

# Sabores Sostenibles

## Recetas de Aprovechamiento Alimenticio

ORGANIZA:



**UNIÓN  
DE CONSUMIDORES  
DE ALBACETE**

COLABORA:



Castilla-La Mancha

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>1. ENTRANTES .....</b>	<b>4</b>
1.1 Tostas de jamón y huevo de codorniz .....	5
1.2 Croquetas de cocido .....	6
1. 3 Chips de piel de patata.....	7
1.4 Pimientos rellenos de bacalao .....	8
1.5 Tartar de salmón.....	9
<b>2. PRIMER PLATO .....</b>	<b>10</b>
2.1 Ensalada de pollo .....	11
2.2 Ensalada de aguacate .....	12
2.3 Salmorejo.....	13
2.4 Crema de calabaza.....	14
2.5 Quiche de espárragos .....	15
<b>3. SEGUNDO PLATO .....</b>	<b>16</b>
3.1 Sopa de ajo .....	17
3.2 Migas manchegas .....	18
3.3 Albóndigas de espinacas.....	19
3.4 Tortilla de bacalao .....	20
3.5 Lasaña .....	21
<b>4. POSTRES .....</b>	<b>22</b>
4.1 Torrijas.....	23
4.2 Banana bread .....	24
4.3 Batidos .....	25
4.4 Mermelada de tomate .....	26
4.5 Flan de turrón .....	27
<b>5. OTROS USOS .....</b>	<b>28</b>
5.1 Ambientador lavavajillas .....	29
5.2 Desodorante de calzado .....	30
5.3 Sustrato para plantas.....	31

# INTRODUCCIÓN

En un mundo donde la conciencia ambiental y la responsabilidad hacia nuestros recursos naturales se han vuelto imperativas, se ha despertado un movimiento culinario que no solo nutre nuestro cuerpo, sino también nuestra preocupación por el medio ambiente. “Sabores Sostenibles: Recetas de Aprovechamiento Alimenticio” es un viaje hacia un nuevo paradigma en la cocina, donde la creatividad y la conciencia se fusionan para transformar ingredientes cotidianos en deliciosas obras maestras.

En estas páginas, te invitamos a descubrir el arte de sacar el máximo partido a tus alimentos, reduciendo el desperdicio de comida y contribuyendo al bienestar de nuestro planeta. Desde sobras de comidas hasta ingredientes pasados de su fecha de vencimiento, aprenderás a rescatar y reinventar ingredientes aparentemente olvidados, convirtiéndolos en platos que deleitarán tu paladar y te harán sentir orgulloso de tu contribución a la sostenibilidad.

Las recetas de “Sabores Sostenibles” son un tributo a la diversidad culinaria y a la capacidad humana de adaptación. Descubrirás cómo dar nueva vida a los alimentos que, de otra manera, se habrían desperdiciado, mientras disfrutas de sabores inesperados y emocionantes. Ya sea que seas un chef consumado o un principiante en la cocina, encontrarás inspiración en estas páginas para crear platos sorprendentes que reflejan tu compromiso con un mundo más sostenible.

¡Bienvenido a un viaje culinario donde la innovación y la responsabilidad se unen en perfecta armonía! Acompáñanos en esta exploración de “Sabores Sostenibles” y descubre el placer de cocinar con conciencia.

A close-up photograph of a person's hand holding a small, rounded mound of white flour. The hand is positioned vertically, with the flour resting on the palm. The background is a solid, dark blue color. The lighting creates highlights on the edges of the flour and the fingers.

# 1. ENTRANTES

# 1.1 Tostas de jamón y huevo de codorniz



**Alimento aprovechado: PAN**

## INGREDIENTES:

- 4 rebanadas de pan duro
- 8 huevos de codorniz
- 4 lonchas de jamón (preferiblemente jamón serrano)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Fresco de Perejil (opcional, para decorar)

## INSTRUCCIONES:

1. Tuesta el pan duro: Precalienta el horno a 180°C. Coloque las rebanadas de pan duro en una bandeja para horno y hornéalas durante unos minutos hasta que estén doradas y crujientes. Si lo prefieres, también puedes tostarlas en una tostadora.
2. Prepare el jamón: Mientras el pan se tuesta, corte las lonchas de jamón en tiras finas o en trozos pequeños. Reservalas.
3. Cocina los huevos de codorniz: Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto y añade un poco de aceite de oliva. Rompe cuidadosamente los huevos de codorniz en la sartén y fríelos a tu gusto. Puedes cocinarlos enteros o hacer huevos fritos, como prefieras.
4. Monta las tostas: Una vez que el pan esté tostado, coloca una loncha de jamón serrano sobre cada rebanada. Luego, añade un huevo de codorniz frito sobre el jamón.
5. Sazona y decora: Espolvorea un poco de sal y pimienta al gusto sobre las tostas. Si lo deseas, puedes decorarlas con perejil fresco picado para darles un toque de color y sabor.
6. Sírvelas calientes y disfruta de un plato delicioso con pan duro aprovechado.



