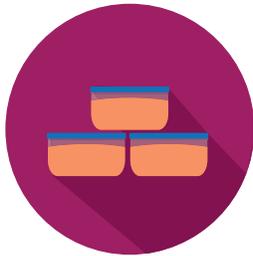




**MiPlato** ✓  
**MisVictorias**

# 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.



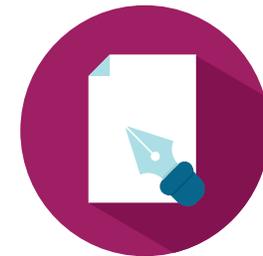
## Pida comida en el mostrador de comida preparada

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

---



---



---



---