

PRACTICA

la Magia del

¡Buen *A*provecho!

• en la cocina •

APRENDE LOS
trucos PARA
APROVECHAR
LOS ALIMENTOS

EL RECETARIO DEL
Mago cocinero



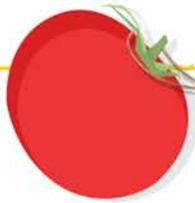
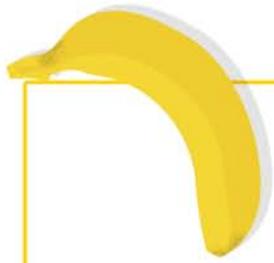
Reduce el
desperdicio
de alimentos



GOBIERNO
DE ESPAÑA

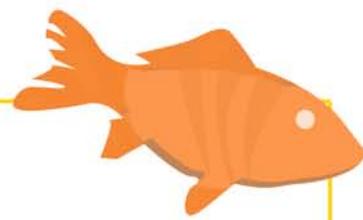
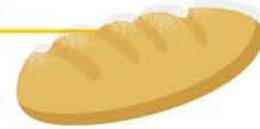
MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE

alimentación.es
Saber más para comer mejor



★ 10 TRUCOS ★

para reducir EL DESPERDICIO



1

LA COMIDA HAY QUE PROBAR PARA DESCUBRIR QUE MUY RICA PUEDE ESTAR.



CUANDO SIRVES LA COMIDA, HAY QUE HACERLO CON MEDIDA IPONER LA RACIÓN JUSTA Y REPETIR SI TIENES UN HAMBRE QUE ASUSTA!

6

CUANDO VAMOS A LA COMPRA, UNA LISTA NOS LLEVAMOS. DE ESTA FORMA COMPRAMOS SÓLO LO QUE NECESITAMOS.

2

7

NO TIRES LA FRUTA MADURA A LA BASURA, NI TAMPOCO LA VERDURA! INVENTA CON TUS PAPÁS, RICOS BATIDOS QUE DESPIERTEN LOS SENTIDOS. PASTELES IMAGINATIVOS, Y ENSALADAS DIVERTIDAS.

3

SI LOS ALIMENTOS NO COMEMOS Y LOS TENEMOS QUE TIRAR, MALGASTAMOS EL DINERO Y EL PLANETA SUFRE MÁS.



A LA HORA DE TIRAR, DEPOSITA EN LA BASURA SÓLO LO IMPOSIBLE DE APROVECHAR.

8

PARA CONSERVAR FRESCOS LOS ALIMENTOS, LA NEVERA ES SU LUGAR. NO LOS DEJES FUERA MUCHO TIEMPO, O SE ESTROPEARÁN.

4

9

SI FUERA DE CASA VAS A COMER, UN RECIPIENTE REUTILIZABLE CONTIGO DEBES TRAER. LOS ALIMENTOS APROVECHARÁS Y MÁS REUTILIZARÁS.

5

SI QUIERES TODO EL DÍA ESTUDIAR BIEN Y JUGAR, EL DESAYUNO HAS DE ACABAR, COME ALGO A MEDIA MAÑANA Y NO OLVIDES MERENDAR, ¡QUE 5 COMIDAS AL DÍA HAS DE TOMAR!



SI TE LLEVAN A UN RESTAURANTE PIDE CON MODERACIÓN Y NO DUDES EN PEDIR LAS SOBRAS EN UN ENVASE. LA FAMILIA DISFRUTARÁ CON COMIDA DELICIOSA ILISTA PARA SABOREAR!

10

¿CONOCES LOS TRUCOS PARA TRANSFORMAR LA FRUTA MADURA EN DELICIOSOS POSTRES?

Batido de frutas



Número de comensales. 4

Dificultad. Fácil

Ingredientes

- 500 gramos de frutas muy maduras o que vayan a estropearse
- 500 ml de leche
- Azúcar

Modo de preparación

Se lava, pela y corta la fruta. Se introduce en la batidora junto con la leche. Se bate hasta que no queden grumos y se añade azúcar al gusto del consumidor. Por último, se deja un rato en la nevera para que se enfríe. Se sirve frío.

Pastel de plátano



Número de comensales. 4

Dificultad. Media

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
- Ralladura de limón

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 maduros, se añaden a la masa y se vuelven a mezclar en la batidora. Posteriormente se añaden las nueces y las ralladuras de limón y naranja. Una vez conseguida una textura adecuada se coloca en un molde y se mete al horno precalentado anteriormente, durante una hora a 180 grados. Por último, se espolvorea por encima azúcar glas en polvo al gusto del consumidor.

