

S.O.S EN MI COCINA

**GUIA SALVAVIDAS PARA RASCAR
TIEMPO AL TIEMPO.
GANAR EN VIDA Y SALUD, PARA LO
QUE DE VERDAD IMPORTA.**

Suelta el “no puedo con la vida” acaba con el
“¿qué cenamos hoy?” y aliméntate sano.



HEALTHY MEZCLUM

Fátima Tejedor

ÍNDICE DE LO QUE VAS A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA SALVAVIDAS

- ¿Qué necesitas para ser la jefa de tus semanas?
- ¿Y si la semana te atropella. Botiquín de supervivencia.
- Bondades del congelador
- Básicos en tu nevera para empezar todas las semanas
- Tips para generar fondo de nevera y congelador
- Tips para generar fondo de despensa
- Tips para alimentarte bien pensando en “INGREDIENTES”
- Gadgets que te hacen la vida fácil

BONUS TRACK

- Si te ha sabido a poco

HEALTHY MEZCLUM

Fátima Tejedor

¿QUÉ NECESITAS PARA SER LA JEFA DE TUS SEMANAS?

Lo primero, creer que puedes serlo.

De verdad.

Es importante que dejes de verbalizar cosas tipo:

***“No puedo con la vida”
“Es que yo tengo...” “
Es que yo no tengo...”
“Ya, pero lo mío es distinto...”***

Movidas tenemos todas, algunas más que otras.

Son nuestras fichas de vida y con eso nos toca jugar.

Cuando tengo momentos de flaqueza pienso en el chico ciego y a otro que le falta una pierna, y van a escalar todos los días a mi rocódromo.

Se me va la tontería cagando leches.

HEALTHY MEZCLUM

Fátima Tejedor

So... **primero, dejar de verbalizar lo que nos pone palos en las ruedas** y empezar a creernos que podemos con la vida.

Cada una a su manera.

Of course!

Tener un **SALVAVIDAS**, nos da un respaldo y seguridad.

Y con esta palabra no me refiero solo a su significado explícito, quiero ir un pasito más allá.

Una “zancada” más allá, mejor dicho.

Tener tus semanas, días y comidas bien estructuradas, no solo va a repercutir en dejar de verbalizar los comentarios que ponía arriba.

No querida, **tener todo esto listo, te va a dar tiempo en tu día a día.**

Y tener tiempo en tu día a día, **te va a dar VIDA.**

Y VIDA, va siempre en mayúsculas.

HEALTHY MEZCLUM

Fátima Tejedor

Tiempo para lo que de verdad importa.

¿Qué es lo que más te importa y para lo que te gustaría tener más tiempo?

Con esta guía, vas a empezar a perfilar los primeros pasos en tu cocina para tener más libertad.

Más libertad en la cocina alimentándote sano, **te va reportar SALUD y VIDA.**

Sí, **SALUD también va en mayúsculas.**

Sin estas dos, estamos jodidas.

Ahora bien, la mentalidad guay pero **vamos a lo práctico.**

HEALTHY MEZCLUM
Fátima Tejedor

¿Y SI LA SEMANA TE ATROPELLA?

BOTIQUÍN DE SUPERVIVENCIA

La vida te atropellará, no lo dudes.

Si eres de las que piensan que la vida debería de ser una línea recta, ¡Moc! Vas a sufrir lo más grande.

La vida nos dará revolcones semana sí, semana no, o varias semanas seguidas sin parar de una cosa u otra.

Y estar preparadas para estos revolcones, será la clave de tu éxito en tu vida y por supuesto, dentro de tu cocina con la alimentación.

Me dejo de preliminares y vamos al turrón.

De los no frescos, te recomiendo tener buena base de ellos porque seguro que les sacas utilidad en breve.

Es fundamental, tener una despensa controlada de productos no perecederos para poder hacer frente a imprevistos.

¿Qué hacer en estos momentos de atropello?

Primero, tener preparada la cadera para encajar los cambios de sitio.

Segundo, usar el congelador, la despensa y lo que podamos haber anticipado por la nevera.

Tener unos básicos mínimos, es la carta ganadora para estas semanas que nos llegarán.

Es importante tener una despensa con los alimentos a la vista y en botes de cristal, para ver lo que tenemos.

Controlar las fechas de caducidad.

Hay muchas personas muy reticentes a las bondades del congelador.

Te cuento antes por si eres de estas personas, que puedas ver otro enfoque, y a lo mejor, hasta tiramos abajo creencias.

HEALTHY MEZCLUM

Fátima Tejedor

BONDADES DEL CONGELADOR

Aunque pensamos que lo mejor es comprar los alimentos cuanto más frescos mejor para cocinarlos al momento, no siempre es posible.

Apenas tenemos tiempo para ir cada día a la compra y además, no es el propósito que intento seguir con todo lo que te cuento.

Queremos construir nuestras semanas con menús que sean equilibrados.

¡A tope con esto y para eso, te propongo mis Cubos de Construcciones!

Pero, y siempre hay un pero, a veces no es posible. Y en estos casos prima alimentarse bien aunque vayas improvisando.

