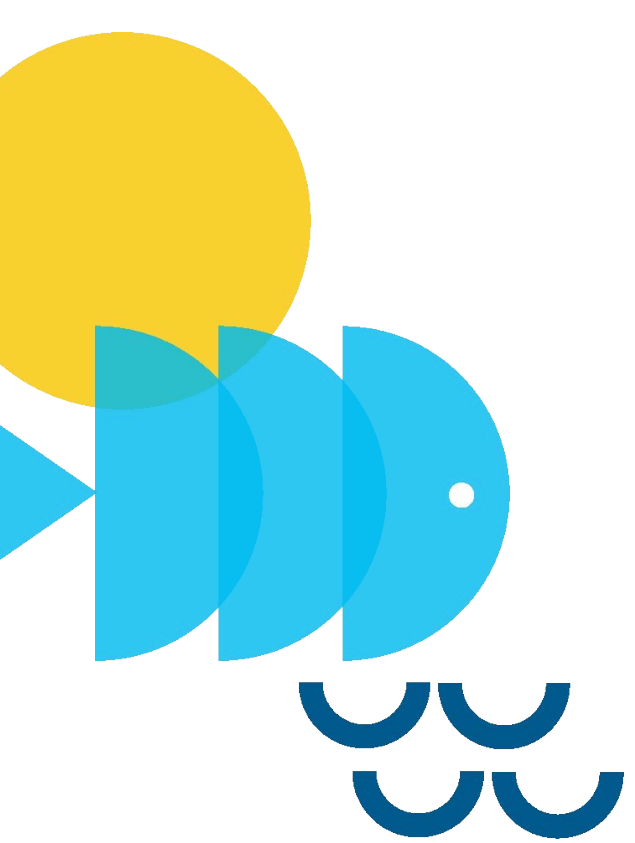




PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad

Vuelta a la rutina

Batch cooking: recetas de pescado para comer bien toda la semana (y ahorrar tiempo)

Septiembre marca la vuelta a los **horarios**, las **prisas** y las **obligaciones** del día a día. Planificar las comidas y dejar algunas preparaciones listas con antelación puede ser la clave para **comer de forma saludable**. El famoso **método batch cooking** permite organizar las comidas de la semana de forma práctica y eficiente. Dedicar unas horas el domingo a preparar diferentes elaboraciones, puede ahorrar mucho tiempo durante el resto de la semana y, de esta forma, tener siempre a mano platos completos, variados y saludables para las comidas, perfectos para comer en casa o para el tupper de la oficina.



Además, el **pescado** es un alimento que puede ser un **gran aliado** durante esta vuelta al ritmo habitual. Como explica la **nutricionista Sara Hermana** ([@shnutricion](#)): *“los pescados y mariscos son ricos en omega-3, un nutriente que favorece la comunicación neuronal y ayuda a regular el cortisol, contribuyendo a una mayor **sensación de calma y bienestar en el día a día**”*

