

REPENSEMOS EL CONSUMO CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO



• BIZCOCHO DE PLÁTANO



• CHIPS DE VERDURAS



• COCA



• FRITTATA



• HAMBURGUESAS
VEGETALES



• MERMELADA DE MANZANA



• REPENSEMOS EL CONSUMO CONTRA
EL DESPERDICIO ALIMENTARIO



Hope!

✚ VIVESOTO

BIZCOCHO DE PLÁTANO

¿Qué podemos hacer con los plátanos cuando se ponen blandos y feos? Pues esta receta, por ejemplo.

INGREDIENTES



3 huevos
GRANDES



2 PLÁTANOS
MADUROS



1 vasito de
YOGUR NATURAL
(o de soja)



1 vasito de
ACEITE DE
OLIVA SUAVE



DOS
VASITOS
DE
AZÚCAR



3 vasitos de
HARINAS DE
REPOSTERÍA



1 sobre de
LEVADURA

ELABORACIÓN

1



Precalienta el horno
a 180°.

2



Bate los huevos con el
azúcar. Agrega el yogur
y el aceite.

3



Añade los plátanos
aplastados con
un tenedor.

4



Incorpora la harina y la levadura
y mezcla todo.

5



Vierte en un molde engrasado
con mantequilla y harina.

6



Hornea a 180° de 40 a 50 minutos.
Pincha con un cuchillo.



¡QUE APROVECHE!

CHIPS DE VERDURAS



UNA ZANAHORIA, DOS PATATAS,
UNA REMOLACHA CRUDA,
UN BONIATO, ETC.



PRECALIENTA
EL HORNO
A 200°C

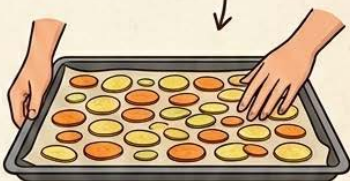


PELA Y LAVA
LAS HORTALIZAS



CÓRTALAS LO MÁS FINO QUE
PUEDAS (2 mm o menos)
- MEJOR CON MANDOLINA

REPÁRTALAS EN LA BANDEJA
DEL HORNO SOBRE
PAPEL DE HORNO



Rocía con aceite, sal,
pimienta y remueve.



HORNEA
DURANTE
15-20
MINUTOS



UNA VEZ DESHIDRATADAS Y
CRUJIENTES, DEJA QUE SE ENFRÍEN



AÑADE SAL, PIMIENTA, HIERBAS
PROVENZALES O TU ESPECIA PREFERIDA



¡Y FIN!

COCA

Prepara la masa y crea tu propia coca con las sobras que tengas en casa.

Variantes
saladas o dulces:



manzana



calabacín



anchoas



atún



queso de
cabra



tomate

INGREDIENTES



350 g de
DE FUERZA



60 ml de
ACEITE DE OLIVA



12 g de LEVADURA
DE PANADERO



120 ml de
AGUA



UNA PIZCA
DE SAL

ELABORACIÓN

1



Pesa y coloca la harina en un cuenco, haz un hueco, echa la levadura desleída en un poco de agua tibia, sal, el aceite y el resto del agua, y mezcla.

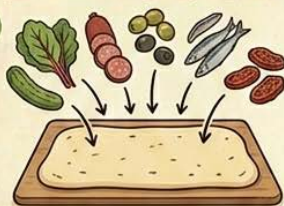
2



Amasa y añade más harina o agua si lo pide, cubre con un paño y deja reposar una hora

Amasa de nuevo, estira la masa con rodillo y dale forma rectangular.

3



Añade los ingredientes que desees



4



Hornea a 180°C durante
20-25 minutos



¡TU COCA PERSONALIZADA!

FRITTATA

Esta tortilla a la italiana, ejemplo perfecto de cocina de aprovechamiento, se disfruta igual fría o caliente. Admite una amplia variedad de ingredientes ¡y no hay que darle la vuelta!

INGREDIENTES



4 huevos y un
chorrito de aceite



Restos de verduras

Mozzarella o Gouda



Toques extra: tomates
cherry y trocitos de
queso que funda bien.

ELABORACIÓN

1



Saltea las verduras con aceite
en una sartén hasta que
estén blandas.

2



Coloca el queso y los tomates
entre la verdura.

