

## BOCADILLOS para la semana



Que bueno es tomar un buen desayuno, y muchas veces por pereza , tomamos cualquier cosa y a salir corriendo de casa. Pues eso se va acabar, destinando un poco de tiempo, tendremos solucionados los desayunos de la familia.

Esta práctica la incluyo en mi rutina de fin de semana y es una tarea más del 'batch cooking', que no significa otra cosa que adelantar preparaciones culinarias para tener las comidas de la semana medio preparadas y destinar así menos tiempo a la cocina y comer muy bien y equilibradamente.

Ya os iré contando poco a poco, todas las preparaciones que suelo hacer y así os doy ideas para organizaros y compartiremos entre todos nuestros pequeños trucos en este menester.

Hoy como os he contado, empezaremos por los desayunos.

En casa somos 4, y cada uno tiene sus horarios y sus necesidades, y por supuesto sus gustos a la hora de desayunar.

En mi caso, suelo desayunar en casa antes de ir a la oficina, y me gusta tomar un par de tostadas de buen pan, y no tirar del pan industrial de molde , por lo que lo que yo hago es comprar una buena hogaza de pan de cereales, la corto en rebanadas y al congelador directo para tener durante toda la semana, entonces cada día en cuanto me levanto saco mi pan del congelador y a la tostadora para consumir en el momento.



Para mi hijo universitario, preparo los bocadillos que le gustan, que suelen ser  $\frac{1}{2}$  barra de pan normal, que compro recién horneado, compro el embutido que le gusta, jamón curado y salchichón y a rellenar bocadillos. Los hago con su pan con tomate, bien relleno de embutido y envuelto en papel film.



Mi marido, tiene un horario más irregular, preparo algunos bocadillos rellenos y otros sin rellenar y dependiendo del día, coge uno u otro, ya que si algún día desayuna en casa le gustan las tostadas, y si lo hace fuera de casa, se come el bocadillo.

Y para mi hijo mayor que trabaja fuera de la ciudad, él prefiere tomarse los cereales con leche en casa, y lo que se lleva cada día es su tupper con la comida del almuerzo, que ya os contaré más adelante qué tipo de comidas le preparo, intentando que sean las mismas o parecidas a las que tomamos en casa.



**Tips a tener en cuenta para que vuestros bocadillos descongelados sean perfectos:**

- Preparar y congelar los bocadillos con pan del día y a ser posible recién horneado.
- Utilizad embutidos bien finos o laminados, para que la descongelación sea fá
- Los podéis congelar con el pan untado con tomate y aceite, o simplemente con aceite.
- No suelo hacer los bocadillos de atún o queso, no he tenido buenos resultados
- Organizaros el fin de semana para este menester, y cuando os acostumbréis tomarlo como una rutina.
- Si horneáis vosotros mismos el pan, no dudéis en congelar este pan, será el más delicioso.