

LA DESPENSA IMPRESCINDIBLE

Huevos

Son uno de los alimentos más versátil en cocina. Aportan proteínas de alta calidad. Ten siempre algunas unidades en tu nevera.



Semillas

Las semillas pueden agregar textura crujiente a una gran variedad de comidas. Semillas de sésamo, girasol, calabaza... Puedes agregarlas a ensaladas, sopas y salteados. Semillas más finas como cáñamo, lino o chía serán ideales para tus batidos o granolas caseras.



Congelados

Los productos congelados te permiten disfrutar de vegetales todo el año, de forma práctica y asequible. Además, puedes ahorrar tiempo de preparación y te permiten incluir fácilmente verduras en cada comida. Por ejemplo puedes tener a mano: brócoli o coliflor, judías verdes, setas, guisantes o espinacas.

También disponer de un poco de carne, pescado o marisco en el congelador te será práctico, puesto que los tendrás siempre a mano simplemente descongelando el producto el día anterior.



Aceite de oliva virgen o virgen extra

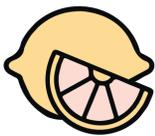
Es uno de los pilares de la cocina mediterránea. Es importante que dispongas siempre de éste en la cocina, tanto para cocinar como para aliñar tus platos.

Es la grasa más cardiosaludable, de proximidad y lo suficientemente versátil para adaptarse a cualquier tipo de elaboración.

Harinas

Las harinas son un básico en cocina, aparecen en muchas recetas como ingrediente principal (en masas por ejemplo) o secundario (para espesar elaboraciones, empanar...).

Prioriza aquellas de grano entero (integrales): trigo integral, espelta, trigo sarraceno, avena y también de legumbres...



Cítricos

Los cítricos resaltan otros sabores y agregan brillo tus elaboraciones. Es interesante que tengas al menos un limón, una naranja, una mandarina o una lima en tu nevera cada semana.

Agrega unas gotas de un chorrito de su jugo al final de la cocción y observa la diferencia de sabor. Sirven también para preparar batidos y vinagretas.

Hierbas

Las hierbas secas y frescas pueden ayudarte a agregar aroma a cualquier receta. Por ejemplo, puedes tener un par de macetas con hierbas frescas en casa y botecitos de otras en seco.

Por ejemplo: Albahaca, hojas de laurel, cebollino, cilantro, eneldo, menta, orégano, perejil, romero, salvia, estragón, tomillo.



Pescados enlatados

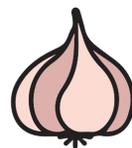
El pescado enlatado es económico, está cocido y conserva todas sus propiedades nutricionales. Es la opción perfecta para una comida rápida y sabrosa cuando no dispongas de tiempo.

Sardinias, atún, bonito, berberechos, mejillones... Al natural, en aceite o en escabeche.



Vinagres

Los vinagres son la base de las vinagretas, que son aliños fáciles de verter en cualquier ensalada. También te permiten hacer escabeches rápidos. En la despensa, es interesante tener siempre 1-2 variedades de vinagre a tu disposición. Vinagre de manzana, balsámico, de vino tinto o de jerez, de arroz...



Ingredientes aromáticos

Muchas comidas comienzan con una mezcla de ingredientes aromáticos, que pueden agregar profundidad y aroma al plato. Por ejemplo, puedes tener a mano siempre: ajo, chalotas, cebollas, puerros, zanahorias, apio...

Espicias

Las especias pueden agregar mucha fragancia y sabor a tus platos de una manera simple y saludable. Puedes empezar con 4-5 tipos de especias y experimentar con ellas hasta que estés listo para diversificar más.

Por ejemplo, puedes partir de pimienta negra, pimentón, comino y azafrán. Y complementarlo con 1 o 2 sabores más exóticos como curry en polvo, garam masala (indio), za'atar (Medio Oriente) o ras al hanout (marroquí). Elige las que más te apetezcan.



Salsas y condimentos

Unas gotas o cucharadas de tus condimentos favoritos pueden agregar sabor y cuerpo a cualquier plato. Para aportar dulzor: salsa de tomate, mermeladas o confituras... Para aportar sabor salado / umami: salsa de soja, pasta de tomate, pasta de aceitunas...

Para aportar un toque picante: salsas de chile, mostazas... Para dar cuerpo o untuosidad: yogur, cremas de leche, mayonesa, crema agria...



Cereales

Existe una variedad muy amplia de cereales en el mercado. Como en las harinas, es importante que priorices sus versiones enteras o integrales. Fíjate en los distintos tiempos de cocción en cada caso. Cebada, arroz integral, trigo, avena, quinoa, copos de avena, cuscús...



Vegetales en conserva

Disponer de vegetales en conserva es una buena opción como fondo de despensa. Por ejemplo conservas de espárragos, pepinillos en vinagre, alcachofas, remolacha, zanahoria, menestras, pimientos... son todas muy buenas opciones para que disfrutes de ciertos vegetales todo el año.