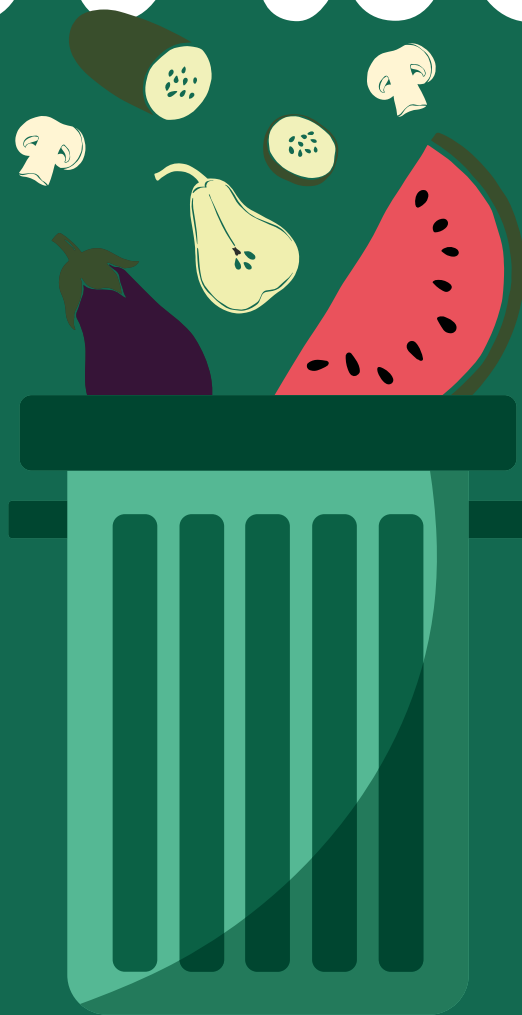


El Club de los Sobrosos



*Recetas de aprovechamiento y consejos
para evitar el desperdicio alimentario*

Grupo **MAS**



Juntos contra el desperdicio

**Mucho MAS que
un compromiso**



Juntos contra el desperdicio alimentario

Este libro nace de una convicción sencilla pero poderosa: cada pequeño gesto cuenta en la lucha contra el desperdicio alimentario.

Aquí encontrarás una selección de recetas y trucos de aprovechamiento de nuestros clientes, empleados y amigos del Club de los Sabrosos.

El objetivo es claro: aprovechar cada alimento al máximo y juntos reducir el desperdicio en nuestros hogares.

En España, más de 7 millones de toneladas de comida se pierden o se desperdician cada año (Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación). No es solo un dato: es un reto que impacta en nuestro planeta, en nuestras economías y en la vida de quienes aún luchan por acceder a una alimentación adecuada.

Con este libro del Club de los Sabrosos ponemos en tus manos ideas prácticas y originales para transformar sobras en platos nuevos, alargar la vida de tus alimentos y ahorrar mientras cuidamos lo que de verdad importa: la comida, el planeta y las personas.

Y esto no acaba aquí. Queremos que este sea un proyecto vivo, un punto de encuentro. Por eso te invitamos a que nos cuentes tus propios consejos y recetas en nuestras redes sociales, para seguir aprendiendo juntos y sumando soluciones.

Únete al Club de los Sabrosos y convierte cada comida en una oportunidad de cuidar, ahorrar y disfrutar.

Grupo **MAS**



Puré de verduras

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- Puerro
- Calabaza
- 1 patata
- 200 ml de nata
- Caldo de verduras
- Mantequilla
- Pimienta
- Sal

Elaboración:

- 1 Pica el puerro aprovechando la parte verde y corta la calabaza en rodajas.
- 2 Ponlos en una cazuela con un poquito de mantequilla y rehógalas. Sazona.
- 3 Incorpora una patata cocida cortada en trozos.
- 4 Añade 200 ml de nata y deja a fuego medio unos minutos.
- 5 Ponle un poquito de pimienta.
- 6 Añade el caldo de verduras, apaga el fuego y tritura con la batidora.
- 7 Pon un poco más de caldo si fuera necesario para que quede con la textura deseada.
- 8 Sirve acompañada de unos pistachos picados.

