Si de una cosa estamos seguros es de que cada día que pasa somos más consientes de que tenemos que cuidarnos tanto físicamente como de salud.

Todo esto va ligado entre sí, más deporte, mejor higiene, revisiones periódicas, etc. Pero una cosa en la que todos los especialistas de estos sectores están de acuerdo es que lo más importante es llevar una buena alimentación.

Somos más conocedores de que una dieta equilibrada junto a una buena rutina de ejercicio (sea el que sea), es la mejor de las medicinas para que nuestro sistema inmunológico sea más fuerte y eficaz.

También hay que reconocer más asiduos a la cocina sana, y evitamos más los alimentos procesados y la comida basura, que aunque esté muy rica, no nos hace nada bien a nuestro cuerpo.

Sorprende como a diferencia de hace unos pocos años, podemos ver a la gente joven, a hombres, a mujeres, personas mayores, etc, hablando e intercambiando recetas saludables en cualquier sitio.

Pero es verdad que dado el ritmo de vida que llevamos se nos complica muchas veces la tarea de cocinar bien y de cocinar para nosotros.

Pero es verdad que dado el ritmo de vida que llevamos se nos complica muchas veces la tarea de cocinar bien y de cocinar para nosotros.

Sales de trabajar, si no has hecho la compra hazla, vete a casa, saca todo lo necesario para la elaboración de un buen plato rico y saludable, prepara los ingredientes, empieza a cocinarlo, come, friega todos los cacharros y ni has descansado y seguramente llegaras tarde al trabajo.

Por esto es por lo que tu dieta saludable durante la semana, se puede reducir y resentir, pero tengo la solución para ti y para que consigas tu objetivo, el robot de cocina.

Es la mejor solución para tu falta de tiempo, haz tus mejores patos, cocina a distancia o prográmalo para que tengas listo tu plato al salir de la oficina, deja de usar mil accesorios para cocinar y sobre todo ahórrate de limpiar todos esos accesorios como sartenes ollas, etc.

Existen dos tipos de robot para la cocina:

Los procesadores: Lo más completo en robot de cocina, puesto que además de cocinar también te van a hacer la acción de preparar los alimentos.

Prepara cada cosa en el mismo sitio por separado, y una vez tengas todo listo, introduce el tiempo, programa y cuando llegues a casa tendrás un rico menú saludable.

Casi todos los modelos los vas a encontrar con un recetario y miles de platos que van a ser tu pasión y de tus invitados.

Incluso los modelos más punteros, vienen con conexión wifi y sus recetas ya programadas, solo tienes que seguir las instrucciones que te dan en su pantalla digital y listo, asombroso y real.

Un ejemplo de robot de cocina procesador es la famosa Thermomix.

Por otro lado tienes las ollas programables: A la diferencia de los procesadores, solo ejecutan el plato, la preparación de los alimentos tendrás que hacerla a parte, pero una vez preparado solo tienes que programar e irte a trabajar sabiendo que a tu vuelta vas a disfrutar.

Estás “ollas inteligentes” también vienen con un buen libro de recetas que vas a poder compartir con tus seres queridos haciendo que todo el mundo se chupe los dedos.

Tienes de varios tamaños y para varias personas, y lo mejor de todo además de usar una sola herramienta, es que casi todas son aptas para lavavajillas.

No lo pienses más y ¡Bon Appétit!