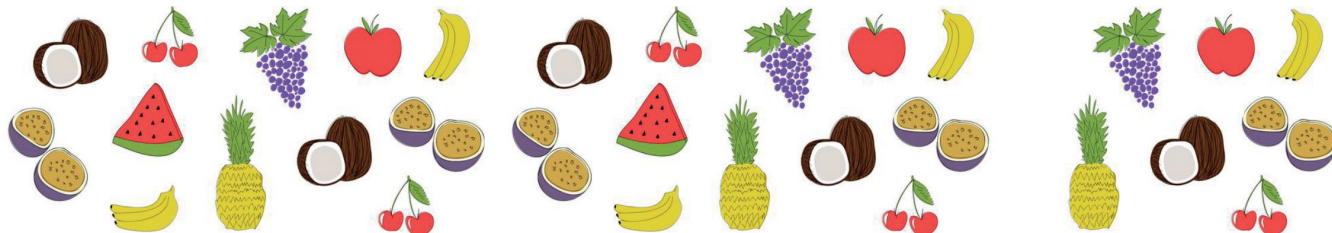


MI RECETARIO

DE LA **COCINA SOSTENIBLE**

Comer es una necesidad, pero comer inteligentemente es un arte



Proyecto: *'Aliméntate con responsabilidad: Haz el mundo sostenible'*





Edita:

ADICAE, Asociación de Usuarios de Bancos, Cajas y Seguros
Calle gavin, 12, local 50001 Zaragoza Tfno.: 976 390 060 | www.adicae.net

Depósito legal: Z-1428-2017

Autor del texto: Carlos Galante, Nutricionista

Con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Su contenido es responsabilidad exclusiva de la asociación.

PRESENTACIÓN

Hasta un tercio de todos los alimentos producidos para el consumo humano se estropea o se desperdicia antes de ser consumido. Tan solo en España, se desperdicia cerca de 7,7 millones de toneladas de comida, desde la producción inicial hasta el consumo final de los hogares. Esto representa un problema de especial importancia. Las pérdidas de alimentos suponen un desperdicio de recursos e insumos como la tierra, agua y energía, incrementando las emisiones de gases de efecto invernadero y contribuyendo al calentamiento global y al cambio climático.

Gobiernos, productores, distribuidores y consumidores deben tomar una posición activa para luchar contra el desperdicio. ADICAE, como asociación de consumidores, apuesta por promover e informar a los consumidores y consumidoras sobre los problemas que conlleva el actual sistema de comercialización de alimentos y la importancia de un consumo más crítico, sostenible y responsable.

En este recetario – enmarcado en el proyecto de ADICAE “Aliméntate con responsabilidad: haz el mundo sostenible”-, se recopilan diferentes recetas en las que se utilizarán sobrantes de comidas anteriores. Queremos demostrar cómo cocinar reduciendo los desperdicios en el ámbito doméstico. Además de promover el consumo de productos locales, a través de platos sencillos, de bajo coste y nutritivos. A lo largo del recetario se ofrecen consejos que ayudarán a evitar el desperdicio y a generar menos desechos, así como mostrar las claves para concienciarnos sobre la importancia de una alimentación sana, económicamente racional y positiva.

Desde ADICAE defendemos el poder que los consumidores y consumidoras tenemos para influir en el cambio de un sistema que ha demostrado ser perjudicial para la sociedad, el medioambiente y la salud de las personas.

Esperemos que disfrutéis del recetario y que os animéis a probar estas deliciosas recetas nutritivas y saludables.

Manuel Pardos
Presidente de ADICAE

¿QUÉ RAZONES HAY TRAS EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN LOS HOGARES?

A pesar de que la magnitud del despilfarro en los hogares no es la principal causa de desperdicio de alimentos, el gran número de núcleos familiares que existe hace que cualquier pequeña acción de ahorro y comportamiento responsable tenga un efecto positivo multiplicador: ¿Qué pueden hacer los consumidores para cooperar en la reducción del desperdicio? A continuación os mostramos los principales factores que influyen sobre el despilfarro en los domicilios:

- **La conciencia de lo que se come y se tira.** Se está perdiendo el valor que se daba a los alimentos en tiempos pretéritos, a lo que se añade la falta de conciencia sobre aquello que se tira. A pesar de que ha aumentado la preocupación sobre las cuestiones ambientales, el despilfarro alimentario no ha sido considerado como un problema de la sociedad actual hasta hace poco.
- **Las condiciones socioeconómicas de las personas.** Los hogares monoparentales o unipersonales generan más restos de alimentos per cápita que una familia nuclear de cuatro personas, ya que las raciones de los supermercados no están pensadas para los primeros.
- **La escasa planificación a la hora de ir a comprar.** La costumbre de encontrar siempre lo que se desea, añadido a que cada vez se planifican menos las compras, hace que se adquiera un exceso de alimentos y de productos que no combinan lo suficientemente bien, por lo que se quedan en la despensa y pueden estropearse con más facilidad.
- **Las actitudes culturales.** Hay varias razones psicosociales, que se explican como «cultura», que favorecen el despilfarro, como, por ejemplo, el hecho de que no esté bien visto aprovechar la comida de una comida a otra, o lo de poner más comida de la que pueden ingerir los invitados, para «quedar bien». Se le añade también la pérdida de la cultura culinaria de generación en generación, así como algunas recetas que aprovechan los restos de otras comidas.
- **La falta de información y conocimiento.** No se conocen bien las técnicas de almacenamiento de los alimentos para favorecer su duración. Tampoco se dispone de suficiente información sobre las etiquetas ni sobre la diferencia entre las «fechas de caducidad» y las «fechas de consumo preferente».

¿Te ha pasado alguna vez alguna de las situaciones descritas? Si es así, antes de tirar los alimentos te recomendamos que les des una oportunidad, de hecho son la excusa perfecta para dejar volar tu creatividad en la cocina y porque no, la excusa para compartir tu destreza con los que más quieres así como una manera de demostrar tu compromiso con el medio ambiente y el consumo sostenible. ¡Contagia a los tuyos en seguir un consumo responsable!

Si te sobra **carne y pollo** puedes preparar un sinfín de platos deliciosos desde: empanadas, hamburguesas, croquetas, albóndigas, sándwiches, tartas tipo quiche...

Si te sobra **pescado** puedes hacer infinidad de recetas muy versátiles: hamburguesas, buñuelos, tartaletas, pasteles, pimientos rellenos...

Si te sobra **verdura**: puedes hacer cremas, pasteles, verduras “chips”, lasañas, sopas, verduras y salsas, calamares rellenos...

Si te sobra **fruta** o esta misma se te está estropeando, aprovecha para hacer multitud de postres saludables como: gelatinas, tartaletas de hojaldre, bizcochos...

También hay alimentos como el **pan, legumbres o lácteos** como el yogur, que a menudo los desperdiciamos ya sea porque se endurecen, porque se nos queda el pote a la mitad y su contenido se oxida, o bien porque superan la fecha de consumo preferente. Y aunque nos parezca extraño todavía podemos consumirlos ya que ¡siguen siendo aptos para el consumo! ¿Sabes por qué? Sigue leyendo y descubre cómo minimizar su desperdicio.