Pudding de Roscón de Reyes

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 1/2 Roscón de Reyes
- 1/2 L de leche
- 4 huevos
- 50 grs de azúcar glacé o normal

Elaboración:

- 1 Quitamos la nata de 1/2 roscón mediano. Le añadimos 1/2 litro de leche y 4 huevos. Mezclamos bien.
- 2 Desmenuzamos dentro el roscón.
- 3 Añadimos trozos de fruta escarchada, del mismo roscón y 50g de azúcar glacé o normal.
- 4 Mezclamos bien y dejamos 30 min. de reposo que empape bien. Ponemos un molde caramelizado en una bandeja con agua. Añadimos la mezcla.
- 5 Horneamos 30 minutos en el horno precalentado a 180°C.

¡Así de sencillo!

Empanadillas de pollo

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 200g de pollo cocido
- 2 huevos duros
- 150g de tomate frito
- Obleas para empanadillas
- Aceite

Elaboración:

- 1 Mezcla el pollo picado con tomate y huevo duro.
- 2 Rellena las obleas.
- 3 Ciérralas con un tenedor.
- 4 Fríe en aceite o hornea a 180°C.
- 5 Sirve calientes.

Tarta de fresas maduras

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- Masa brisa
- Azúcar
- 500grs de fresas
- 1 cucharada de maicena
- 1 huevo
- El zumo de 1/2 limón

Elaboración:

- 1 Abrimos dos hojas de masa brisa y las ponemos una sobre otra sobre un molde para tartas de 20cms. Las aplastamos un poco con las manos para pegarlas. Pinchamos toda la masa con un tenedor. Retiramos el sobrante y ajustamos al molde. La cubrimos con garbanzos y horneamos durante 15 minutos a 180° C.
- 2 Ponemos 1/2 kg de fresas troceadas en un bol. Añadimos 150 g de azúcar y el zumo de medio limón. Mezclamos bien y dejamos reposar media hora. Añadimos una cucharada de maicena y mezclamos hasta que se disuelva en el jugo que han soltado las fresas al añadir el azúcar.
- 3 Sacamos la base del horno y le quitamos los garbanzos. Rellenamos la base horneada con las fresas.
- 4 Abrimos otra lámina de masa brisa y cortamos tiras más o menos del mismo grosor. Hacemos un enrejado con las tiras encima de la tarta. Pintamos con huevo batido el enrejado y espolvoreamos con azúcar. Horneamos 20 min a 180° C.
- 5 Tenemos que dejarla que se enfríe completamente antes de servir. Una vez fría ¡sólo queda disfrutar!

Croquetas de brócoli y queso

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 300 g de brócoli cocido
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 50 g de queso rallado
- 50 g de harina
- ½ litro de leche
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Harina, huevo y pan rallado
- Aceite para freír

Elaboración:

- 1 Cocina el brócoli al vapor o hervido y pícalo.
- 2 Sofríe cebolla y ajo picados en aceite.
- 3 Añade el brócoli y rehoga un par de minutos.
- 4 Incorpora la harina, tuéstala y agrega poco a poco la leche.
- 5 Cocina hasta obtener una bechamel espesa.
- 6 Añade el queso, sal y pimienta.
- 7 Deja enfriar la masa en la nevera.
- 8 Forma las croquetas, reboza y fríe en aceite caliente.
- 9 Escurre sobre papel absorbente y sirve.

Salmorejo de naranjas

Haz click aquí para ver la receta

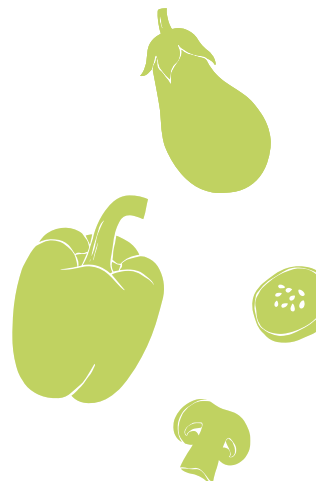


Ingredientes:

- 4 naranjas dulces
- 2 tomates maduros
- 100 g de pan duro
- 1 diente de ajo
- 80 ml aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Huevo duro y jamón (para decorar)

Elaboración:

- 1 Pela y trocea las naranjas y los tomates.
- 2 Remoja el pan en un poco de agua y escúrrelo.
- 3 Tritura naranjas, tomates, pan y ajo.
- 4 Añade aceite en hilo fino, vinagre y sal.
- 5 Reposa en frío al menos 1 hora.
- 6 Sirve con huevo duro y jamón por encima.



