

COCINA CON IA

La cena con lo que hay en la nevera

cuatro huecos, cero compras



Lo que queda a las 21:40

Tortilla de cebolla con salsa de yogur, 18 minutos

El prompt

Haz una foto a la balda de tu nevera, súbela a Gemini o ChatGPT y pega esto. Son cuatro huecos, y el que más manda es **CONDICIONES**.

TENGO

esta foto de la balda de mi nevera.

QUIERO

tres cenas para hoy con lo que se ve en la foto.

CONDICIONES

usa solo lo que aparece en la foto, más sal, aceite y especias básicas. Nada de comprar y nada de horno.

FORMATO

tres opciones, cada una con el tiempo total y los pasos numerados.

PARA COPIAR DE UNA VEZ

TENGO: esta foto de la balda de mi nevera. QUIERO: tres cenas para hoy con lo que se ve en la foto. CONDICIONES: usa solo lo que aparece en la foto, más sal, aceite y especias básicas. Nada de comprar y nada de horno. FORMATO: tres opciones, cada una con el tiempo total y los pasos numerados.

Cómo rellenar cada hueco

- **TENGO:** una foto nítida de la balda entera. Si hay algo que no se reconoce (un táper, un bote sin etiqueta), dilo al lado.
- **QUIERO:** cuántas cosas y para cuándo. «Tres cenas para hoy» funciona mejor que «ideas de cena».
- **CONDICIONES:** en negativo y concreto: «nada de horno», «sin gluten», «nada que tarde más de 20 minutos».
- **FORMATO:** cómo lo quieres leer: tiempo y pasos, una lista de la compra, una tabla por días.

La respuesta

Ejemplo de respuesta de la IA para la foto del reel: media cebolla, cuatro huevos, un yogur, queso y aceitunas.

1 Tortilla de cebolla con salsa de yogur

18 min

1. Corta la media cebolla en tiras finas y póchala a fuego medio-bajo con aceite y una pizca de sal, unos 10 minutos, hasta que esté dorada.
2. Bate los cuatro huevos con sal, mézclalos con la cebolla y cuaja la tortilla unos 3 minutos por cada lado.
3. Mezcla el yogur con sal, pimienta y un chorrito de aceite, y sírvelo al lado como salsa.

2 Huevos sobre yogur templado

12 min

1. Saca el yogur de la nevera, ponlo en un plato hondo y mézclalo con sal y un poco de aceite.
2. Escalfa dos huevos unos 3 minutos en agua a punto de hervir.
3. Colócalos sobre el yogur y termina con aceite templado con pimentón.

3 Revuelto de cebolla, queso y aceitunas

10 min

1. Sofríe la cebolla picada unos 5 minutos.
2. Añade dos o tres huevos batidos y el queso en dados; remueve a fuego bajo hasta que cuaje cremoso.
3. Termina con unas aceitunas troceadas por encima.

UN EXTRA QUE FUNCIONA MUY BIEN

Añade al final: «y dime qué se estropea antes, para empezar por eso». Aquí te habría dicho que empieces por el yogur, que caduca mañana.

Úsalo para otras cosas

Los tupperts de la semana. *TENGO: estas fotos de mi nevera y mi despensa. QUIERO: cinco comidas para llevar al trabajo. CONDICIONES: como mucho tres cosas que comprar, y que aguanten tres días en la nevera. FORMATO: la lista de la compra y qué cocino cada día.*

Cena para niños. *TENGO: esta foto de la balda de mi nevera. QUIERO: dos cenas para dos niños de 6 y 9 años. CONDICIONES: sin picante, sin frutos secos y nada de horno. FORMATO: dos opciones con el tiempo total y los pasos.*

Si algo sale mal

- **Si se inventa ingredientes,** repite la condición y añade: «si te falta algo, dímelo en vez de añadirlo».
- **Si no reconoce algo de la foto,** escríbelo tú en TENGO: «el bote de la derecha es tomate frito».
- **Si las recetas son demasiado largas,** pon el límite en CONDICIONES: «nada que tarde más de 20 minutos».
- **Si quieres algo más elaborado,** quita «nada de horno» y cambia el tiempo. La plantilla es la misma.



*¿Te gustó esta guía?
Síguenos para aprender más de IA*

Casi 200 prompts listos para copiar en simplificaconia.com,
ordenados por categorías y gratis con tu cuenta. Y todas
nuestras guías en PDF, sin registrarte.

La misma plantilla de cuatro huecos sirve para un tatuaje, una
pared o un examen: cambia lo que pones en cada uno.

@simplificaconia en Instagram

simplificaconia.com