Es pura supervivencia, estos casos deberían ser puntuales, y si no lo fueran, te recomiendo que me consultes para ver que pueda fallar.

Ok, para esos días de supervivencia, los congelados pueden convertirse en la mejor despensa para improvisar y preparar mucho en poco tiempo.

Incluso, no es necesario descongelarlos previamente.

HEALTHY MEZCLUM

Fátima Tejedor

Siempre es mejor alimentos frescos, siempre que los vayamos a usar en pocos días. Si no es el caso, la industria alimentaria aplica técnicas de ultracongelación, más eficientes que las que podemos llevar a cabo a nivel doméstico.

Esta tecnología permite congelar al instante conservando prácticamente intactas todas sus propiedades.

Son alimentos que se congelan en su momento óptimo, cuando más frescos están y en su punto.

Por este motivo, **una verdura congelada puede ser incluso más nutritiva que fresca**, pues esta última, al almacenarse en tiendas y luego en nuestra nevera, va oxidándose y perdiendo propiedades.

Hay gran variedad y la mayoría se pueden cocinar directamente, sin descongelar, solo hay que alargar un poco más la cocción.

BÁSICOS EN TU NEVERA PARA EMPEZAR TODAS LAS SEMANAS

- **1 o 2 cereales** (quinoa, mijo, arroz...)
- **1 o 2 legumbres cocidas** (por ti o en conserva de calidad)
- **Un bote de sofrito preparado** (cebolla + ajo)
Fliparás con las posibilidades que te va a dar un sofrito salva semanas, como este.
- **Vegetales limpios y listos para usar** (según temporada)
- **Alguna salsa** te puede dar la vida (pestos, mayonesas...)
- **Crema fría o caliente**/puré/caldo (según la estación)
- **Proteína disponible** en cantidad (huevos, pescado, carne... la que tomes)

TIPS PARA GENERAR FONDO DE NEVERA Y CONGELADOR

- **Cocinar como para familia numerosa**, si lo eres como si cocinaras para una granja escuela. Congelar o guardar para el resto de la semana.
- Cuando cuezas **legumbre siempre de más y congela**, al igual con cereales.
- **Pestos, hummus, crema de chocolate casera, salsa de tomate... también se pueden congelar.**
- Tener **verduras de temporada** (por ejemplo judías verdes, berenjenas, puerros...)
- Hacer **caldo o cremas en cantidad y congelar.**
- **Proteína congelada** (pescados y carnes)
- **Setas congeladas y guisantes**, son dos comodines que nos sacan de más de una y de dos.
- **Pan de calidad congelado en rebanadas.**

- **Quesos de cabra y yogures.**
- **Ghee y mantequilla de calidad** (ecológica y de pasto)
- **Huevos frescos y cocidos** (estos te pueden solucionar lo más grande)
- **Proteína disponible en la nevera**, animal o vegetal la que uses. Para tomar de forma rápida y sencilla.
- **Hoja verde y variada para ensaladas.**
- **Verduras en cantidad** y de temporada.

TIPS PARA GENERAR FONDO DE DESPENSA

- **Pasta de legumbres**, son rápidas y ricas en proteína vegetal.
- **Fideos de arroz** se hacen en un flash.
- **Botes** de guisantes, maíz, tomate triturado...
- **Botes de pescados** pequeños en conserva (caballa, sardinas, bonito...)
- La **harina de garbanzo** también te soluciona la vida (mezclado con un par de verduras ralladas y poco más tienes unos fritters)
- **Frutos secos** variados.
- **Fajitas de calidad.**
- **Pan de molde de calidad.**
- **Crackers de calidad.**
- **Copos de avena.**

- **Semillas** de lino, chía, sésamo, pipas de girasol y calabaza.
- **Espicias variadas.**
- **Aceites aromatizados** (limón, trufa, cayena...)
- **Harinas integrales** de espelta o sin gluten. Para masas caseras tipo pizza, gofres, bizcochos...
- **Trigo sarraceno.** Para crepes, crackers y panes.

TIPS PARA ALIMENTARTE BIEN PENSANDO EN INGREDIENTES

Hay veces que el mero hecho de **pensar en una receta y ver que nos falta algún ingrediente, nos limita a no seguir y terminamos comiendo cualquier cosa.**

Si te falta algo de la receta, puede que no sepas como sustituir o como seguir sin ello.

Te propongo **distintas elaboraciones y construcciones con un mismo ingrediente.**

**Pensar en ingredientes te dará la libertad,
las recetas nos encasillan.**

Con ingredientes siempre **100% de temporada.**

**Comer acorde a las estaciones, es sencillo,
barato, sinónimo de calidad y sobre todo de
SALUD.**

HEALTHY MEZCLUM
Fátima Tejedor

GADGETS QUE TE HACEN LA VIDA FÁCIL

(“Mis utensilios más prácticos en la cocina”)

- **Un procesador con potencia**, tipo Thermomix o similar. Y/o una batidora buena.
- **Crockpot**. Olla de cocción lenta para cocinar rápido, parece incongruente pero no lo es.
- **Gofrera**. Otra idea a desterrar, es pensar que los gofres son solo dulces. Es una opción divertida, rápida y sencilla para incorporar verduras. Ideal para personitas más delicadas con comer verde.
- **Crepera o sartén que no se pegue** para hacer estas elaboraciones tan sencillas y divertidas.
- Una **mandolina**, tengo una de Ikea muy pequeña. Eso sí, atención porque las carga el mismísimo diablo.