Sabías que...

El pan duro no se tira. Puedes cortarlo en rebanadas y congelarlo; va directo a la tostadora o al horno cuando lo necesites.

Trucos para conservar frescos tus alimentos

Algunos alimentos pierden su frescura rápidamente, pero con estos tres trucos sencillos podrás alargarles la vida:

- **Lechuga crujiente otra vez:** separa las hojas, sumérgelas en agua muy fría y guárdalas en la nevera 24 horas. Al día siguiente estarán como recién cortadas.
- **Fresas que duran más:** lávalas primero con agua tibia, luego con agua con hielo y sécalas bien. Guárdalas en un táper con papel absorbente arriba y abajo, y se mantendrán frescas hasta una semana.
- **Zanahorias blandas recuperadas:** colócalas en agua fría dentro de la nevera durante una noche. Volverán a estar firmes y listas para usar.



[Haz click aquí para ver el truco](#)

Empanada boloñesa

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 2 láminas de masa de hojaldre o empanada
- Restos de salsa boloñesa
- 100 g de queso rallado
- 1 huevo batido (para pincelar)

Elaboración:

- 1 Extiende una lámina de masa sobre bandeja de horno.
- 2 Reparte la boloñesa sobre la base, dejando borde libre.
- 3 Espolvorea con queso rallado.
- 4 Cubre con la otra lámina y sella los bordes con un tenedor.
- 5 Pincela con huevo batido.
- 6 Hornea a 200 °C durante 20-25 minutos.
- 7 Sirve templada o fría.

Sabías que...

El queso se puede rallar y congelar. Ideal para gratinar o añadir a salsas.

Sopa de tomate

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 6 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 rebanadas de pan duro
- Aceite de oliva, sal y pimienta
- Caldo de verduras

Elaboración:

- 1 Sofríe cebolla, ajo y pimiento en aceite.
- 2 Añade los tomates troceados y cocina 10 minutos.
- 3 Incorpora pan duro y remueve.
- 4 Cubre con caldo de verduras.
- 5 Cuece 15 minutos a fuego suave.
- 6 Tritura y ajusta de sal y pimienta.



Sabías que...

Los tomates duran más boca abajo. Colócalos con el rabo hacia abajo y fuera de la nevera.

Huevos tontos

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 4 huevos
- 150 g de pan duro
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva y sal

Elaboración:

- 1 Cuece los huevos, enfría y pela.
- 2 Remoja el pan en agua y escúrrelo bien.
- 3 Sofríe la cebolla y el ajo en aceite.
- 4 Añade el pan y mezcla, incorpora pimentón y sal.
- 5 Forma bolitas con la masa.
- 6 Rebózalas en huevo y pan rallado.
- 7 Fríe en aceite caliente hasta dorar.

Sabías que...

El pan duro se transforma en pan rallado casero. Solo hay que rallarlo y guardarlo en tarros.

Calabacín relleno de pavo

Haz click aquí para ver la receta

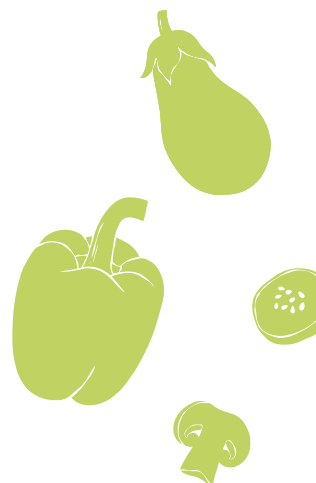


Ingredientes:

- 2 calabacines grandes
- 200 g de pavo picado
- 1 cebolla
- 100 g de tomate frito
- 200 ml de bechamel
- Queso rallado
- Aceite, sal y pimienta

Elaboración:

- 1 Lava y corta los calabacines en láminas finas.
- 2 Sofríe la cebolla picada y añade el pavo picado.
- 3 Incorpora el tomate frito y cocina 5 min.
- 4 Rellena las láminas de calabacín con la mezcla.
- 5 Enrolla y coloca en fuente de horno.
- 6 Cubre con bechamel y queso rallado.
- 7 Gratina 10-12 min a 200 °C.