Cerca de 7,7 millones de toneladas de comida se desperdician cada año en España. A pesar de que se desperdician alimentos a lo largo de toda la cadena de producción y/o fabricación de los alimentos, en los hogares, se desperdicia el 42% del total de alimentos, lo que corresponde a unos 35 Kg de comida desperdiciada por persona y año.

El desperdicio de alimentos no es solo un acto ético y económico, sino que también contribuye en el agotamiento de recursos naturales finitos.

Claro está que todos los actores dentro de la cadena de producción de los alimentos tienen un rol en la prevención y la reducción del despilfarro alimentario, desde aquellos que producen y procesan la comida (granjeros, agricultores, industria) hasta los responsables de su distribución (retailers, sector hospitalario) y por último y no menos importante, los propios consumidores.

Sigue leyendo y descubre cómo sacar el mayor provecho a la cocina, no sólo lo notará tu bolsillo; tu salud y el medio ambiente te lo agradecerán.

Cada decisión que tomamos crea la cultura en la que vivimos. Súmate a la cultura del DESPERDICIO 0.

A continuación, os mostramos un conjunto de recetas fáciles y rápidas que podrás compartir con quienes más quieras.

Este recetario está dirigido a personas sanas sin ningún tipo de restricción dietética.

Anímate a llevar a cabo un **estilo de vida activo**, ¿Del 0 al 10 que nota como te puntúas en actividad física? ¿Qué puedes hacer para subir un punto más? Lleva a cabo una alimentación saludable basada mayormente en alimentos de origen vegetal.

Carlos Galante Saval
Dietista-Nutricionista

ENTRANTES

Desperdicio zero

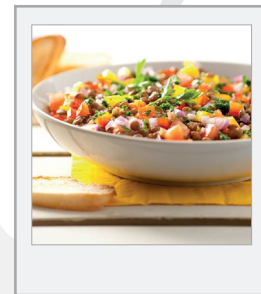
Aliméntate con responsabilidad: Haz el mundo sostenible

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Lentejas u otras legumbres

ENSALADA DE LENTEJAS CON NARANJA

RECETA MEDITERRÁNEA

PREPARACIÓN: 15 min | DIFICULTAD: BAJA



INGREDIENTES

- 300 g de lentejas hervidas
- 200 g pimiento rojo (1/2 pieza)
- 130 g pimiento verde (1/2 pieza)
- 1 cebolla tierna
- 1 naranja o 2 mandarinas
- 60 g jamón serrano
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 5 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 1º) Corta el pimiento rojo, verde y la cebolla a dados muy pequeños (2mm). Deja la cebolla en agua y vinagre para que no “pique”. Corta el jamón a tiras muy finas.
- 2º) Haz la vinagreta con 5 partes de aceite y 1 de vinagre de vino. Añade los pimientos y la cebolla dentro la vinagreta.
- 3º) Corta la naranja a dados de ½ cm aprox. Añádelas a la vinagreta, salpimienta al gusto y remueve con cuidado.
- 4º) Mezcla la vinagreta con las lentejas, saltea el jamón y añádelo por encima.

SABÍAS QUE...

La lentejas son un alimento bajo en grasas y rico en carbohidratos y proteína de origen vegetal. Además, es una receta rica en fibra ya que se combinan legumbres, verdura y fruta.

Es una manera fácil y original de introducir la fruta en nuestra alimentación. Es apta para todos los públicos, incluso los más pequeños.

Esta ensalada es mejor consumirla 1 hora después de haberla realizado. En frío, los ingredientes en crudo se integran mejor.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Garbanzos y verduras

CRUDITÉS CON HUMMUS DE COLORES

RECETA TRADICIONAL MARROQUÍ

PREPARACIÓN: **10 min** | DIFICULTAD: **BAJA**

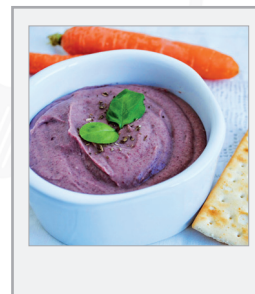
INGREDIENTES

- 400g de garbanzos
- 3 cucharadas. Tahín (opcional)
- 2 dientes de ajo
- Zumo de ½ limón
- 50ml aceite de oliva
- Pimentón picante
- Comino en polvo
- Pimienta negra

VARIANTES DE COLORES:

- 1 remolacha cocida
- ½ aguacate

Zanahorias | Ramitas de apio | Crackers integrales



PREPARACIÓN

1º) Pon todos los ingredientes en un bol para triturar. Triturarlo todo hasta que quede la textura deseada. Si queda muy espeso, añade agua hasta conseguir la textura deseada.

Variantes de hummus de colores:

Rosa: Separa una mica de la mezcla anterior i tritura-h ½ remolacha cuita.

Verde: tritura 1/2 aguacate maduro.

Rojo: tritura un pote de pimientos del piquillo.

SABÍAS QUE...

Receta ideal para un aperitivo fresco, desayuno o merienda. Aporta fibra, proteínas y carbohidratos de asimilación lenta. queayudana mantener unos niveles de glicemia estables. Estoayuda a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, el sobrepeso y la obesidad. Es un aperitivo con contenido elevado en vitamina E, hierro y calcio.

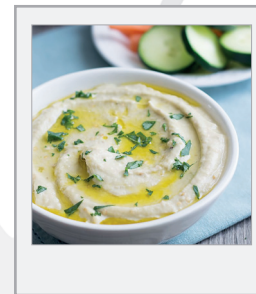
Puedes utilizar pimientos rojos y asarlos al horno y al microondas. De este modo aprovechas las verduras y reducimos el desperdicio.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Berenjena y limón

BABAGANOUSH

RECETA TRADICIONAL HINDÚ

PREPARACIÓN: **10 min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de tahín (opcional)
- 1 berenjena grande
- ¼ taza perejil
- 2 dientes de ajo
- Zumo de medio limón
- Pimienta y sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimentón rojo
- Comino

PREPARACIÓN

- 1º) Precalienta el horno a 200g. Pincha la berenjena con un tenedor y colocarla en una bandeja para horno. Hornéala durante 30-40min.
- 2º) Abrir la berenjena y retirar la pulpa.
- 3º) Mezclar la pulpa de la berenjena con el tahín, los ajos, el zumo de limón, la mitad del aceite de oliva, las especias y la sal.
- 4º) Picarlo en la picadora o minipimer hasta formar un puré.
- 5º) Servir y decorar con pimentón dulce y/o picante y el perejil.

SABÍAS QUE...

Esta receta puedes elaborarla como un aperitivo con tus invitados o para disfrutar de un saludable desayuno.