3



Vierte encima los huevos
batidos con sal y pimienta.

4



Tapa y deja que cuaje unos
minutos a fuego suave.

5



¡Y A COMER!



¡QUE APROVECHE!

HAMBURGUESAS DE APROVECHAMIENTO

Dales salida a las verduras y hortalizas que te han quedado en la nevera con estas ricas hamburguesas.

INGREDIENTES



Garbanzos cocidos
(o lentejas,
gluten de trigo...



Verduras y hortalizas.
(calabacín, zanahoria,
berenjena, espinacas...)



1 huevo

100 g de
pan rallado

Un poco
de harina



Aceite
de oliva



Sal y
pimienta

ELABORACIÓN

1



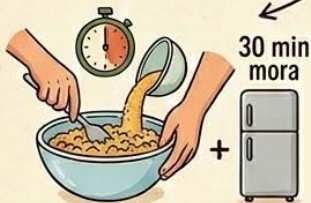
Machaca los garbanzos con
un tenedor o la batidora.
Salpimenta.

2



Pela, lava, pica las verduras y
pásalas por la sartén a fuego
suave con un chorrito de aceite de
oliva para que se ablanden.

3



Mezcla los garbanzos, las verduras,
el huevo y el pan rallado y deja
reposar media hora en la nevera.

4



Forma las hamburguesas con las
manos, pasa por harina y hazlas a
la plancha en la sartén con un poco
de aceite.

5



Monta las hamburguesas en pan con
queso, brotes, tomate, lechuga o lo que más
nos guste y cubre de tomate y/o mostaza.



¡QUE APROVECHE!

MERMELADA DE MANZANA

Quien dice manzanas, dice peras, fresas, cerezas, ciruelas, moras... Incluso pimientos o cebollas. La cantidad de azúcar es optativa, como también la textura; podemos batir o aplastar un poco la fruta con un tenedor. Si la dejamos entera, tendremos una compota.

INGREDIENTES



1 Kg de
MANZANAS



½ kg de
AZÚCAR



½ taza de
AGUA



8
cucharadas de
JUGO DE LIMÓN



CANELA O
CLAVO DE
OLOR

ELABORACIÓN

1



Lava las manzanas, retira las semillas y córtalas en cubitos con piel.

2



Hierve el agua durante 5 minutos con la canela o los clavos de olor y luego retíralos.

3



Cuece hasta que la fruta esté blanda.



Incorpora el azúcar, el jugo de limón y las manzanas.

4



deja enfriar y guarda en un bote de cristal.



¡TU MERMELADA PERSONALIZADA!

REPENSEMOS EL CONSUMO CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

EN EL HOGAR: Planifica compras y menús. Conserva mejor los alimentos. Respeta fechas de consumo. Aprovecha los alimentos disponibles según la estación del año. Prepara recetas creativas.

CONSEJOS PARA EVITAR EL DESPERDICIO (Aprovechamiento)



PLANIFICA Y CONSERVA

Organiza compras, menús y respeta fechas de consumo para evitar compras innecesarias.



PIELAS DE FRUTA

Usa las pieles para ralladuras en postres y ensaladas, ¡son pura vitamina!



CALDOS CON SABOR

Aprovecha huesos, restos de carne, espinas y cabezas de pescado para sopas, guisos y arroces potentes.



FRUTA MADURA

Ideal para batidos con avena (que aporta fibra) o mermeladas caseras.

NUEVAS IDEAS DE ELABORACIÓN



PIELAS DE FRUTA: Usos creativos.

Ralla cítricos para aliñar ensaladas y postres.



FRUTA MADURA: Batidos nutritivos.

Añade avena para fibra (retrasa absorción de glúcidos).



RESTOS DE CARNE Y PESCADO: Caldos potentes.

Usa huesos, espinas y cabezas para sopas, guisos y arroces.



RESTOS DE VERDURA: Preparaciones.

Dóralos al horno (caramelizado) para purés, cremas o caldos deliciosos.



SOBRAS DE LEGUMBRES: Versatilidad.

Convierte legumbres cocidas en hummus, patés o ricas hamburguesas vegetales.



Vitaminas A y C

**¡QUE NO SE TIRE NADA!
APROVECHA AL MÁXIMO.**