Sabías que...

Congelar sobras en raciones individuales ayuda a no tirar nada. Solo descongelas lo que necesitas.



Canelones de pollo

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 12 placas de canelones
- 250 g de pollo cocido
(sobras del puchero o asado)
- 1 cebolla
- 100 g de tomate frito
- 300 ml de bechamel
- Queso rallado
- Sal, pimienta y aceite

Elaboración:

- 1 Cuece las placas de canelones.
- 2 Sofríe cebolla y añade el pollo desmenuzado.
- 3 Incorpora tomate frito y mezcla.
- 5 Rellena los canelones y colócalos en una bandeja.
- 6 Cubre con bechamel y queso rallado.
- 7 Gratina 10-15 min en el horno.

Banana bread

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

3 plátanos muy maduros

· 200 g de harina

· 100 g de azúcar moreno

· 2 huevos

· 80 ml de aceite

· 1 sobre de levadura

· Canela (opcional)

Elaboración:

- 1 Tritura los plátanos con los huevos y el azúcar.
- 2 Añade harina, levadura y aceite.
- 3 Mezcla bien hasta integrar.
- 4 Vierte en molde engrasado.
- 5 Hornea 40-45 min a 180 °C.

Sabías que...

Los plátanos muy maduros son perfectos para bizcochos, ¡Ya que se vuelven más dulces! También puedes congelarlos para batidos o helados.

La mejor forma de conservar fruta en verano

En los meses de calor, las frutas tienden a estropearse antes, pero con unos sencillos gestos se mantienen frescas por más tiempo:

- No se deben lavar antes de guardarlas, ya que la humedad favorece la aparición de moho. Es mejor lavarlas justo antes de consumir.
- Almacenarlas en un lugar fresco, seco y alejado del sol directo.
- Separar las frutas maduras de las que aún no lo están, para evitar que aceleren el proceso de maduración.
- En el caso de frutas delicadas como fresas o cerezas, conviene guardarlas en la nevera en envases ventilados.
- Refrigerar siempre las que lo requieran, como las fresas, que se conservan mucho mejor en frío.

Con estas pautas, la fruta mantiene su frescura durante más días y se disfruta al máximo, incluso en pleno verano



[Haz click aquí para ver el truco](#)

Pasta con salsa de queso y pisto

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 250 g de pasta
- 200 g de pisto sobrante
- 150 ml de nata
- 100 g de queso rallado
- Sal y pimienta

Elaboración:

- 1 Cuece la pasta en agua con sal.
- 2 Calienta el pisto con la nata en una sartén.
- 3 Añade el queso rallado y remueve hasta fundir.
- 4 Incorpora la pasta escurrida y mezcla bien.
- 5 Sirve caliente.
- 6 Tritura y ajusta de sal y pimienta.



Sabías que...

El agua de cocción de verduras es un caldo natural. Perfecto para sopas o para cocer pasta.

Mini empanada de pisto

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 1 lámina de hojaldre
- 200 g de pisto (restos)
- 1 huevo batido

Elaboración:

- 1 Extiende el hojaldre y corta en cuadrados.
- 2 Coloca una cucharada de pisto en cada uno.
- 3 Dobla y sella los bordes con un tenedor.
- 4 Pincela con huevo batido.
- 5 Hornea 15-20 minutos a 200 °C.



Sabías que...

Las verduras se pueden preparar por adelantado. Si las picas y guardas en bolsas de congelar, ¡tendrás sofritos listos al momento!