Ideas de combinación:

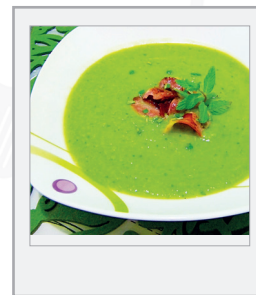
- Tostadas de pan con paté de berenjena, rodajas de tomate, queso fresco y orégano.
- Tostadas de pan integral con paté de berenjena y jamón serrano.
- Tostadas con paté de berenjena, aguacate, jamón cocido y orégano.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Guisantes, jamón y caldo

CREMA DE GUISANTES

RECETA MEDITERRÁNEA

PREPARACIÓN: **10 min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 lonchas de jamón serrano
- 600ml caldo de pollo
- 8 hojas de menta
- 540g guisantes congelados
- 100ml nata fresca
- Sal y pimienta recién molida

PREPARACIÓN

- 1º) Calienta el aceite en la sartén grande y freír el jamón hasta que quede crujiente. Retirar la sartén y el exceso de grasa del jamón. Trocéalos en trozos pequeños y reserva. Limpiar la sartén con papel de cocina.
- 2º) A la vez, calentar el caldo en la sartén limpia y agregar la menta y los guisantes. Tapar y dejar hervir durante 5 minutos. Colar y reservar el caldo.
- 3º) Colocar los guisantes, la menta fresca y la mitad del caldo en una batidora. Añadir 60ml de nata fresca y mezclar hasta tener una mezcla homogénea. Agregar de manera gradual el caldo que haya sobrado.
- 4º) Sazonar al gusto y volver a calentar sin dejar que hierva.

PRESENTACIÓN

Servir en platos soperos calientes y decorarlos con una espiral de nata fresca y el jamón.

SABÍAS QUE...

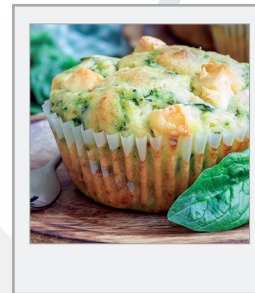
Los guisantes en realidad es una legumbre y son ricos en proteínas, fibra, fósforo, hierro, tiamina, niacina, folatos, vitamina C, luteína y zeaxantina. Una ración media de guisantes tiene casi tanta proteína como un huevo entero (aunque es de menor calidad), menos de un gramo de grasa, y nada de colesterol. Además aporta un contenido significativo de minerales tales como el fósforo, el hierro, el potasio y el magnesio.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Espinaca, champiñón y huevo

MAGDALENAS DE VERDURAS CON QUESO

RECETA MEDITERRÁNEA

PREPARACIÓN: 20 min | DIFICULTAD: BAJA



INGREDIENTES

- Espinacas
- Champiñones
- 1 huevo
- Queso para gratinar
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

- 1º) Precalienta el horno a 200°C. Corta los champiñones y sofríelos con ajo. Resérvalos.
- 2º) A continuación, sofríe las espinacas y sécalas bien, que pierdan la máxima agua posible.
- 3º) Mezcla las espinacas con el sofrito y rellena moldes de magdalenas con esta masa. Bate el huevo y rellena cada molde. Procura que el huevo bañe toda la masa. Hornea durante 10min, para que el huevo cuaje pero que no se reseque.
- 4º) Sácalo del horno, añade el queso y vuelve a hornear hasta que esté gratinado al gusto.

SABÍAS QUE...

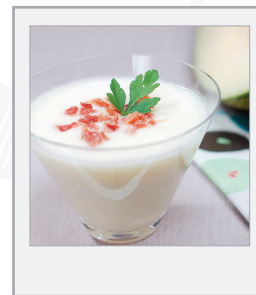
El valor nutritivo de las espinacas radica en su alto contenido en vitaminas y minerales. En concreto, este alimento aporta una gran cantidad de folatos, vitamina C y vitamina A y cantidades inferiores de vitamina E, B6 y riboflavina. También, aportan muy alto contenido en b-carotenos (3.254µg/100 gramos de espinacas crudas), compuestos que además de transformarse en vitamina A en nuestro organismo (provitamina A), desempeñan acciones antioxidantes y estimuladoras del sistema inmune.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Melón y jamón serrano

CREMA DE MELÓN CON VIRUTAS DE JAMÓN

ADAPTACIÓN PLATO MEDITERRÁNEO

PREPARACIÓN: 5 min | DIFICULTAD: BAJA



INGREDIENTES

- Melón - Jamón serrano

PREPARACIÓN

- 1º) Retira las pepitas del melón y córtalo a tacos.
- 2º) Pon los tacos en un recipiente para triturar y pícalo con la minipimer hasta que adquiera una textura líquida.
- 3º) Desmenuza el jamón, retira la grasa y córtalo en virutas.
- 4º) Sírvelo en vasos de cristal y espolvorea el jamón por encima.

SABÍAS QUE...

El melón contiene una altísima cantidad de agua (92%) y una cantidad de azúcar (6%) inferior a la de otras frutas; hecho que, unido a que apenas contiene grasa, hace del melón una de las frutas con menor contenido calórico. Además de ser delicioso, fresco y de dulce sabor, su contenido en hidratos de carbono de fácil asimilación le confieren propiedades estimulantes del apetito.

Esta receta nos permite aprovechar el melón al máximo. Es una fruta típica de la temporada de verano que a menudo acabamos desperdiciando debido a que, si no la consumimos en pocos días, las enzimas que contiene contribuyen a su alteración organoléptica.

LOS PRIMEROS

De toda la vida, **actualizados**

Aliméntate con responsabilidad: Haz el mundo sostenible

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Garbanzos y huevo

HAMBURGUESA DE GARBANZOS

ADAPTACIÓN PLATO MEDITERRÁNEO

PREPARACIÓN: **20 min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- Pote de garbanzos o sobras del cocido
- Especias: Sal, pimienta, pimentón, comino
- 1 huevo
- 60g Pan rallado
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 1º) Lava los garbanzos y pícalos en la picadora sin que lleguen a ser puré.
- 2º) En un bol, añade los garbanzos picados, el huevo, el pan rallado y las especias.
- 3º) Mezcla hasta que quede una masa homogénea, si está muy húmeda, añade pan rallado hasta que sea más moldeable.
- 4º) Haz las hamburguesas al gusto y cocínalas 1 min por lado. Acompaña el plato con una ensalada.

SABÍAS QUE...

Las legumbres son un alimento muy interesante, el cual debemos promocionar su consumo. Suele ser complicado para los niños y niñas y también algunos adultos. Por ese motivo, agudizar nuestro ingenio y presentar este nutritivo alimento, proveniente o bien de sobras de cocidos, o bien de potes que han quedado abiertos, es una buena manera de introducirlos en nuestra dieta.

Las legumbres son ricas en proteína, fibra y carbohidratos de lenta absorción. Su composición, hace que no se eleven los niveles de insulina por lo que nos da energía a lo largo del día y nos mantiene saciados durante más tiempo.

Al mezclar legumbres (garbanzos) con un cereal (pan rallado) obtenemos todos los aminoácidos esenciales. Además el huevo añade más proteína de elevado valor biológico. Por lo que no es necesario consumir carne adicional.

