

¡Aquí hay mucho que aprovechar!

Para ver más recetas:



Con el asesoramiento científico de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

Edita: © Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones. Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado: <http://publicacionesoficiales.boe.es/> NIPO: 280-13-022-9 DEPOSITO LEGAL: M-30773-2013



alimentación.es
Saber más para comer mejor

El recetario que tienes en tus manos forma parte de la **campaña para la Reducción de Desperdicios**, impulsada por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, para concienciar sobre la importancia del aprovechamiento de los alimentos y evitar su derroche.

Encontrarás recetas muy fáciles de preparar, elaboradas con alimentos que han podido sobrar en casa, en las distintas comidas del día.

Para que la elaboración de la receta te resulte muy sencilla, en cada ficha te facilitamos el nombre del plato, el número de comensales, los ingredientes, su modo de preparación, el grado de dificultad, las medidas caseras por ración y un comentario nutricional sobre los nutrientes destacados de la receta.

Así, en este recetario te proponemos recetas con los alimentos que más a menudo no son aprovechados y sin embargo pueden dar lugar a platos deliciosos. ¿A qué esperas para empezar a cocinar con "Buen aprovechado"?



¡Buen Aprovecho!

Reduce el desperdicio de alimentos

Hacer cundir pescados y mariscos



Comensales:

Dificultad: ●○○

Ingredientes

- 5 patatas
- 160 g de atún en aceite de una lata que esté ya abierta
- 2 huevos
- 120 g de mayonesa
- 4 aceitunas
- 70 g de tomate frito
- 4 tiras de pimiento rojo
- Sal

Medidas caseras por ración

Un trozo de cuatro dedos de grosor.

Modo de preparación

Se pone en el fuego un cazo de agua con sal. Cuando esté hirviendo se añaden las patatas y se cuecen durante 30 minutos.

Se sacan las patatas, y a continuación se hierven los huevos durante 10 minutos.

Una vez frías las patatas, se pelan y se pasan por el pasapurés. Cuando la masa esté lista, se coloca papel de aluminio en una bandeja, y se extiende la masa.

Posteriormente se prepara la mezcla: se trocean los huevos, se desmenuza el atún, se añade el tomate frito y un poco de mayonesa y se mueve hasta que quede todo mezclado.

A continuación, se extiende la mezcla en el centro de la masa de patata. Acto seguido se enrolla con cuidado, sin el papel de plata.

Para terminar, se añade una capa de mayonesa y se decora con aceitunas y tiras de pimiento rojo.

Comentario nutricional

En esta receta están presentes tanto hidratos de carbono complejos, como proteínas de alto valor biológico y grasa de buena calidad.

Buena parte de los hidratos de carbono complejos provienen de la patata.

El atún es fuente de vitamina D y aporta el 37% de las Ingestas Recomendadas¹. También aporta ácidos grasos omega 3.

1. *Ingestas Recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)*

Aprovechar bebidas



Comensales:

Dificultad: ●○○

Ingredientes

- 1 pollo en trozos medianos
- 2 cebollas grandes
- 1 vaso de cerveza (restos de una lata o botella ya abierta)
- 1 vasito de coñac
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

Medidas caseras por ración

Un cuarto de pollo.

Modo de preparación

Se limpia el pollo, se corta en cuatro porciones y se adereza con sal y pimienta.

A continuación, se cubre con aceite el fondo de una cacerola mediana. Mientras se calienta el aceite se va troceando la cebolla y se rehoga hasta que esté dorada.

Posteriormente, a fuego fuerte, se fríe el pollo durante unos 5-10 minutos hasta que quede dorado.

Por último, se baja el fuego y se añade la cerveza y el coñac.

Se mantiene a fuego lento hasta que el pollo termine de dorarse y se ligue un poco la salsa.

Comentario nutricional

El pollo a la cerveza es un plato de bajo valor energético.

El pollo tiene una carne baja en grasa pero es fuente de proteínas de alta calidad, aportando la mitad de las Ingestas Recomendadas*.

Este plato destaca por su contenido en minerales, como el hierro y el fósforo, y vitaminas como la niacina, presente en el pollo y en la cerveza, cuyas Ingestas Recomendadas están cubiertas en un 87%.