Recetas con tallo de brócoli

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

Tallo de brócoli

· 1 zanahoria

· ½ cebolla

· 1 patata

· Caldo de verduras

· Sal y pimienta

Elaboración:

- 1 Pela el tallo de brócoli para quitar la parte dura.
- 2 Trocea junto con la zanahoria, cebolla y patata.
- 3 Sofríe ligeramente en aceite.
- 4 Cubre con caldo y cuece 20 min.
- 5 Tritura hasta textura de crema.
- 6 Ajusta de sal y pimienta.

Smoothies de fruta madura

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 2 plátanos maduros
- 1 manzana
- 1 yogur natural
- ½ vaso de leche
- Miel opcional

Elaboración:

- 1 Pela y trocea la fruta.
- 2 Colócala en batidora con yogur y leche.
- 3 Tritura hasta textura cremosa.
- 4 Añade miel si lo prefieres más dulce.
- 5 Sirve frío.

Croquetas de Gilda

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 100g aceitunas verdes sin hueso
- 50g de guindillas en vinagre
- 100g de anchoas en conserva
- 1 cebolla pequeña
- 50g de mantequilla
- 50g de harina
- 1/2 litro de leche entera
- Sal y pimienta
- Harina, huevo y pan rallado
- Aceite para freír

Elaboración:

- 1 Pica finamente cebolla, aceitunas, guindillas y anchoas.
- 2 Sofríe la cebolla en mantequilla hasta que quede transparente.
- 3 Añade la harina y tuéstala un par de minutos.
- 4 Incorpora poco a poco la leche caliente, removiendo sin parar, hasta obtener una masa espesa.
- 5 Agrega las aceitunas, guindillas y anchoas picadas. Mezcla bien y salpimenta al gusto.
- 6 Cocina la masa hasta que se despegue de las paredes.
- 7 Deja enfriar en una fuente cubierta con film durante 4 horas en la nevera.
- 8 Forma las croquetas, pásalas por harina, huevo y pan rallado.
- 9 Fríe en aceite caliente hasta dorar.
- 10 Escúrrelas en papel absorbente y sirve.

Bolitas de pollo

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 200 g de pollo cocido o asado
- 1 huevo
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 ramita de perejil fresco picado
- Sal y pimienta
- Pan rallado
- Aceite de oliva para freír

Elaboración:

- 1 Pica finamente el pollo sobrante y colócalo en un bol.
- 2 Añade el huevo, la mostaza, el perejil picado, sal y pimienta. Mezcla bien hasta obtener una masa compacta.
- 3 Incorpora tomate frito y mezcla.
- 5 Rebózalas en pan rallado.
- 6 Fríe en aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes.
- 7 Escúrrelas en papel absorbente y sirve calientes.

Sabías que...

El perejil y el cilantro duran más en agua. Guárdalos en un vaso como si fueran flores.

Congelar en cubitos: sabor listo en segundos

¿Sabías que tu cubitera puede ser tu mejor aliada en la cocina? Congelar en pequeñas porciones es la forma más práctica de aprovechar sobras y ahorrar tiempo. Aquí tienes algunas ideas:

- **Caldo casero:** prepara caldo de pollo, pescado o verduras y congélalo en cubiteras. Así siempre tendrás la cantidad justa para dar sabor a sopas, arroces o salsas.
- **Sofrito de verduras:** haz un sofrito con cebolla, pimiento y tomate. Congélalo en cubitos y tendrás la base lista para un guiso en minutos.
- **Ajo y perejil:** tritura ajo con perejil fresco y aceite de oliva, rellena una cubitera y congélalo. Es perfecto para aliñar carnes, pescados o verduras al instante.
- **Hierbas frescas:** congela albahaca, cilantro o tomillo en cubitos con un poco de agua o aceite. Así siempre tendrás hierbas listas para cocinar.

Con este sencillo truco, nada se tira y cocinar se convierte en algo mucho más rápido y fácil.



[Haz click aquí para ver el truco](#)

Pisto con verduras sobrantes

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 1 cebolla
- 2 pimientos
- 2 calabacines
- 3 tomates maduros
- Aceite de oliva, sal y azúcar

Elaboración:

- 1 Pica y sofríe todas las verduras en cubos.
- 2 Sofríe la cebolla y los pimientos en aceite.
- 3 Añade los calabacines y cocina 5 minutos.
- 4 Agrega los tomates pelados y picados.
- 5 Cocina todo a fuego medio 20 minutos.
- 6 Ajusta de sal y un toque de azúcar para la acidez.
- 7 Sirve como plato principal o guarnición.