Recetas listas para comer saludable

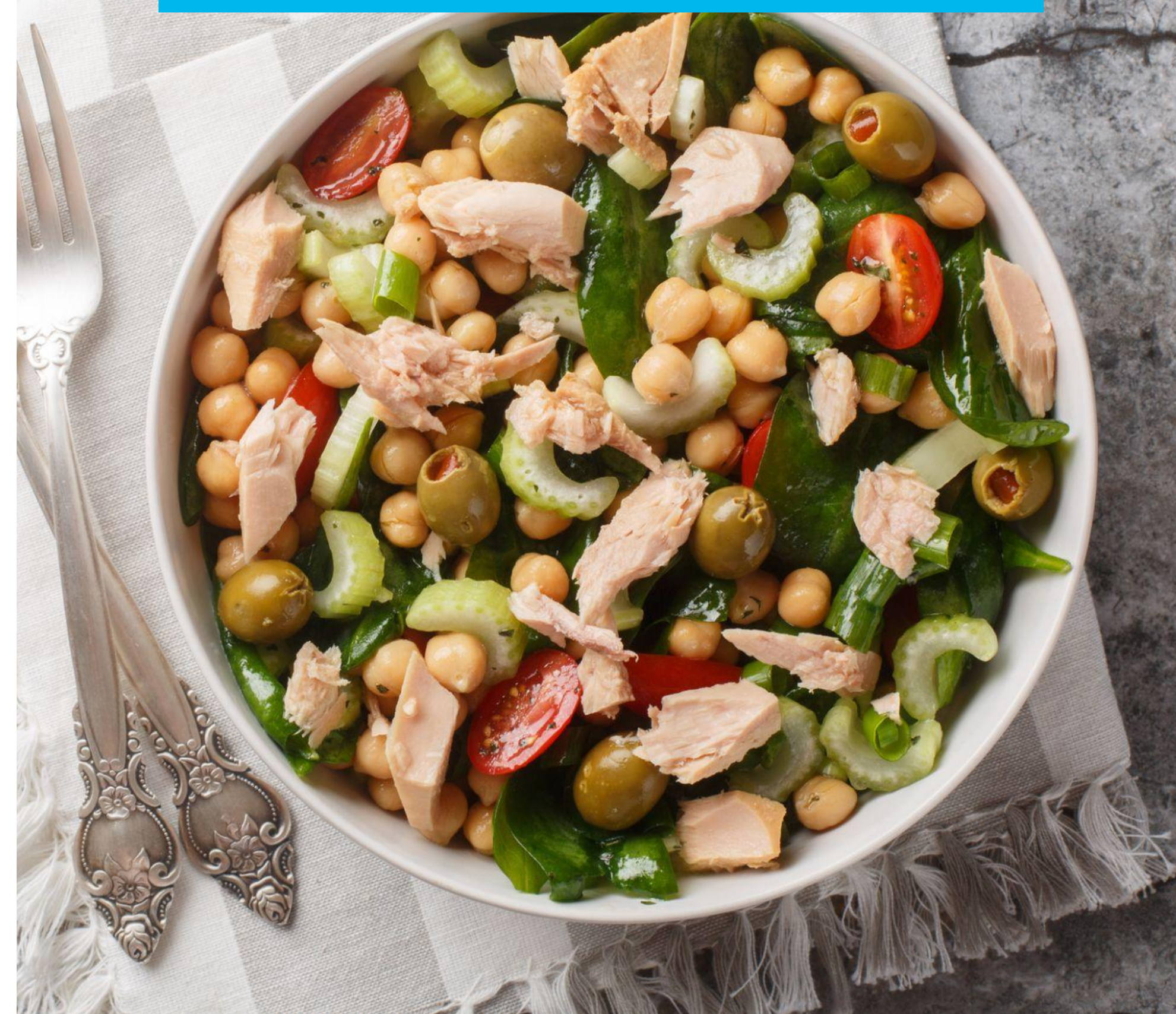
INGREDIENTES

400 g de garbanzos cocidos · 3 latas de atún al natural · 200 g de tomate cherry · 1 pepino · 1 pimiento rojo · ½ cebolla morada · aceite de oliva virgen extra · zumo de 1 limón · Perejil fresco · Pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. **Lava** y **escurre** bien los garbanzos.
2. **Corta** el tomate, el pepino, el pimiento y la cebolla en trozos pequeños.
3. **Mezcla** todos los ingredientes en un bol junto con el atún desmigado.
4. **Prepara** un aliño con el aceite de oliva, el zumo de limón, el perejil y la pimienta.
5. Reparte en cuatro recipientes y **conserva** en la nevera. Añade el aliño justo antes de consumir para mantener las verduras **más frescas**.

ENSALADA GARBANZOS, ATÚN Y VERDURAS



ARROZ INTEGRAL CON MERLUZA Y VERDURAS

INGREDIENTES

300 g de arroz integral · 500 g de lomos de merluza · 1 calabacín · 2 zanahorias · 1 pimiento rojo · 1 cebolla · 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra · 1 limón · Ajo en polvo · Perejil · Pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Cuece el arroz integral y reserva.
2. **Saltea** el calabacín, la zanahoria, el pimiento y la cebolla.
3. Cocina la merluza a la plancha con ajo, perejil, pimienta y limón.
4. **Reparte** el arroz, las verduras y la merluza en **recipientes**.
5. Conserva en la nevera **hasta el momento de consumir**.

Se recomienda el consumo de **3 a 4 raciones de pescado** a la semana*

INGREDIENTES

Pimientos rojos medianos · 400 g de bacalao desalado · 200 g de quinoa · 1 calabacín · 1 cebolla · 150 g de tomate triturado · 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra · Pimentón dulce · Ajo en polvo · Perejil · Pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. **Cuece** la quinoa y reserva.
2. **Saltea** la cebolla y el calabacín y añade el tomate triturado y las especias.
3. Incorpora el bacalao desmigado y **cocina hasta que esté hecho**.
4. Mezcla con la quinoa y rellena los pimientos previamente cortados.
5. Cocina en la **freidora de aire** a **180 °C** durante **12-15 minutos**, hasta que estén tiernos y dorados.
6. Deja enfriar y reparte en recipientes para conservar en la nevera.

PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO Y QUINOA