Si eres alérgico a:

Huevo: Sustitúyelo por un yogur natural

Celíaco: Cambia el pan rallado por harina de garbanzo, arroz, maíz o almidón de patata.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Pimientos, carne cocida y
vegetales

PIMIENTOS RELLENOS DE PILOTA

RECETA TRADICIONAL ESPAÑOLA

PREPARACIÓN: **20 min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- Pote de pimientos del piquillo
- 250g de carne/pollo (de cocido, pilota...)
- 250ml de leche semidesnatada
- 40g de harina de trigo
- 2 cucharadas soperas rasas de harina de trigo
- 2 zanahorias
- ½ pimiento rojo
- 1 puerro
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

- 1º) Sofríe las verduras en una sartén con un poco de aceite de oliva durante 10min. Que se cuezan pero queden crujientes.
- 2º) A continuación, fríe la carne y cuando esté hecha, mézclala con las verduras y reserva.
- 3º) Elabora la bechamel, puedes hacerlo con mantequilla o aceite de oliva, fríe la harina con el aceite y añade poco a poco la leche, ves removiendo para que se vaya espesando.
- 4º) Una vez hecha la bechamel, mezcla la mitad con la carne y las verduras. La otra mitad resérvala y tritura dos pimientos del piquillo para que quede de color rojo.
- 5º) Una vez enfriada la mezcla, rellena con una cuchara los pimientos con cuidado para que no se rompan.
- 6º) Dales un toque de horno, emplatar y añade la bechamel coloreada por encima.

SABÍAS QUE...

El pimiento rojo es una de las verduras más ricas en vitamina C, la cual contribuye a mejorar la absorción del hierro que contiene la carne (sobre todo de ternera).

La zanahoria es de los alimentos más ricos en beta carotenos, precursores de la vitamina A, una vitamina que se absorbe mejor si se encuentra envuelto de un ambiente rico en grasas, por ese motivo sofreímos bien la zanahoria en aceite de oliva!

Adaptaciones: **Intolerante a la lactosa:** Usar leche sin lactosa. **Celiaco:** Usar harina de maíz.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Huevos, carne cocida y
vegetales

EMPANADILLAS DE VERDURAS Y CARNE

RECETA TRADICIONAL ESPAÑOLA

PREPARACIÓN: **30 min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- 1 lámina de hojaldre
- 400g de verduras (hierbas caldo o espinacas)
- 1 huevo
- 100g de carne
- 30g de uvas pasas
- 50g Brotes de lechuga
- 20g Harina
- Nuez moscada
- Aceitede oliva
- Sal
- Pimienta

Vinagreta: Aceite de oliva, Vinagre de Módena, miel.

PREPARACIÓN

- 1º) Extiende el hojaldre sobre una superficie enharinada, aplánalo con un rodillo y córtalo en 4 tiras. A continuación precalienta el horno a 200º.
- 2º) Saltea las salchichas a trocitos, cuece las espinacas y bate el huevo. Mezcla la verdura con la mitad del huevo, la carne y las pasas y condimenta con sal, pimienta y nuez moscada.
- 3º) Reparte la mezcla encima de las tirasy séllalas en forma de triángulos. Píntalos con el huevo restante y hornea durante 10min. Acompaña con los brotes de lechuga y una vinagreta con mostaza, vinagre, miel.

SABÍAS QUE...

Esta receta puede hacerse con aquellas verduras que te hayan sobrado de: **un pisto, sanfaina, escalibada, las hierbas del caldo**. A menudo, solemos desperdiciarlas, sin embargo al aprovecharlas para otras recetas, éstas están deliciosas pues tienen un sabor concentrado, por lo que con un bocado, notas toda una explosión de sabor.

Empanadillas acompañadas de una ensalada variada hacen de este plato de aprovechamiento una receta saludable y apetitosa para todos los integrantes de la familia.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Pescados

CROQUETAS DE PESCADO

RECETA TRADICIONAL ESPAÑOLA

PREPARACIÓN: **1h y 30min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- Salmón/Bacalao/Atún
- 1 huevo
- 1 cebolla
- Pan rallado
- Harina de trigo
- Nuez moscada
- 1 vaso de leche
- Sal

PREPARACIÓN

- 1º) Trocea la cebolla y sofríela hasta que se poche. Si es necesario, desmenuza el salmón y si es necesario pícalo para que quede bien pequeño y añádelo a la cebolla, mezcla y reserva.
- 2º) A continuación, añade una cucharada sopera de mantequilla en una cazuela y derrítela. Añade un par de cucharadas de harina a la mantequilla y mezcla hasta que esté bien integrada con el aceite.
- 3º) Calienta la leche en el microondas y poco a poco y sin dejar de remover, añádela a la mezcla anterior hasta conseguir la textura deseada.
- 4º) Añade la bechamel al salmón y mezcla hasta que quede todo bien integrado y la masa se despegue de la sartén.
- 5º) Deja enfriar la masa, moldea croquetas con las manos rebózalas en huevo y en pan rallado y fríelas.

SABÍAS QUE...

Son el plato estrella de la cocina de aprovechamiento, pueden hacerse de todas las formas imaginables y para todos los gustos: de brócoli, de pescado, de carne de pollo, jamón, espinacas...

Salmón: es un pescado graso que presenta las propiedades típicas de los pescados azules, con un contenido lipídico (12 g de lípidos por 100 g de porción comestible) similar al de los atunes o reos, e importantes aportaciones de ácidos grasos mono insaturados y poliinsaturados (omega 3 y omega 6). Fuente de proteínas de elevado valor biológico.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Caldo, bacalao y vegetales

RISOTTO CON BACALAO Y ESPINACAS

ADAPTACIÓN RECETA TRADICIONAL ITALIANA

PREPARACIÓN: **50min** | DIFICULTAD: **MEDIA**



INGREDIENTES

- 200g arroz redondo
- 160g bacalao
- 1L caldo de pollo o pescado
- 30g de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 50g de espinacas frescas
- 60g de apio fresco
- 1 cebolla
- 4 cucharadas de nata
- La ralladura de un limón

PREPARACIÓN

- 1º) Ponemos la mantequilla y el aceite en una sartén y salteamos el apio y la cebolla hasta que estén brillantes y dorados.
- 2º) A continuación ponemos a hervir el litro de caldo de pollo. Añadimos el arroz al sofrito, y lo removemos hasta que los granos se tuesten un poco. Empezamos a añadir el caldo cazo a cazo. Y vamos dejando que el arroz absorba todo el caldo.
- 3º) Cuando vemos que el arroz ya está hecho, cortamos el bacalao en dados y lo introducimos en la cazuela sólo durante 3 min e introducimos la nata.
- 4º) Inmediatamente añadimos las espinacas y removemos, hasta que pierdan su volumen.
- 5º) Añadimos unas ralladuras de limón para aromatizar el arroz, picamos pimienta y removemos. Añadimos los 60g de queso parmesano rallado.

SABÍAS QUE...

Con las cabezas de pescado y otros restos podemos hacer un caldo que luego nos sirve para cocinar muchísimos tipos de arroz. Por un lado, aprovechamos al máximo los restos de pescado y por el otro, conseguimos que los platos que realicemos nos queden mucho más sabrosos.