# 1.2 Croquetas de cocido

 Comida aprovechada: COCIDO

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de sobras de cocido (garbanzos, pollo, chorizo, etc.)
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de caldo de cocido
- 2 tazas de leche
- 1 taza de harina
- 2 huevos
- Pan rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freir

## INSTRUCCIONES:

1. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo picados y saltea hasta que estén dorados y tiernos.
2. Agrega las sobras de cocido picadas en trozos pequeños y saltea durante unos minutos para que se mezclen bien con la cebolla y el ajo. Agregue sal y pimienta al gusto.
3. En otra cacerola, calienta el caldo de cocido y la leche a fuego medio hasta que estén calientes, pero no hiervan.
4. Agrega la harina a la sartén con las sobras de cocido y remueve bien para hacer una especie de roux. Cocina durante unos minutos, revolviendo constantemente, hasta que la harina esté cocida y tenga un color dorado claro.
5. Poco a poco, vierte la mezcla de caldo y leche caliente sobre la mezcla de



roux, batiendo constantemente para evitar grumos. Cocina a fuego medio hasta que la mezcla espese y tenga una consistencia similar a la de una bechamel. Esto tomará unos minutos.

6. Retira la mezcla del fuego y déjala enfriar durante unos minutos.
7. Forma croquetas con la mezcla de cocido y bechamel. Puedes darles la forma que deseas, generalmente se hacen en forma de cilindros u óvalos.
8. Pasa las croquetas por huevo batido y luego por pan rallado.
9. Calienta abundante aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, fríe las croquetas hasta que estén doradas y crujientes por fuera.
10. Saca las croquetas del aceite y colócalas en un plato con papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.
11. ¡Y eso es todo! Ahora tienes unas deliciosas croquetas de cocido que son perfectas como aperitivo o plato principal. Acompáñalas con una salsa de tu elección y disfruta.

# 1. 3 Chips de piel de patata

 Alimento aprovechado: PIEL DE PATATA

## INGREDIENTES:

- Cáscaras de 8 patatas medianas (asegúrate de lavarlas bien)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Opcionales: ajo en polvo, pimentón, o cualquier otra especia de tu elección para dar sabor

## INSTRUCCIONES:

1. Precalienta el horno a 180°C (360°F) y cubre una bandeja de horno con papel pergamino o una lámina antiadherente.
2. Lava las cáscaras de las patatas para quitar cualquier resto de suciedad y sécalas con papel de cocina.
3. En un tazón grande, mezcla las cáscaras de patata con las 2 cucharadas de aceite de oliva, asegurándote de que estén bien cubiertas.
4. Espace las cáscaras de patata en una capa uniforme sobre la bandeja de horno preparada. Intenta que no se superpongan para que se cocinen de manera uniforme.
5. Espolvorea sal y pimienta al gusto sobre las cáscaras de patata. También puedes agregar otras especias según tus preferencias, como ajo en polvo o pimentón para darles un toque de sabor adicional.
6. Hornea las cáscaras de patata en el horno precalentado durante unos 15-20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes. Asegúrate de revisarlas ocasionalmente y darles la vuelta para que se cocinen de manera uniforme.
7. Una vez que estén doradas y crujientes, retira las cáscaras de patata del horno y déjalas enfriar durante unos minutos antes de servirlas.
8. Sirve tus chips de cáscara de patata como aperitivo o guarnición. Puedes



acompañarlos con una salsa de tu elección, como kétchup, mayonesa o una salsa de yogur con hierbas.

9. ¡Disfruta de tus deliciosos chips de cáscara de patata como un snack crujiente y sabroso que ayuda a reducir el desperdicio de alimentos!