1. *Ingestas Recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)*

Brazo de gitano salado



Aprovechar leche y productos lácteos



Comensales:

Dificultad: ●○○

Ingredientes

- 150 g de restos de queso azul de un paquete ya abierto
- 50 g de restos de queso manchego
- 1 tarrina de queso cremoso
- ½ bote de leche evaporada
- 8 rebanadas de pan del día anterior

Medidas caseras por ración

Dos rebanadas.

Modo de preparación

Se añaden los restos de queso y la leche evaporada en un cazo a fuego lento. Se batan hasta que queden fundidos y mezclados. Se pone en un molde y se deja enfriar en la nevera. El pan se tuesta cuando se vaya a tomar el paté.

Comentario nutricional

Esta receta está realizada principalmente con lácteos. Aporta un alto contenido en proteínas de alto valor biológico y calcio, cubre en prácticamente su totalidad las Ingestas Recomendadas¹ para este mineral. También tiene un alto contenido en fósforo, ya que éste se encuentra en los alimentos que son fuente de proteínas de origen animal, como es el caso de los lácteos. En cuanto a vitaminas es rico en vitamina B₁₂, que interviene en la formación de células sanguíneas y riboflavina.

Por último, este plato se acompaña con pan, fuente de hidratos de carbono que ayuda a equilibrar el perfil de la receta.

1. *Ingestas Recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)*

Darle la vuelta a las sobras de tortilla



Comensales:

Dificultad: ●○○

Ingredientes

- 4 calabacines medianos
- Restos de tortilla de patata
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Medidas caseras por ración

Un calabacín.

Modo de preparación

En primer lugar se lavan los calabacines, se les quita el centro, dejando siempre una base, y se guarda la pulpa para el relleno. Se cuecen en agua con sal hirviendo durante 10 minutos. Por otro lado se trocea la tortilla de patata. A continuación, se pica la cebolla y

la zanahoria y se pochán en la sartén junto con el relleno de los calabacines que hemos quitado antes. Cuando esté bien rehogado, se añaden los trozos de tortilla de patata y se deja calentar unos minutos. Finalmente, se rellenan los calabacines con la mezcla, se les pone un poco de queso rallado y a gratinar en el horno.

Comentario nutricional

Receta de bajo aporte energético en la que se combinan las verduras con las patatas. El ingrediente principal de este plato es el calabacín, hortaliza de bajo contenido calórico. Este plato aporta principalmente hidratos de carbono complejos, junto con vitaminas y minerales. Entre estos micronutrientes destacan minerales como el fósforo y el hierro, y las vitaminas como A y B₁₂.

Paté de queso azul



Calabacines rellenos de tortilla



¿Quieres descubrir cómo aprovechar mejor los alimentos?

10 recetas con ¡Buen Aprovecho!
Reduce el desperdicio de alimentos



alimentación.es
Saber más para comer mejor



Hummus



Ingredientes

- 500 g de garbanzos cocidos que hayan sobrado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo
- Zumo de 1 limón
- Agua, sal y pimentón
- Comino molido
- Pimienta negra
- Pan de pita o pan del día anterior tostado

Medidas caseras por persona
Plato hondo pequeño.

Modo de preparación

Los garbanzos se pasan por el pasapurés. Se colocan en un bol y se trituran con el resto de ingredientes añadiendo agua y limón, hasta conseguir una

Comensales:

Dificultad: ●●○

pasta homogénea de textura espesa. Se coloca la mezcla en un plato hondo. Se rocía el plato con un chorro de aceite y se espolvorea con el pimentón. Se pone pan tostado como acompañamiento.

Comentario nutricional

El ingrediente principal de este plato son los garbanzos, fuente de proteína de origen vegetal. Destaca su riqueza en hidratos de carbono complejos, propios de las legumbres, junto con los del pan de acompañamiento. Cabe subrayar también su contenido en minerales como el hierro y el selenio, y vitaminas como la tiamina y la niacina. Al estar triturados los garbanzos, es un alimento apto para todas las edades.

** Para el cálculo nutricional se ha utilizado pan blanco de trigo.*

Si te han sobrado garbanzos

Canelones de pollo asado



Ingredientes

- 12 placas de canelones
- 300 g de restos de pollo asado
- 160 g de salsa de tomate
- Queso rallado
- 1 cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra

Para la bechamel:

- 500 g de leche
- 80 g mantequilla
- 80 g de harina
- Sal

Medidas caseras por ración

Tres canelones.