LOS SEGUNDOS

Más, **ECO-FRIENDLY**

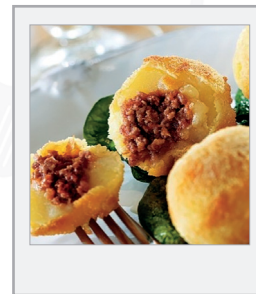
Aliméntate con responsabilidad: Haz el mundo sostenible

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Pollo asado y vegetales

BOMBA DE PATATA RELLENA

TAPA TÍPICA ESPAÑOLA

PREPARACIÓN: **50min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- 1Kg de patatas medianas
- 1 Puerro
- 200g de col
- Carne o sobras de pollo asado
- 1 tomate pequeño
- 1 diente de ajo grande
- 6 cucharadas de salsa de tomate casero
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)
- Para el rebozado: 2 huevos,
100 g. harina y 100 g. pan rallado
- Aceite de oliva virgen extra (para freír)
- Opcional: ½ guindilla o Salsa tabasco (al gusto)

PREPARACIÓN

- 1º)** Cuece las patatas con piel en agua abundante y sal durante 25min. Píchalas con un tenedor para comprobar que están bien cocidas y déjalas enfriar.
- 2º)** Mientras se hierven las patatas, pica las verduras y sofríelas a fuego lento y añade el tomate. Y la carne. Mezcla suavemente, hasta que el puerro prácticamente esté caramelizado. Sazonalas al gusto con sal y pimienta.
- 3º)** Una vez las patatas estén templadas, las pelamos y las chafamos o con un “chafa-patatas” o un tenedor hasta que obtenemos una masa homogénea y sin grumos. Es importante que no se enfríen del todo.

Para el montaje de las bolas de patata:

- A.** Extiende un trozo de papel de aluminio
 - B.** Con una cuchara sopera, añade puré de patata de 1,5-2 cm de grosor
 - C.** Añadir en el centro, el relleno (templado) y empezar a cerrar la bomba cogiendo el papel de plata por los extremos
 - D.** Acabar de cerrar bien la bola procurando que el relleno esté en el centro. Repite la operación hasta terminar el puré
- 4º)** Rebozamos las pelotas en huevo y a continuación lo rebozamos en pan rallado.
 - 5º)** Finalmente las freímos. Hasta que queden doradas por toda la superficie.

NOTA: Si queréis reducir el contenido en calorías, cocerlas en el horno una vez rebozadas, cociéndolas a máxima potencia durante 5-10m

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Vegetales

LASAÑA DE VERDURAS

RECETA TRADICIONAL ITALIANA

PREPARACIÓN: 40min | DIFICULTAD: BAJA

INGREDIENTES (4P)

- 12 placas de lasaña
- 1 calabacín
- 2 zanahorias
- 1 berenjena
- 200 g de champiñones
- 200 g de espinacas congeladas, pasas y piñones
- 100 g de queso tierno bajo en grasa
- 5 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- 2 cucharaditas de orégano seco

PREPARACIÓN

- 1º) Cortamos las verduras a rodajas y las sofreímos por separado.
- 2º) Dejamos las láminas de pasta 15min en remojo en agua caliente.
- 3º) Hacemos la bechamel friendo la harina en aceite de oliva o mantequilla. Añadimos la leche y removemos hasta que la bechamel vaya espesando. Añadimos un poco de nuez moscada para aromatizar y reservamos.
- 4º) A continuación, preparamos la salsa de tomate, poniendo el tomate triturado en un bol con especias: orégano, pimienta, sal. Y lo colocamos al microondas 5 min a máxima potencia (tapado con un papel film y agujeros).
- 5º) Montar la lasaña: Colocamos 3 láminas en la basa, un poco superpuestas para que el relleno no se cuele entre medio. A continuación ponemos base de salsa de tomate y encima calabacín con champiñones. Añadimos otra capa de pasta, ahora añadimos las espinacas con pasas y piñones y las bañamos con bechamel. Así, sucesivamente, hasta acabar las láminas de pasta. Finalmente añadir el queso por encima y gratinar en el horno durante 15min a 180°C.

SABÍAS QUE...

Es un plato ideal para aprovechar aquellas verduras que se nos están echando a perder en la nevera y que a menudo no sabemos qué hacer con ellas. Además es una receta saludable, rápida y apta para todos los públicos, especialmente para niños, ya que se les presenta unos alimentos que suelen no gustar de una manera apetitosa y que ellos relacionan con un plato que sí les gusta.



PRODUCTOS APROVECHABLES:
Vegetales

STRUDDLE DE VERDURAS AL GRILL CON QUESO

ADAPTACIÓN PLATO TÍPICO ALEMÁN

PREPARACIÓN: **30min** | DIFICULTAD: **BAJA**

INGREDIENTES

- 1 cebolla morada
- 1 pimienta roja
- 1 calabacín
- 1 paquete de masa de hojaldre
- Aceite de oliva
- Butifarra negra (opcional)
- Queso Brie

Aliño: Aceite de oliva, orégano, sal y pimienta, una pizca de almidón de maíz

PREPARACIÓN

- 1º) Precalienta el horno a 190°C. Corta las verduras en tiras no muy finas y sofríelas con poco aceite durante 15min, hasta que estén al grill. Retíralas y córtalas un poco más sin que sean trozos muy pequeños.
- 2º) A continuación, marca la butifarra en el grill. Seguidamente, mézclala con las verduras y aliñalas con el aceite, el orégano, la sal, la pimienta y el almidón de maíz.
- 3º) Extender la masa de hojaldre encima de una bandeja con papel de horno. Después, esparce un poco de harina por el centro de la masa, para evitar que las verduras humedezcan demasiado la masa.
- 4º) Pon las verduras en el medio, intercala tiras de queso. Y envuelve las verduras con los extremos de la masa. Utiliza la yema de huevo como pegamento y une las dos mitades, pinta la superficie con la yema y, hornea.
- 5º) Hornea durante 15-20min a 190º hasta que la masa se dore. Deje enfriar y servir.

SABÍAS QUE...

El Struddle es un plato típico alemán, normalmente se cocina como postre, y está hecho a base de col fermentada con azúcar. Resulta muy versátil y nos permite añadir todo tipo de ingredientes y sobretodo no desperdiciar comida.