- **Un espiralizador de verduras** para hacer espaguetis de verduras (calabacín, calabaza, boniato, nabo, patata) No puedo vivir sin ella en verano.
- **Varillas y espátulas de distintos tamaños.**
- **Sartenes y ollas de calidad sin tóxicos.**

En este post que te adjunto, **pongo mis armarios de la cocina al desnudo** y te cuento **todos los “gadgets” que me hacen la VIDA mucho más fácil, para ganar TIEMPO al TIEMPO.**

“Mis utensilios más prácticos en la cocina”

HEALTHY MEZCLUM

Fátima Tejedor

BONUS TRACK

Todo lo que cuento en este bonus track, negaré que ha salido de mi boca, bueno, de mi puño y letra. Confesaré una y mil veces que me apuntaban con una pistola para escribirlo.

Te detallo **5 procesados**, que utilizo solo **en caso de urgencia muy extrema**, solucionan mucho y de los cuales no abuso. Esos días que se complica alguna tarde, está en juego tu salud mental por cansancio extremo y hay que hacer cena rápida.

- **Hojaldre fresco**, de la mejor calidad posible. Compro uno en Aldi, que es de mantequilla y no lleva aceite de palma. Puedes hacer **algo así**, en un momento al horno, Crockpot o en una sartén si vas con prisa **¿Cómo hacer efecto horno en la sartén?** Poner aceite en la sartén, colocar el hojaldre a fuego bajito y tapar con un plato para conseguir ese efecto. Te dejo un video para que veas cómo hacer el **Efecto horno**.
- **Hamburguesas vegetales**. Compro unas en Aldi, que son vegetales y ecológicas, suelo tenerlas para esos viernes que queremos hago divertido y no hay ganas de nada.

HEALTHY MEZCLUM

Fátima Tejedor

- **Fajitas integrales.** Que sean de la mayor calidad posible si es que eso existe, ejem... Las tienes por la despensa, y un día que estás frita de ideas, solo tienes que rellenarlas con lo que más te guste y tengas por la nevera. Si te vienes arriba, también puedes hacer algo así o así a la sartén.
- **Pasta de legumbres.** Con este tipo de pastas y unas pocas verduras que tengas disponibles, haces un plato bastante completo.

Te muestro algunos ejemplos:

- Pasta de legumbres, champis, pimientos asados, manzana y parmesano.
 - Pasta de lentejas rojas, nabo, acelgas, frutos secos y mahonesa.
 - Pasta de lentejas rojas, champis, aguacate, espinacas, calabacín y parmesano
- **Gnoccis**, pasta hecha con patata cocida. También la compro en Aldi. Se pueden hacer platos tan resultones como este (Gnoccis, acelgas, chucrut, huevos plancha, parmesano rallado)

HEALTHY MEZCLUM

Fátima Tejedor

SI TE HA SABIDO A POCO

Me gusta cuidarme y alimentarme de forma sencilla, sana y rápida.

TIEMPO, SALUD y VIVIR LA VIDA, son mi máxima.

Pocos ingredientes bien combinados, para disfrutar alrededor de la mesa y pasar buenos momentos en familia.

Y por eso, he creado el **Método Mezclum para que alimentarme bien cada día sea algo rápido, sencillo y divertido.**

Este método, consiste en hacer de mi nevera un **CUBO DE CONSTRUCCIONES**, y crear platos como si de un **LEGO®** se tratara.

Tengo un video donde puedes ver a lo que me refiero con la nevera en formato LEGO®

(HAZ CLIC EN LA FOTO DE MI NEVERA PARA VERLO)



Además, tengo La Escuela más bonita y divertida en Hábitos Saludables y Alimentación, es ESTA.

Si no estás suscrita a mi newsletter te lo recomiendo todo, vas a encontrar: trucos, hábitos que funcionan, reflexiones, historias bizarras y muchos tips.

Además de mi **San Viernes**, donde comparto una receta, peli, música, libro y una frase chula cada semana.

Te puedes suscribir desde **AQUÍ** (Es gratis darse de alta, y de baja, pues también =D)

Y si quieres saber más de mí, haces clic en el enlace verde y vas directa.

www.healthymezclum.com

¿Te ha resultado útil la guía?

¿Hay algo que te haya sorprendido?

¿Has echado algo en falta?

Y ahora sí, la pregunta del millón ...

¿Ya sabes a qué vas a dedicar el tiempo que ganes en la cocina?

¡TIEMPO y VIDA para lo que de verdad importa!

Te escucho, soy todo orejas.

Escríbeme a **fati@healthymezclum.es**

Chica...**tengo la manía de contestar siempre** 🍷

HEALTHY MEZCLUM

Fátima Tejedor