

PROMPTS MAESTROS DE EMMA

Tu cocina inteligente, organizada y deliciosa 🧑‍🍳✨

Copia y pega estos textos en tu chat de IA para que organice tu semana como una experta.

1. La Lista de la Compra "Pasillo a Pasillo"

"Actúa como un experto en logística del hogar. Basándote en el menú que acabas de generar, crea la **LISTA DE LA COMPRA EXACTA**.

Reglas obligatorias:

1. Agrupa los ingredientes por **pasillos del súper** (Frutería, Carnicería, Secos...).
2. Suma cantidades totales (ej: '3 cebollas' en total para toda la semana).
3. Excluye básicos de despensa (sal, aceite, agua).
4. Formato: Lista con checkboxes para tachar."

2. Plan de Batch Cooking (2 Horas)

"Genial. Ahora quiero dejar la comida lista el domingo. Organiza un **PLAN DE COCINA DE 2 HORAS**.

Dime paso a paso: qué verduras picar a la vez, qué meter primero en el horno y qué dejar haciéndose en la olla. Optimiza para ensuciar lo mínimo."

3. Adaptación Familiar

"Este menú me gusta, pero somos **[X] personas** en casa. Recalcula todas las cantidades para **[X] adultos** y **[Y] niños**. Añade además una sugerencia de merienda saludable para el cole."

Más trucos y recetas en www.lasrecetasdeemma.es ❤️

Hecho con cariño para tu cocina.