



MiPlato MisVictorias

Preparación de comidas para uno

Cocinar para uno puede ser un todo un reto, ya que la mayoría de las recetas y de lo que se vende está pensado para más de una persona. Tenga en cuenta los consejos siguientes cuando cocine para una persona.



Congeele las porciones extra

¿Es el paquete de carne, pollo o pescado demasiado grande para una sola comida? Congeele lo que sobre en raciones individuales para usarlas fácilmente en próximas comidas.



Cocine una vez, coma dos veces

¿Va a hacer chili? Divida las sobras en porciones pequeñas y guárdelas para tener una comida que sólo necesitará calentar. ¡Sirvalo sobre arroz o con una papa asada para crear variedad!



Beba licuados de frutas

¡Un licuado de frutas para una persona es fácil de preparar! Bata leche o yogur descremado o bajo en grasa con hielo y fruta fresca, congelada, enlatada o incluso demasiado madura.



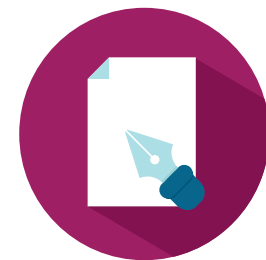
Pida comida en el mostrador de comida preparada

En los mostradores de comida preparada pueden pedirse pequeñas cantidades. Pida un cuarto de libra (115 gramos) de pollo asado y 2 cucharadas de ensalada de frijoles o de vegetales marinadas.



Use un horno tostador

¡Son pequeños, convenientes y se calientan rápidamente! Son ideales para gratinar filetes de pescado, asar verduras pequeñas o calentar un burrito.



Listar más consejos