Modo de preparación

Se pone el agua a hervir y cuando esté lista se cuecen las placas de canelones. Mientras tanto se tritura el pollo asado y se pica la cebolla. A continuación, se sofríe la cebolla y se añade el pollo y la salsa de tomate en la misma sartén. Una vez que estén cocidas las placas de canelones se remojan en agua fría. Posteriormente, se rellenan las placas de pasta, se hacen un rollito y se colocan en una fuente. Para hacer la bechamel, se derrite la mantequilla, se

añade harina y se mueve mientras que se añade leche caliente poco a poco. Se remueve hasta que no queden grumos. Por último, se vierte la salsa por encima de los canelones, se espolvorea queso rallado por encima y se gratina en el horno.

Comentario nutricional

La salsa bechamel aporta a esta receta un alto valor energético y proteico. Asimismo cubre prácticamente un 60% de las Ingestas Recomendadas de proteínas, al tener como ingrediente principal al pollo asado. La pasta elegida, canelones, aporta hidratos de carbono complejos, equilibrando el perfil nutricional del plato. La salsa bechamel como acompañamiento hace que el plato sea más energético, por lo que conviene moderar su consumo. En esta receta se encuentran presentes minerales, como el fósforo y el yodo, y vitaminas como la B₆ y, en mayor proporción, la niacina. Esta última cubre el 85% de las Ingestas Recomendadas¹.

1. Ingestas Recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Aprovechar productos cárnicos

Quiche de verduras



Ingredientes

- 175 g de verduras crudas sobrantes
- 150 g de harina
- 2 huevos
- 190 g de nata líquida
- 50 g de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

Medidas caseras por ración
¼ de quiche.

Modo de preparación

Sustituir por:

Para hacer el hojaldre: en un bol se añade la harina, un huevo, el aceite y una pizca de sal. Se mezcla hasta que quede una masa homogénea. A continuación, se deja enfriar en la nevera durante 45 minutos aproximadamente. Posteriormente, se extiende con un rodillo y se coloca en un molde con un poco de aceite y harina para que no se pegue. Se introduce al horno a 180° durante unos 20 minutos.

Para el relleno, se trocean las sobras de verduras y se salpimentan. Se pone un fondo de aceite en una sartén, cuando esté caliente se añaden las verduras y se rehogan hasta que estén doradas. A continuación, en un bol se añade la nata, un huevo, sal y pimienta y cuando esté mezclado se añade sobre la

preparación de verduras. Posteriormente, la mezcla se vierte sobre el hojaldre, se añade queso rallado por encima y se vuelve a meter en el horno a 180°C entre 8 y 10 minutos hasta que el queso esté fundido y dorado.

Comentario nutricional

En esta receta están presentes varios grupos de alimentos. Por un lado, la harina, aportando los hidratos de carbono complejos, base de nuestra alimentación. Por otro lado, las verduras* nos aportan vitaminas y minerales. También encontramos lácteos: la nata y el queso como fuente de calcio. Esta receta cubre un 30% de las Ingestas Recomendadas de calcio para la población de estudio. Los huevos nos aportan proteínas de alto valor biológico. Por último, el aceite de oliva virgen extra nos aporta grasas monoinsaturadas, beneficiosas para la salud. El conjunto de estos ingredientes hace que esta receta cubra la mitad de las recomendaciones¹ de vitamina B₁₂.

1. Ingestas Recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

** Para el cálculo nutricional se han utilizado las siguientes verduras: puerros, cebolla, calabacín, champiñones y tomate."*

Aprovechar verduras y hortalizas

Pastel de plátano maduro



Ingredientes

- 4 plátanos muy maduros o que vayan a estropearse
- 200 g de harina
- 2 cucharadas de postre de levadura
- 40 g de mantequilla
- 1 huevo
- 70 g de azúcar en polvo
- 25 g de nueces
- Ralladura de naranja y limón

Medidas caseras por ración

Un trozo del grosor de dos dedos.

Modo de preparación

Se mezclan en la batidora la harina, mantequilla, huevos y azúcar hasta que quede una masa homogénea. A continuación se añade la levadura. Se cortan en rodajas los plátanos madu-

Comensales:

Dificultad: ●●○

ros, se añaden a la masa y se vuelven a mezclar en la batidora. A continuación se añaden las nueces y las ralladuras de limón y naranja. Una vez conseguida una textura adecuada se coloca en un molde. Se mete en el horno precalentado anteriormente, durante una hora a 180 grados. Por último, se espolvorea azúcar glas en polvo al gusto.