## 1.4 Pimientos rellenos de bacalao



**Alimento aprovechado: BACALAO**

### INGREDIENTES:

- 4 pimientos rojos o verdes (elige los que más te gusten)
- 200 gramos de bacalao desmigado y desalado
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 tomate maduro, picado en cubos pequeños
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/4 de taza de perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de caldo de pescado (puede ser casero o de cubo)
- 1/2 taza de arroz cocido (opcional, para servir)
- Queso rallado (opcional, para gratinar)

### INSTRUCCIONES:

1. Precalienta el horno a 180°C (360°F).
2. Lava los pimientos y córtalas la parte superior (el “sombrero”). Retira las semillas y las membranas del interior. Reserva los pimientos.
3. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y cocina hasta que estén dorados y fragantes.
4. Añade el tomate picado y cocina por unos minutos hasta que se ablande.
5. Agrega el bacalao desmigado a la sartén y cocina durante unos 5 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que el bacalao esté bien cocido.
6. Incorpora la mitad del perejil picado y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina durante un minuto adicional.
7. Rellena los pimientos con la mezcla de bacalao. Si deseas, también puedes agregar un poco de arroz cocido en el interior de cada pimiento antes de



rellenarlos.

8. Coloca los pimientos rellenos en una fuente para horno y vierte el caldo de pescado alrededor de los pimientos.
9. Opcionalmente, espolvorea un poco de queso rallado sobre los pimientos rellenos.
10. Cubre la fuente con papel de aluminio y hornea durante unos 30-35 minutos, o hasta que los pimientos estén tiernos.
11. Retira el papel de aluminio durante los últimos 10 minutos de cocción para que los pimientos se doren ligeramente.
12. Una vez cocidos, espolvorea el perejil restante sobre los pimientos antes de servir.
13. Sirve los Pimientos Rellenos de Bacalao con arroz si lo deseas y disfruta de esta sabrosa y nutritiva comida de aprovechamiento.

# 1.5 Tartar de salmón

 Alimento aprovechado: SALMÓN

## INGREDIENTES:

- 300 gramos de salmón fresco o cocido (puede ser un sobrante de una preparación anterior).
- 1/4 de cebolla roja, picada finamente.
- 2 cucharadas de alcaparras, escurridas y picadas.
- 2 cucharadas de pepinillos en vinagre, picados.
- 1 cucharada de mostaza Dijon.
- 1 cucharada de salsa de soja.
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
- Jugo de 1 limón.
- Sal y pimienta negra al gusto.
- Perejil fresco picado para decorar.
- Tostadas o pan de centeno para servir.

## INSTRUCCIONES:

1. Si estás utilizando salmón fresco, asegúrate de que esté limpio y libre de piel y espinas. Si es salmón cocido, desmenúzalo en trozos pequeños.
2. En un tazón grande, combina el salmón picado, la cebolla roja, las alcaparras y los pepinillos.
3. En otro recipiente, mezcla la mostaza Dijon, la salsa de soja, el aceite de oliva y el jugo de limón. Bate bien la mezcla hasta que esté homogénea.
4. Vierte la mezcla líquida sobre los ingredientes del tazón con el salmón y las verduras.
5. Mezcla todo suavemente para que los sabores se integren.
6. Sazona con sal y pimienta negra al gusto. Ten cuidado con la sal, ya que las alcaparras y la salsa de soja ya aportan sal al plato.
7. Refrigera el tartar durante al menos 30 minutos para que los sabores se mezclen bien.
8. Al momento de servir, divide el tartar de salmón en 4 platos individuales o copas. Espolvorea un poco de perejil fresco picado por encima para darle un toque de color y sabor.
9. Acompaña el tartar de salmón con tostadas o pan de centeno tostado.
10. ¡Y eso es todo! Ahora puedes disfrutar de un delicioso tartar de salmón de aprovechamiento que es fresco, sabroso y fácil de preparar. Acompáñalo con una ensalada verde o algunas hojas de lechuga si lo deseas.





## **2. PRIMER PLATO**

## 2.1 Ensalada de pollo

 Alimento aprovechado: POLLO

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de restos de pollo cocido, desmenuzado o cortado en trozos pequeños.
- 8 tazas de lechuga fresca, preferiblemente variedades de hojas verdes como la lechuga romana o la lechuga de hojas rojas.
- 1 taza de tomates cherry o tomates comunes, cortados en mitades o rodajas.
- 1 pepino, cortado en rodajas finas.
- 2 zanahorias, ralladas o cortadas en tiras finas.
- 1 cebolla roja, cortada en rodajas finas (opcional).
- 1 pimiento (rojo, verde o amarillo), cortado en tiras.
- 1/2 taza de aceitunas negras o verdes, al gusto.
- 1/2 taza de queso desmenuzado o cortado en cubos (como queso feta, queso de cabra o queso cheddar, opcional).
- Pan crujiente o picatostes, si tienes pan sobrante.