Tataki de atún

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

· 300 g de atún (congelado 48 h)

· Sésamo

· Salsa de soja

· Aceite

Elaboración:

- 1 Marca el atún por fuera en una sartén muy caliente.
- 2 Rebózalo en semillas de sésamo.
- 3 Filetea lonchas finas.
- 4 Sirve con salsa de soja.

Sabías que...

Los huesos y espinas hacen caldos únicos. Guárdalos en el congelador hasta usarlos.

Gazpacho de sandía

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 500 g de sandía sin pepitas
- 500 g de tomates maduros
- ½ pepino
- 1 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 50 ml de aceite de oliva
- Vinagre y sal

Elaboración:

- 1 Trocea la sandía, tomates, pepino, pimiento y ajo.
- 2 Tritura todo hasta obtener una crema fina.
- 3 Añade aceite, vinagre y sal al gusto.
- 4 Refrigera 1 hora antes de servir.

Pizza de boloñesa sin gluten

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

· 1 base de pizza sin gluten

(puede ser comprada o casera)

· Restos de salsa boloñesa

· 100 g de queso rallado sin gluten

· Aceite de oliva

· Orégano

Elaboración:

1 Precalienta el horno a 200 °C.

2 Coloca la base de pizza en una bandeja.

3 Extiende una capa de salsa boloñesa sobre la base.

4 Espolvorea con el queso rallado y un poco de orégano.

5 Rocía con un hilo de aceite de oliva.

6 Hornea durante 12-15 minutos, hasta que el queso esté dorado.

7 Sirve caliente.

Polos de fruta

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 300 g de fruta madura
(plátano, fresas, melocotón, etc.)
- 200 ml de yogur natural o zumo
- 2 cucharadas de miel o azúcar
(opcional)

Elaboración:

- 1 Lava y trocea la fruta madura.
- 2 Tritúrala con el yogur o el zumo hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3 Endulza al gusto con miel o azúcar.
- 4 Vierte la mezcla en moldes para polos.
- 5 Congela al menos 4 horas.
- 6 Desmolda y disfruta de un polo casero, sano y sin desperdicio.

Gelatina de macedonia

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 400 g de fruta variada madura
(plátano, manzana, fresas, uvas,
melón...)
- 1 sobre de gelatina neutra o de
sabor
- 500 ml de agua o zumo natural
- 2 cucharadas de azúcar (opcional)

Elaboración:

- 1 Lava y trocea la fruta en dados pequeños.
- 2 Prepara la gelatina según las instrucciones del envase, usando agua o zumo.
- 3 Endulza con azúcar si lo deseas.
- 4 Coloca la fruta troceada en un molde o cuencos individuales.
- 5 Vierte la gelatina líquida por encima.
- 6 Refrigera al menos 4 horas hasta que cuaje.

5 ideas para no desperdiciar en la cocina

¿Sabías que una familia media tira más de 30 kg de comida al año? Con estos consejos sencillos, ahorrarás dinero y evitarás tirar alimentos:

- **Haz la compra con lista:**

Revisa lo que tienes en casa antes de comprar. Así evitarás productos duplicados que acaban olvidados en la nevera.

- **Coloca delante lo que caduca antes:**

Al guardar la compra, pon lo nuevo detrás y lo que vence antes delante. Verás primero lo que hay que consumir.

- **Congela lo que no uses en 2-3 días:**

Carne, pescado o pan pueden congelarse en porciones, bien envueltos y con fecha. Se conservan perfectos para otro momento.

- **Aprovecha las sobras con imaginación:**

Un pollo asado puede convertirse en ensalada, arroz salteado o bocadillo. Reinventar evita desperdiciar.

- **Dale nueva vida a la fruta madura:**

Conviértela en batidos, compotas o helados caseros. También se puede congelar para smoothies o postres.

Reducir el desperdicio es ahorrar, cuidar el planeta y consumir con sentido.