Comentario nutricional

Destaca por su alto contenido en hidratos de carbono y, al ser plátanos muy maduros, en azúcares sencillos.

Aprovecha la fruta madura

Pasteles de piñones



Ingredientes

- 100 g de almendra cruda molida (restos de una bolsa ya abierta)
- 50 g de piñones (restos de una bolsa ya abierta)
- 75 g de azúcar
- 50 g de patata cocida
- Ralladura de un limón
- 1 huevo entero
- 1 yema de huevo

Medidas caseras por ración

3 pasteles.

Modo de preparación

Se pone agua sin sal a hervir y cuando esté lista se cuecen las patatas. Pasados unos 15 minutos se sacan, se pelan y se dejan enfriar. Posteriormente, se aplastan las patatas y se mezclan con el azúcar, la almendra molida y la ralladura de piel de limón. A continuación, se añade la yema y se mezcla bien. Cuando la masa esté homogénea se hacen bolitas y se bate la clara de huevo para el rebozado. A continuación se incluyen los piñones. Se van colocando los pasteles en una bandeja de horno con papel de alu-

minio y un poco de harina, para evitar que se peguen. Una vez listos, se pintan por arriba con la yema y se meten al horno, previamente calentado a 180 grados, 15 minutos hasta que estén dorados.

Comentario nutricional

Este postre de valor calórico medio está formado por patatas, almendras, azúcar, huevos y piñones. Los frutos secos aportan fibra, proteínas de alto valor biológico y grasa de calidad: por ejemplo, en las almendras, destaca el ácido oleico que también se encuentra en el aceite de oliva. La patata aporta hidratos de carbono complejos, nutriente base en nuestra alimentación. También es rico en minerales como el fósforo y el magnesio. Al llevar como ingrediente los frutos secos destaca la vitamina E, con carácter antioxidante, que cubre un 58% de las Ingestas Recomendadas¹ para la población de estudio.

1. Ingestas Recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

Aprovechar los frutos secos

Migas con carne



Ingredientes

- 500 g de restos de pan duro
- 150 g de restos de carne de un cocido o guiso
- 4 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal
- 1 cuchara de postre de pimentón

Medidas caseras por ración

Plato hondo mediano.

Modo de preparación

Se corta el pan duro en rebanadas y se coloca en un recipiente con agua hasta que queden cubiertas. Una vez mojado, se saca y escurre colocándolo en un recipiente donde lo dejamos reservado. Por otro lado, se cortan las sobras de carne en trozos pequeños. La cantidad a incorporar depende del gusto del comensal, pero lo ideal es que vayan acompañando a las migas, que son el ingrediente principal. A continuación, se pone un poco de aceite en la sartén hasta que se caliente y se doran los dientes de ajo para que aromaticen el aceite, en el que rehogaremos el resto de ingredientes. En cuanto los ajos estén dorados, se incorporan las sobras de carne y se dejan calentar durante 5-10 minutos. En la misma sartén donde se ha rehogado la carne con el ajo se echa el pimentón, un poco de agua y sal.

Comensales:

Dificultad: ●●○

Se incorpora el pan que tenemos escurrido y se va picando energícamente con una cuchara de madera sin parar de mover, para ayudarle a secar el agua que le pueda quedar, a la vez que se cuece la miga. Finalmente, se baja el fuego y se siguen trabajando las migas más lentamente, hasta que estén bien doradas. Se sazona al gusto de los comensales.

Comentario nutricional

En la composición nutricional de las migas se puede destacar su contenido en hidratos de carbono complejos, que deben ser la base de nuestra dieta y son aportados por el pan. Precisamente, este ingrediente principal puede ser aprovechado de días anteriores. En esta receta se mezclan con la carne*, que incorpora lípidos y proteínas, además de minerales como el selenio (cubre el 50% de las Ingestas Recomendadas¹ para la población de estudio) y el hierro y vitaminas como la tiamina y la niacina.

1. Ingestas Recomendadas para un varón con edad entre 20-39 años y con actividad física moderada: 3.000 kcal (Moreiras y col, 2013)

** Para el cálculo nutricional se ha utilizado carne de lomo de cerdo.*

Aprovechar cereales