

# Cuinar per a un: consells i receptes per aprofitar al màxim els teus menjars

10/09/2024

*Que viure i menjar sol no sigui sinònim d'una mala rutina alimentària! Canvia el fast food amb una mica d'organització i comença a gaudir de cuinar per a un. Aquí tens algunes idees saludables per a tu.*

## Beneficis de cuinar per a un

El benefici més gran de cuinar per a un mateix és fer realment el menjar que t'agrada i ve de gust, adaptat a més a les teves necessitats nutricionals. I no sols això, sinó la satisfacció d'elaborar-te un bon plat creatiu i gaudir-ho el teu mateix, com un acte d'amor propi.



## Planificació de menjars per a una persona

Encara que sembli una ximpleria planificar els menjars si ets un només, és un consell fonamental que ofereix més avantatges que contres. I no sols serveix per organitzar la teva setmana i no morir en l'intent, sinó que et permet reduir el temps que passes comprant, cuinant i pensant cada dia, així t'assegures menjar de manera sana i, al mateix temps, notaràs un estalvi econòmic.

Aquests són alguns consells clau que et poden ajudar en la planificació:

### Fer una llista de compres eficient

Anar al supermercat amb una llista de la compra ben definida, t'estalvia comprar antulls i productes innecessaris. També pots ajustar la quantitat de productes frescos segons les receptes que hagin pensat i evitar al màxim el malbaratament alimentari.

## Planificar menús setmanals

Si planifiques tots els plats de la setmana, estalviaràs temps, diners en la compra i t'asseguraràs de tenir un menú equilibrat i saludable. Inclou receptes senzilles i intenta introduir el batch cooking com a tasca setmanal, d'aquesta manera no hi haurà improvisacions i cada dia tindràs gran part del menjar fet.

## Aprofitar les sobres

Evitar el malbaratament alimentari és una de les dificultats de cuinar per a un, perquè controlar les mesures i porcions adequades no sempre és fàcil, així que una bona opció és aprofitar les sobres per crear noves receptes. Per exemple, si et van sobrar salsitxes, pots coure't pasta, afegir salsa de tomàquet, les salsitxes, formatge parmesà i al forn.

## Consells per comprar i emmagatzemar aliments

Si cuines sempre per a un només, el millor és comprar en petites quantitats, sobretot la fruita i la verdura, que és el més perible. Si es tracta de carn i peix, pots emmagatzemar-ho per unitats en el congelador, així a l'hora de descongelar alguna cosa per preparar, no hauràs de menjar el mateix 3 dies seguits. També pots comprar conserves que es poden emmagatzemar durant més temps i ingredients que siguin versàtils per utilitzar-los amb moltes receptes.

## Tècniques de cuina per a una persona

Cuinar per a una persona requereix alguna tècnica que et permetrà optimitzar el temps, els ingredients que utilitzes i l'estalvi, fins i tot energètic.

- **Preparació d'ingredients.** Existeix una tècnica anomenada *mise en place*, que significa tenir-ho tot preparat i organitzat, llest per cuinar. Aquest mètode pot permetre't ser més eficaç i dedicar el menor temps lliure possible a la cuina.
- **Cocció ràpida i senzilla.** Pots pensar plats senzills, en els quals només necessitis una paella per saltar verdures o una planxa per cuinar la carn.
- **Ús d'electrodomèstics petits.** Usar el microones per escalfar el batch cooking o per cuinar patates i verdures t'estalvia esforç, el mateix amb una airfryer. Si decideixes utilitzar el forn, aquí pots fer elaboracions més completes, fins i tot fer diverses receptes alhora per estalviar temps i electricitat.

## Receptes fàcils i delicioses per a un

Existeixen un munt de receptes molt fàcils i ràpides de preparar per a un mateix, aquí tens algunes idees per a ajudar-te a crear el receptari setmanal.

## Esmorzars ràpids

Fer un [esmorzar saludable](#) [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00028.xml?tk=0 ] per a un és més ràpid del panet amb gall dindi o alvocat i cafè amb llet. Encara que aquesta és una opció molt vàlida i saludable.

Una opció ràpida si ets més de dolç és el *porridge* de civada amb nabius i nous, ho tindràs llest en 5 minuts i només conté 180 calories. O un iogurt grec natural amb granola casolana i fruita, o xia preparada de la nit anterior, a la que només hauràs d'afegir-li els toppings que prefereixis. Si disposes de més temps, en uns 20 minuts pots preparar les típiques torrades franceses, semblants a les llesques amb ou de Setmana Santa.

Si en lloc de dolç, ets del team salat, el millor és fer un remenat d'ous amb espinacs o xampinyons acompanyat d'una llesca de pa integral torrat. Si no vols menjar pa, la millor opció és utilitzar 1 pastanaga ratllada, 2 ous batuts i una miqueta de llet per fer una truita a la paella, farcida amb els ingredients que més et vinguin de gust, com a idea, pots afegir formatge, avocat i tomàquet.

## Dinars i sopars saludables

Un dinar ràpid i saludable podria ser bròcoli amb verat en oli i verdures com a pastanaga, pebrot i tomàquet en cru. Un plat fet en 5 minuts, molt baix en greixos i replet de nutrients.

També pots preparar [amanides completes](#) [ /shared/.content/mix-recetas/Un-mundo-de-ensaladas?tk=0 ], des d'una clàssica amanida de pasta o quinoa, fins a una amanida mixta marroquina.

Com a sopar saludable, elabora una truita d'espinacs i formatge, crema de carbassó, una orada al forn amb patates i llimona, un salmó en papillote a la airfryer o un saltat de verdures de temporada.

## Snacks i postres individuals

A mitjan matí o tard és molt fàcil caure en la temptació d'alguna xocolata o snack poc saludables. Intenta portar sempre amb tu alguns fruita secs, són fàcils de transportar, molt energètics i saludables. Si estàs a casa pots fer-te un batut de fruites casolà, alguna peça de fruita o hummus amb vegetals.

Com a postres, estan molt de moda els brownies en tassa. En un minut al microones tindràs un dolç fet. També pots fer-te les postres de tota la vida: una poma al forn, un arròs amb llet casolà, una gelatina o un iogurt amb mel.

Comença a gaudir de cuinar per a tu!



## L'alimentació i el seu impacte en el sistema immunitari [ /shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00001.xml ]

Els aliments tenen una influència directa en la nostra salut i, a més, ens poden ajudar a enfortir el sistema immunitari. Una dieta variada prevé malalties i ens fa més resistent davant de diversos tipus de malalties.