[Haz click aquí para ver el truco](#)

Tortilla de patatas

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 4 patatas medianas
- 6 huevos
- 1 cebolla (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración:

- 1 Pela y corta las patatas en rodajas finas o en dados pequeños.
- 2 Fríelas en abundante aceite de oliva a fuego medio hasta que estén tiernas.
- 3 Escurre las patatas y reserva.
- 4 Bate los huevos en un bol con una pizca de sal.
- 5 Añade las patatas (y la cebolla pochada si la usas) y mezcla bien.
- 6 Cuaja la tortilla en una sartén con un poco de aceite: primero por un lado y luego, con ayuda de un plato, dale la vuelta para dorar el otro.
- 7 Sirve caliente o templada.

Tortitas de calabacín y arroz

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

· 2 calabacines medianos

· 200 g de arroz cocido

(restos del día anterior)

· 3 huevos

· 50 g de queso rallado

· Aceite de oliva

· Sal y pimienta

Elaboración:

- 1 Lava y ralla los calabacines. Escúrrelos bien para quitar el exceso de agua.
- 2 Mezcla en un bol el calabacín rallado con el arroz, los huevos batidos y el queso rallado.
- 3 Añade sal y pimienta al gusto.
- 4 Calienta una sartén con un poco de aceite y cocina la mezcla en porciones, como si fueran mini tortillas o tortitas.
- 5 Dora por ambos lados hasta que queden firmes.
- 6 Sirve calientes o frías.

Albóndigas de pan

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 200 g de pan duro
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo
- 50 g de queso rallado
- Perejil fresco picado
- Leche (para remojar el pan)
- Harina (para rebozar)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración:

- 1 Remoja el pan duro en un poco de leche hasta que se ablande.
- 2 Escúrrelo y mézclalo en un bol con los huevos, el ajo picado, el perejil y el queso rallado.
- 3 Añade sal y pimienta al gusto.
- 4 Forma bolitas con la mezcla y pásalas por harina.
- 5 Fríelas en aceite caliente hasta que estén doradas.
- 6 Escurre en papel absorbente y sirve.

Pasta con sobras de verduras

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- ½ cebolla
- 1 trozo de zanahoria
- ½ pimiento
- ½ calabacín
- 2 tomates maduros o restos de salsa de tomate
- 250 g de pasta corta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Queso rallado (opcional)

Elaboración:

- 1 Aprovecha las mitades de verduras que tengas en la nevera (cebolla, zanahoria, pimiento, calabacín). Pícalas todas en dados pequeños.
- 2 Calienta el aceite en una sartén y sofríe primero la cebolla y la zanahoria hasta que estén tiernas.
- 3 Añade el pimiento y el calabacín, rehoga 5 minutos más.
- 4 Incorpora los tomates troceados o la salsa de tomate sobrante y deja cocinar 10 minutos.
- 5 Cuece la pasta en agua con sal según las instrucciones del paquete. Escúrrela.
- 6 Mezcla la pasta con las verduras guisadas y salpimienta al gusto.
- 7 Sirve caliente, con queso rallado si lo deseas.

Tacos con sobras de carne

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 200 g de carne guisada sobrante
(ternera, cerdo o pollo)
- 6 tortillas de trigo o maíz
- ½ cebolla morada
- ½ pimiento verde o rojo
- Hojas de lechuga
- Salsa al gusto (yogur, guacamole, pico de gallo...)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración:

- 1 Desmenuza la carne guisada en tiras o trozos pequeños.
- 2 Corta la cebolla y el pimiento en tiras finas.
- 3 Sofríe las verduras en una sartén con un poco de aceite.
- 4 Añade la carne desmenuzada, mezcla y cocina unos minutos hasta que se caliente bien.
- 5 Calienta las tortillas en otra sartén o en microondas.
- 6 Rellena cada tortilla con la mezcla de carne y verduras.
- 7 Añade lechuga y la salsa que prefieras.
- 8 Sirve al momento, doblando los tacos.