PRODUCTOS APROVECHABLES:
Vegetales y huevo

FRITTATA CON HORTALIZAS, QUESO RICOTTA Y ROMERO

RECETA TRADICIONAL ITALIANA

PREPARACIÓN: **30min** | DIFICULTAD: **BAJA**

INGREDIENTES

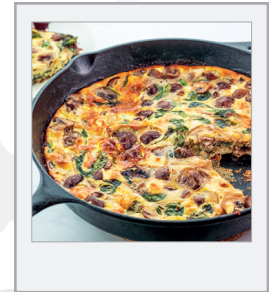
- 6 huevos
- 1 calabacín
- 2 tomates
- 1 berenjena
- 1 diente de ajo
- 125g de ricotta
- 200g salchicha
- Hojas de romero fresca
- Ricotta
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

- 1º) Cortar el calabacín y la berenjena, despuntarlos y cortarlos a rodajas no muy gruesas.
- 2º) Calentar dos cucharadas de aceite en una sartén o cazuela apta para el horno, añadir las rodajas de berenjena y calabacín y rehogaras 5 o 6 min, o hasta que empiecen a reblandecerse. Salpimentar.
- 3º) Incorporar el ajo picado y los tomates troceados, y cocinar 2 minutos más. Agregar algunas hojas de romero y apagar el fuego.
- 4º) Precalentar el horno a 200º. Cascar los huevos en un cuenco, salpimentarlos batirlos e incorporarlos a la sartén. Distribuir por encima la salchicha cortada en rodajas gruesas.
- 5º) Introducir la sartén en el horno ya caliente y hornear la frittata durante 20-25min, hasta que se dore el huevo y cuaje, sin llegar a secarse. Retirarla del horno, espolvorearla con romero picado y añadir la ricotta desmenuzada. Servir caliente o tibia.

SABÍAS QUE...

La frittata es un plato típico italiano, es un recurso perfecto para utilizar aquellos huevos y/o verduras que hace bastante tiempo que tenemos en la nevera cuyas condiciones de frescura no son las de un inicio. Las verduras de la receta, son un ejemplo, prueba de hacerla con las que más te gusten.

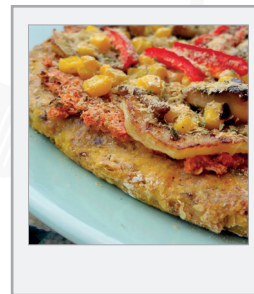


PRODUCTOS APROVECHABLES:
Vegetales, pollo, pescado o
jamón

PIZZA CON BASE DE COL Y PESCADO

ADAPTACIÓN TRADICIONAL ITALIANA

PREPARACIÓN: **30min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- 1 Col
- 2 Mozzarella (bossa)
- 1 pimiento rojo
- Pescado/jamón/pollo
- Champiñones
- 1 huevo

PREPARACIÓN

- 1º) Precalienta el horno a 180°. Raya la col en crudo y ponla al microondas a máxima potencia (800W) durante 8 min.
- 2º) A continuación, añade una bolsa de mozzarella y un huevo. Mezcla hasta que la masa quede compacta y homogénea. Extiende la masa en una bandeja de horno sobre papel vegetal, dándole la forma deseada.
- 3º) Pon la base en horno durante 20 min. Aprovecha para cortar las verduras y saltearlas. Y corta el jamón cocido en tiras.
- 4º) Quita la base del horno. Ponle el tomate, el resto de ingredientes por encima y la mozzarella.
- 5º) Introdúcela de nuevo en el horno hasta que la mozzarella se haya fundido. Disfruta.

SABÍAS QUE...

Una receta diferente, entretenida e innovadora, que nos permite disfrutar de uno de los platos favoritos de mayores y niños, de una manera más saludable y ligera. **ANIMA A LOS MÁS PEQUEÑOS A COMER VERDURAS Y HORTALIZAS.**

El principal componente de la coliflor es el agua, lo que —acompañado del bajo contenido en hidratos de carbono, proteínas y grasas—, la convierte en un alimento de escaso aporte calórico. Se considera buena fuente de fibra, así como de vitaminas y minerales. En relación con las vitaminas destaca la presencia de vitamina C, folatos, tiamina y vitamina B6. También, contiene otras vitaminas del grupo B, como la riboflavina y la tiamina, pero en menores cantidades. La vitamina C, tiene acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y mejorar las defensas frente a las infecciones. Los folatos participan en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Vegetales

BERENJENAS RELLENAS

RECETA TRADICIONAL ESPAÑOLA

PREPARACIÓN: **30min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- Berenjenas
- Ajo
- Tomate
- Pan rallado
- Cebolla

PREPARACIÓN

- 1º)** Corta la parte leñosa de la berenjena y córtalas por la mitad. A continuación, hiérvelas durante 15-20 min hasta que estén tiernas. Reserva y deja enfriar.
- 2º)** Acto seguido, corta en dados pequeños las verduras y elabora un sofrito con ellas.
- 3º)** Cuando las berenjenas se hayan enfriado, vacíalas con una cuchara y añádelas al sofrito.
- 4º)** Una vez estén bien cocidas, añade dos cucharadas de pan rallado para que la mezcla quede espesa.
- 5º)** Rellena las berenjenas y a continuación, añade pan rallado por encima y ponlas en el horno durante 20 min a 180°C. hasta que el pan quede bien gratinado.

SABÍAS QUE...

Esta receta resulta muy útil para acabar con aquellas verduras que tenemos a medias y que empiezan a deteriorarse.

Es una receta muy versátil ya que si tienes carne pollo o pescado que te haya sobrado, también puedes incluirlo en el sofrito y entonces, ser un perfecto plato único.

LOS POSTRES

Más **aprovechados**

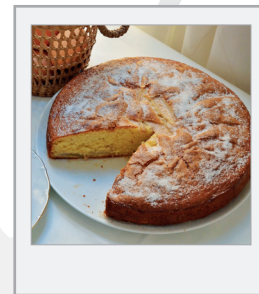
Aliméntate con responsabilidad: Haz el mundo sostenible

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Frutas (pera u otras) y huevos

BIZCOCHO DE PERA Y JENGIBRE

POSTRE DE RÁPIDA PREPARACIÓN

PREPARACIÓN: **10min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- 3 huevos
- 160ml de aceite vegetal
- 2 peras ralladas
- 170g de harina con levadura
- 1 cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 15g de azúcar glassé para espolvorear

PREPARACIÓN

- 1º) Precalentar el horno a 180º, engrase un molde circular de 20cm y forre la base con papel sulfurizado.
- 2º) Ponga los huevos y el aceite en un cuenco y bata hasta que todo esté bien mezclado.
- 3º) Agregar las peras ralladas y el jengibre. Mezclar la harina, la levadura, la nuez moscada, tamizar sobre la mezcla de huevos y remover hasta que todo esté bien mezclado.
- 4º) Verter la masa en el molde y hornear durante 1h aproximadamente, hasta que suba, se dore y un pincho salga limpio al insertarlo en el centro.
- 5º) Dejar enfriar en el molde unos minutos y volcarlo sobre una rejilla hasta que se enfríe por completo. Espolvorea con azúcar lustre antes de servirlo.

SABÍAS QUE...

Una de las mejores maneras de aprovechar las frutas que están muy maduras es haciendo postres. Al utilizar la fruta, disminuyes la cantidad de azúcar añadido en el pastel y además le estás añadiendo fibra.

El sabor dulce es algo más sutil, sin embargo, tu salud, tu cuerpo y el medio ambiente te lo agradecerán.

