

## 1. Lista de tareas (Método GTD) + Pomodoros

**Herramienta utilizada para GTD:** Trello (puedes usar papel, Notion, Todoist o cualquier app similar)

### ***Capturar (Capture)***

- Revisar la nevera y anotar 5 ingredientes disponibles → 1 *pomodoro*

### ***Aclarar (Clarify)***

- Pensar posibles recetas con esos ingredientes → 1 *pomodoro*

### ***Organizar (Organize)***

- Definir pasos concretos para la receta → 1 *pomodoro*

### ***Reflexionar (Reflect)***

- Revisar la lista de tareas y ajustar orden y tiempos → 0.5 *pomodoro*

### ***Ejecutar (Engage)***

- Preparar ingredientes (lavar, cortar, medir) → 1 *pomodoro*
- Cocinar la receta → 2 *pomodoros*
- Redactar la receta con ingredientes y pasos → 1 *pomodoro*
- Crear el documento PDF con todos los elementos → 1 *pomodoro*

**Total de pomodoros utilizados: 8.5**

**Herramienta para técnica Pomodoro:** TomatoTimer.com / Reloj Pomodoro físico

---

## 2. Receta elaborada

**Título:** *Pasta cremosa con verduras salteadas*

**Ingredientes utilizados (de mi nevera):**

- Espaguetis
- Pimiento rojo
- Champiñones
- Nata para cocinar
- Queso rallado

**Proceso de elaboración:**

1. Hervir agua en una olla con sal y cocer los espaguetis según el tiempo indicado en el paquete.
2. Mientras se cuece la pasta, lavar y cortar el pimiento rojo y los champiñones.
3. En una sartén con un poco de aceite de oliva, saltear las verduras hasta que estén doradas.
4. Añadir la nata para cocinar a la sartén y dejar reducir unos minutos.
5. Escurrir la pasta y mezclarla con la salsa cremosa de verduras.
6. Servir caliente con queso rallado por encima.

**Tiempo total estimado de elaboración:** 30 minutos

---

**3. Herramientas utilizadas**

<b>Técnica</b>	<b>Herramienta utilizada</b>
GTD	Trello (listas: Capturar, Aclarar, Organizar, etc.)
Pomodoro	TomatoTimer.com
Documentación	Google Docs + exportación a PDF

---

**Foto del plato**