Torrijas con dulce de leche

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 6 rebanadas de pan duro
- ½ litro de leche
- 2 huevos
- 100 g de azúcar
- 1 rama de canela
- Aceite de oliva para freír
- 150 g de dulce de leche

Elaboración:

- 1 Calienta la leche con la canela y el azúcar. Deja templar.
- 2 Empapa las rebanadas de pan duro en la leche.
- 3 Pásalas por huevo batido.
- 4 Fríelas en aceite caliente hasta dorar.
- 5 Escúrrelas en papel absorbente.
- 6 Sírvelas templadas con dulce de leche por encima.

Lasaña de coliflor y pollo

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 1 coliflor pequeña
- 200 g de pollo cocido o asado (sobras)
- 200 ml de salsa de tomate
- 200 ml de bechamel
- Queso rallado
- Sal, pimienta y orégano

Elaboración:

- 1 Separa la coliflor en láminas finas, que harán de placas de lasaña.
- 2 Desmenuza el pollo y mézclalo con la salsa de tomate.
- 3 Monta la lasaña: una capa de coliflor, otra de pollo con tomate, y así hasta terminar.
- 4 Cubre con la bechamel y queso rallado.
- 5 Hornea 20 minutos a 200 °C, gratinando los últimos 5.

Alcachofas rellenas

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 6 alcachofas
- 150 g de jamón o pollo picado (sobras)
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 ml de bechamel
- Queso rallado
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Elaboración:

- 1 Limpia las alcachofas y cuécelas en agua con sal 10 minutos.
- 2 Sofríe la cebolla y el ajo picados. Añade el jamón o pollo y rehoga.
- 3 Rellena las alcachofas con la mezcla.
- 4 Coloca en bandeja, cubre con bechamel y queso.
- 5 Gratina 10 minutos en el horno a 200 °C.

Boquerones de calabacín

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 2 calabacines medianos
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil
- Harina para rebozar
- Aceite de oliva, sal y pimienta

Elaboración:

- 1 Lava y corta el calabacín en tiras finas (como boquerones).
- 2 Pica el ajo y el perejil, mézclalos con las tiras de calabacín.
- 3 Salpimenta y deja reposar 10 min.
- 4 Pasa las tiras por harina.
- 5 Fríelas en aceite caliente hasta dorar.
- 6 Escúrrelas en papel absorbente y sirve calientes.

Croquetas de bacalao

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

· 200 g de bacalao desalado o

sobras de bacalao cocido

· ½ cebolla

· 50 g de mantequilla

· 50 g de harina

· 500 ml de leche entera

· Nuez moscada

· Sal y pimienta

· Harina, huevo y pan rallado

· Aceite de oliva para freír

Elaboración:

- 1 Desmiga el bacalao y resérvalo.
- 2 Sofríe la cebolla picada en la mantequilla hasta que quede transparente.
- 3 Añade la harina y rehoga un par de minutos.
- 4 Incorpora la leche poco a poco, sin dejar de remover, hasta lograr una bechamel espesa.
- 5 Agrega el bacalao, salpimienta y añade una pizca de nuez moscada.
- 6 Cocina la masa hasta que se despegue de las paredes.
- 7 Vierte en una fuente, cubre con film y deja enfriar 4 horas en la nevera
- 8 Forma croquetas, rebózalas en harina, huevo y pan rallado.
- 8 Fríelas en aceite caliente hasta dorar.

Crema de naranja

Haz click aquí para ver la receta



Ingredientes:

- 500 ml de zumo de naranja natural
- 4 yemas de huevo
- 120 g de azúcar
- 40 g de maicena
- 200 ml de leche
- Ralladura de 1 naranja
- Canela en polvo (opcional)

Elaboración:

- 1 Mezcla en un bol las yemas con el azúcar y la ralladura de naranja.
- 2 Añade la maicena disuelta en la leche fría.
- 3 Incorpora el zumo de naranja y remueve bien.
- 4 Lleva la mezcla a un cazo a fuego medio, sin dejar de batir, hasta que espese.
- 5 Reparte en cuencos individuales y deja enfriar.
- 6 Decora con canela en polvo antes de servir.

Grupo **MAS**



Juntos contra el desperdicio

**Mucho MAS que
un compromiso**