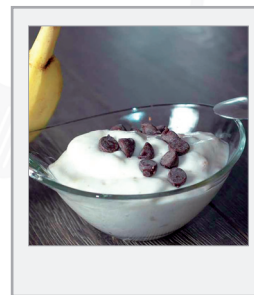
Es la excusa perfecta para cocinar con los más pequeños y que coman de manera disfrazada y divertida estos alimentos.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Plátanos, yogures y queso

HELADO DE PLÁTANO

POSTRE DE RÁPIDA PREPARACIÓN

PREPARACIÓN: **10min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- 2 plátanos maduros
- 2 yogures
- 125g de queso fresco batido
- Canela
- Virutas de chocolate

PREPARACIÓN

- 1º) Pelar y cortar los plátanos maduros en rodajas y congelarlos.
- 2º) Una vez congelados, introducirlos en la picadora con los yogures y el queso fresco batido.
- 3º) Sírvelo y esparce unas virutas de chocolate. Consumir rápidamente.
- 4º) Si quieres una textura más sólida, congélalo durante 20min más, remuévelo y sírvelo como más te guste.

SABÍAS QUE...

El plátano maduro contiene fibra soluble o fermentable, un tipo de fibra que ayuda a mantener una microbiota intestinal sana y fuerte que contribuye a una buena salud y mantenimiento de nuestro sistema inmunitario.

Al utilizar los plátanos maduros (oscuros) y ser tan dulces, no hace falta añadir azúcares. Además añadiendo los yogures estamos ingiriendo probióticos, microorganismos vivos beneficiosos para nuestro tracto digestivo, junto con proteínas y grasas que ralentizarán la absorción de los azúcares presentes de forma natural.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Manzana, huevos, yogur y queso

PASTEL DE QUESO Y MANZANA

POSTRE DE RÁPIDA PREPARACIÓN

PREPARACIÓN: **40min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- 2 manzanas
- Unas gotas de zumo de limón
- 4 huevos
- Mantequilla
- 200ml de yogur natural
- 200ml de nata líquida
- 125g de azúcar
- 200g de harina
- 200g de queso blanco para untar
- 200ml leche semidesnatada

PREPARACIÓN

- 1º) Batir los huevos en un cuenco con 100g de azúcar, el yogur y la nata hasta obtener una mezcla cremosa.
- 2º) Agrega la harina tamizada, el queso y la leche, vuelve a batir hasta que obtengas una masa homogénea y lisa.
- 3º) Pincela un molde alargado con un poco de mantequilla y vierte la masa preparada. Luego alisa la superficie con una espátula. Pela las manzanas, pártelas en cuartos y quítales el corazón.
- 4º) Corta las manzanas en láminas finas y rocíalas con el zumo. Disponlas sobre la masa, ligeramente acaballadas. Espolvorea el resto del azúcar y cuece 30min en el horno precalentado a 180°C. Retíralo deje que se enfríe y sírvelo frío.

SABÍAS QUE...

Consumir los yogures después de su fecha de consumo preferente es seguro. El yogur es un producto a base de leche pasteurizada y fermentada, por lo que es un producto ácido. La acidez y el conservarlo a bajas temperaturas evitan el crecimiento de bacterias nocivas para el organismo.

Esta receta nos es útil para aprovechar leche, yogures y queso de untar cercanos a la fecha de consumo preferente. Preparando un postre delicioso, fácil y rápido perfecto para compartir.

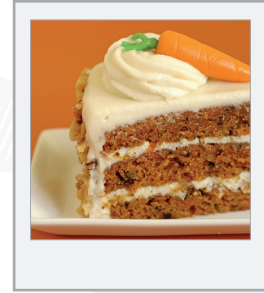
Según el Ministerio de Agricultura se desperdician 6,8% de productos lácteos (yogures y leche) sin preparar, de un total de 1135 M de kilos. Lo que supone una cantidad de productos lácteos desperdiciados, aptos para el consumo, de 30,6M de kilos.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Zanahorias y huevos

PASTEL DE ZANAHORIA

POSTRE DE RÁPIDA PREPARACIÓN

PREPARACIÓN: **10min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- 215g de harina
- 200g de azúcar
- 1 y ½ cda de bicarbonato
- 1 cda. de levadura en polvo
- ½ cda. de clavo en polvo, nuez moscada, pimienta y sal
- 150ml de aceite de oliva
- 3 huevos
- 165g de zanahorias, peladas y ralladas
- 100g de nueces picadas
- 150g de uvas pasas.

PREPARACIÓN

- 1º)** Precalentar el horno a 180°C. Cubrir y untar una bandeja de horno. En un tazón grande, mezclar la harina, el azúcar, el bicarbonato, la levadura las especias y la sal.
- 2º)** Batir el aceite y los huevos. Agregar a la mezcla de harina hasta que se mezcle bien. Incorporar las zanahorias, las nueces y las pasas. Y mezclar.
- 3º)** Verter la mezcla en el molde y esparcir uniformemente. Hornear durante 30-35min, o hasta que, al meter un cuchillo en el centro. Dejar enfriar en el molde.

SABÍAS QUE...

El 15% de los alimentos que más se desperdician sin preparar son verduras, según el Ministerio de Agricultura (2016). Para evitar este desperdicio, una de las opciones que disponemos es hacer un pastel, en este caso de zanahorias. Pero también puede hacerse de calabacín.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Pan y huevos

PÚDING DE PAN

POSTRE DE RÁPIDA PREPARACIÓN

PREPARACIÓN: 10min | DIFICULTAD: BAJA



INGREDIENTES

- Mantequilla
- 6 huevos
- 200ml de nata
- 350ml de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharadas de canela

PREPARACIÓN

- 1º) Precalentar el horno a 180°C. Cortar el pan, napolitanas o roscón a rodajas.
- 2º) Mezclar el azúcar y la canela en una taza. En otro bol, batir los huevos. Añadir la nata, la vainilla y la leche. Batir de nuevo.
- 3º) Engrasa el molde y espolvorea la base con el azúcar y la mantequilla.
- 4º) Poner una capa de rodajas de pan, espolvorear con la mezcla de azúcar y echar la mitad de la mezcla de huevos y repetir el procedimiento hasta acabar la mezcla.
- 5º) Espolvorea con el azúcar y la canela por encima.

SABÍAS QUE...

El 5,4 % de productos de panadería (pan, pastas bollos...) se desperdician. Para evitar este despandio de alimentos, energía y dinero, recetas como ésta o las clásicas torrijas son una alternativa para tratar de reducir el desperdicio de éstos alimentos.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Frutas (plátanos, mandarinas...)

COCA DE FRUTA

POSTRE DE RÁPIDA PREPARACIÓN

PREPARACIÓN: **35min** | DIFICULTAD: **BAJA**



INGREDIENTES

- 1 Lámina de hojaldre
- 2 plátanos
- 3 mandarinas
- 3 kiwis
- 1 limón
- 6 cdas. de mermelada de albaricoque
- 1 yema de huevo
- Hojas de menta

PREPARACIÓN

- 1º)** Pela los plátanos. Córtalos en rodajas y añade el limón para que no se ennegrezcan. Pela los kiwis y córtalos también en rodajas del mismo grosor. A continuación pártelas por la mitad. Pela las mandarinas y separa los gajos.
- 2º)** Corta 1 lámina de hojaldre en cuatro rectángulos iguales, esparce la yema de huevo por encima y disponlo sobre una bandeja con papel de horno. Pincha el hojaldre con un tenedor para evitar que se infle durante la cocción. Hornea durante 15-20 min a 180º.
- 3º)** Retira el hojaldre. Deja enfriar y esparce en cada cuadrado una cucharada de mermelada. Dispón las frutas sobre la base y decora con hojas de venta.