Macedonia



Número de comensales. 4

Dificultad. Fácil

Ingredientes

- 200 g de frutas muy maduras o que vayan a estropearse
- Bote de zumo que esté ya abierto

Modo de preparación

Se pelan y trocean las frutas en trozos no muy grandes y se mezclan todas. Se añade zumo a las frutas a gusto del consumidor.

¿SABES CÓMO CONVERTIR UNOS TOMATES MADUROS EN UN SABROSO GAZPACHO?

Gazpacho



Número de comensales. 4

Dificultad. Fácil

Ingredientes

- 1 kilo de tomates bien maduros
- 1 pimiento verde
- 1 pepino
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino blanco (3 ó 4 cucharadas)
- 1 cuchara pequeña rasa con sal

Modo de preparación

Se lavan bien los tomates, el pepino y el pimiento y se dejan escurrir. Se ponen en una batidora:

- Los tomates cortados en trozos (puedes quitarle la piel).
- El pimiento cortado, sin el rabillo y las semillas.
- El ajo pelado y cortado por la mitad a lo largo (puedes quitarle el centro).
- La cebolla pelada y cortada.
- El pepino pelado y cortado en trocitos.

Se pone en marcha la batidora y se deja funcionando hasta que no quede ningún trozo de verdura.

Se añade la sal, el aceite y el vinagre. Es mejor empezar por dos cucharadas de vinagre y se va probando y añadiendo más al gusto de cada uno.

Si el gazpacho tiene la consistencia adecuada se puede pasar al siguiente paso. Si no es así hay que añadir agua fría hasta que esté al gusto. Hay que tener en cuenta que en función del contenido de agua de las verduras, esta cantidad no es fija así que habrá que ir añadiendo poco a poco, mezclar y comprobar.

Se mete en la nevera y se sirve muy frío.

¿QUIERES INVITAR A TUS AMIGOS A HACER MÁGIA Y CONVERTIR LAS SOBRAS DE UNAS PATATAS COCIDAS EN DELICIOSAS PATAPIZZAS?

Patapizzas



Número de comensales. 4

Dificultad. Fácil

Ingredientes

- 600 g de patata cocida que haya sobrado (con o sin piel)
- 1 huevo
- 8 lonchas de jamón York
- 80 g de queso rallado (bolsa o restos de queso)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

Modo de preparación

Se cogen las patatas cocidas del día anterior y se machacan hasta hacer un puré compacto. A continuación se añade un huevo y se mezcla homogéneamente. Después con la ayuda de un molde, se hacen unos redondeles sobre una bandeja de horno, se aplastan y por encima se pone un poco de jamón de york picado y queso rallado. Se doran las patapizzas en el horno a máxima potencia durante 10 minutos.

¿O SABES CÓMO CONVERTIR EL POLLO QUE HA SOBADO DE LA COMIDA EN UNOS CANELONES DE POLLO ASADO?

Canelones de pollo asado



Número de comensales. 4

Dificultad. Media

Ingredientes

- 1 paquete de 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

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 mueve hasta que no queden grumos. Por último, se vierte la salsa por encima de los canelones, se espolvorea por encima queso rallado y se gratina en el horno.

Biscocho de yogur



Número de comensales. 4

Dificultad. Fácil

Ingredientes

- Yogur de un envase ya abierto
- ½ vaso* de aceite de oliva virgen extra
- 2 huevos

- 1 vaso y medio de harina
- 1 vaso de azúcar
- ½ sobre de levadura royal
- 10 g de mantequilla

*Medidas de vaso de yogur de 125 g

Modo de preparación

Se batan en un bol los huevos. A continuación, se añade el azúcar, el yogur y el aceite de oliva virgen extra. Una vez que estén los ingredientes mezclados se añade la harina y la levadura. Se mezcla hasta que quede una masa homogénea. Por último, se unta mantequilla en el molde donde se va a poner la masa para que no se pegue y se mete al horno precalentado anteriormente a 180°C durante aproximadamente 30 minutos. Antes de sacarse, se comprueba si está hecho metiendo un cuchillo, y si éste sale limpio quiere decir que ya está hecho.

¡SÓLO TIENES QUE PONER CREATIVIDAD Y UN POCO DE MAGIA PARA TRANSFORMAR TUS SOBRAS EN DELICIOSOS PLATOS!

¿TE ANIMAS A CONVERTIRTE EN UN Mago cocinero?