SABÍAS QUE...

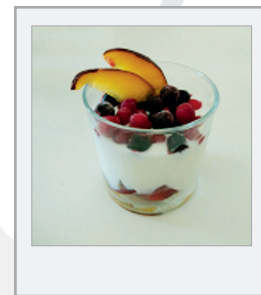
Es una receta fácil, nos permite aprovechar aquel exceso de fruta que se nos empieza a estropear. Es apta para los más pequeños y golosos. La oportunidad perfecta para introducir la fruta en nuestra alimentación.

Utilizando fruta de temporada reducimos el desperdicio de estos alimentos ya que suele haber excedentes de producción. Además la fruta de temporada se encuentra en un punto óptimo de maduración y la cantidad de nutrientes es óptima. Consumiendo productos de temporada y proximidad, ganamos todos.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Frutas de temporada y yogur

COPA DE FRUTA FRESCA CON YOGUR

PREPARACIÓN: 3min | DIFICULTAD: BAJA



INGREDIENTES

- 1 Nectarina (o fruta de temporada)
- 1 yogur
- Frutos rojos

PREPARACIÓN

- 1º) Lava la nectarina y córtala a dados, dispón los tacos en el fondo de un vaso.
- 2º) A continuación añade la mitad del yogur.
- 3º) Añade el resto de la fruta y encima el yogur restante.
- 4º) Decora con frutos rojos.

SABÍAS QUE...

El consumo de fruta fresca está asociado con una reducción del riesgo a padecer ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon. Además previene el sobrepeso y la obesidad. Es un alimento muy nutritivo, cargado de vitaminas, minerales, fibra, agua. Comer fruta es sin duda una buena inversión.

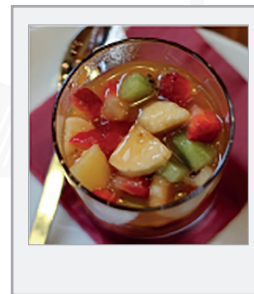
Esta receta es muy versátil, el ácido del yogur contrasta muy bien con el dulce de la fruta madura. Puedes utilizar la fruta que más te guste, y explotar tu creatividad para hacer todo tipo de presentaciones. Anímate a probarlo y sorprende a tus comensales.

PRODUCTOS APROVECHABLES:
Frutas variadas

MACEDONIA DE FRUTAS

POSTRE DE RÁPIDA PREPARACIÓN

PREPARACIÓN: 3min | DIFICULTAD: BAJA



INGREDIENTES

- Plátano
- Kiwi
- Zumo de una naranja
- Fresas
- Nueces

PREPARACIÓN

- 1º) Pela y lava las frutas maduras a tacos y ponlas en un vaso de cristal.
- 2º) Exprime una naranja y añádelo al vaso con las otras frutas.
- 3º) Reservalo tapado en la nevera durante 30min para que macere y sirve frío.

SABÍAS QUE...

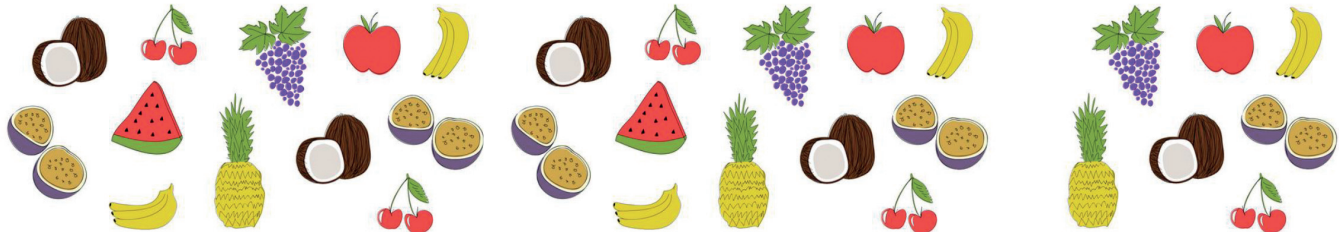
Una de las mejores formas de reducir el desperdicio de frutas es haciendo una macedonia. Es un postre muy sencillo, ideal para involucrar a los más pequeños para que te ayuden a prepararlo e introducirles éste tipo de alimento.

Además su sencillez en la preparación así como su resultado visual y el valor nutritivo de éste postre hacen que sea el “caballo ganador” sea cual sea la situación. Ya sabes, antes de desechar la fruta madura, ¡hazte una macedonia!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. España. Área de Agricultura y Alimentación Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente; Guía práctica para el consumidor: Como reducir el desperdicio alimentario; “Buen provecho.[en línea]. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 2014 disponible en: http://www.mapama.gob.es/images/es/guia_consumidor_alta_tcm7-354458.pdf
2. España. Departament de territori i sostenibilitat. Un consum més responsable dels aliments. Propostes per evitar i reduir el malbaratament d'aliments. [En línea] Agència de Residus de Catalunya. 2012. Disponible en: [http://www20.gencat.cat/docs/arc/Home/LAgencia/Publicacions/Centre%20catala%20del%20reciclatge%20\(CCR\)/guia_consum_responsablebr.20.11.12.pdf](http://www20.gencat.cat/docs/arc/Home/LAgencia/Publicacions/Centre%20catala%20del%20reciclatge%20(CCR)/guia_consum_responsablebr.20.11.12.pdf)
3. Unión Europea. Comisión Europea. Las fechas de “consumo preferente” y de “caducidad” en los envases de los alimentos. Entenderlas bien para evitar el despilfarro de comida y ahorrar dinero [en línea]. Disponible en: http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/docs/best_before_es.pdf
4. España. Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria. Generalitat de Catalunya. ¿De qué nos informa la etiqueta de los alimentos? [en línea]. Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria. Barcelona, diciembre de 2010. Disponible en: www.gencat.cat/salut/acsa/html/es/dir3225/full_etiquetatge_cast.pdf
5. Fundación Española de la Nutrición. La coliflor. Mercado FEN, Verduras y Hortalizas. [En línea] Madrid. 2011. Disponible en: http://www.fen.org.es/mercadoFen/mercadofen_ajus_General.html
6. Fundación Española de la Nutrición. Los guisantes. Mercado FEN, Verduras y Hortalizas. [En línea] Madrid. 2011. Disponible en: <http://www.fen.org.es/mercadofen/pdfs/guisante.pdf>
7. Fundación Española de la Nutrición. El pulpo. Mercado FEN, Pescados [En línea] Madrid. 2011. Disponible en: <http://www.fen.org.es/mercadofen/pdfs/pulpo.pdf>

otroconsumoposible.es
www.adicae.net



Proyecto: 'Aliméntate con responsabilidad: Haz el mundo sostenible'



Con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
Su contenido es responsabilidad exclusiva de la Asociación.