Para el aderezo:

- 1/4 de taza de aceite de oliva extra virgen.
- 2 cucharadas de vinagre (de vino tinto, balsámico o tu preferido).
- 1 cucharadita de mostaza dijon (opcional).
- Sal y pimienta al gusto.
- Hierbas frescas, como albahaca, cilantro o perejil, picadas (opcional).

### INSTRUCCIONES:

1. Lava y seca las hojas de lechuga y colócalas en un bol grande como base de la ensalada.
2. Agrega los restos de pollo desmenuzados o cortados en trozos sobre la lechuga.



3. Distribuye los tomates cherry, el pepino, las zanahorias, la cebolla, el pimiento y las aceitunas en el bol.
4. Si deseas, añade el queso desmenuzado o cortado en cubos.
5. Para hacer el aderezo, mezcla aceite de oliva, vinagre, mostaza (si la usas), sal y pimienta en un tazón pequeño. Ajusta los ingredientes al gusto.
6. Rocía el aderezo sobre la ensalada o sírvelo en el lado para que cada persona se sirva a su gusto.
7. Si tienes pan crujiente o picatostes, agrégales un toque crujiente a la ensalada justo antes de servir.
8. Si deseas, decora con hierbas frescas picadas: albahaca, cilantro o perejil.
9. ¡Listo! Ahora tienes una deliciosa ensalada de aprovechamiento de pollo para 4 personas. Puedes ajustar las cantidades según tus necesidades y preferencias, y es una excelente manera de aprovechar sobras de pollo en una comida saludable y sabrosa.

## 2.2 Ensalada de aguacate



**Alimento aprovechado: AGUACATE**

### INGREDIENTES:

- 2 aguacates maduros, pelados y cortados en cubos.
- 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas.
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad.
- 1/2 cebolla roja, finamente picada.
- 1/4 de taza de cilantro fresco, picado.
- 1/4 de taza de jugo de limón.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.
- Opcional: chiles picados para un toque picante.

### INSTRUCCIONES:

1. En un tazón grande, combina los aguacates, el pollo desmenuzado, los tomates cherry, la cebolla roja y el cilantro.
2. En un recipiente aparte, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Puedes añadir chiles picados a esta vinagreta si te gusta el picante.
3. Vierte la vinagreta sobre la ensalada y revuelve suavemente para asegurarte de que todos los ingredientes estén bien cubiertos.
4. Sirve la ensalada en platos individuales y disfruta.
5. Esta ensalada es fresca, saludable y deliciosa. El aguacate le da un toque cremoso y el pollo agrega proteína, por lo que es una comida completa. ¡Espero que la disfrutes!



## 2.3 Salmorejo

 Alimento aprovechado: TOMATE

### INGREDIENTES:

- 1 kg de tomates maduros
- 200 g de pan duro (preferiblemente de la víspera)
- 1 diente de ajo
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 30 ml de vinagre de vino (puedes ajustar la cantidad al gusto)
- sal al gusto
- Para la decoración: huevo duro y jamón serrano picado (opcional)

### INSTRUCCIONES:

1. Lava los tomates y córtalas una cruz en la base. Escáldalos en agua hirviendo durante unos 30 segundos y luego enfíralos inmediatamente sumergiéndolos en agua con hielo. Esto facilitará pelarlos. Una vez pelados, córtalos en trozos grandes y quita las semillas si lo deseas.
2. Remoja el pan duro en un poco de agua durante unos minutos para ablandarlo. Luego, exprima el exceso de agua.
3. En una licuadora o procesador de alimentos, agrega los tomates, el pan empapado, el diente de ajo, el aceite de oliva, el vinagre y una pizca de sal.
4. Mezcle todos los ingredientes a alta velocidad hasta obtener una crema suave y homogénea. Ajusta la cantidad de sal y vinagre según tu gusto personal.
5. Lleve la mezcla al refrigerador y déjela enfriar durante al menos una hora antes de servir. El salmorejo se sirve normalmente frío.
6. Para la decoración, puedes agregar huevo duro picado y jamón serrano en trozos pequeños sobre el salmorejo.
7. Sirve en cuencos individuales y disfruta de esta deliciosa sopa fría de tomate.
8. Puedes ajustar los ingredientes según tus preferencias. ¡Y a disfrutar!



## 2.4 Crema de calabaza

 Alimento aprovechado: CALABAZA

### INGREDIENTES:

- 1 calabaza de tamaño mediano (aproximadamente 1,5 kg)
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 2 patatas medianas
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de verduras (puedes usar agua si no tienes caldo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 cucharadita de nuez moscada (opcional)
- Crema agrícola o yogur para decorar (opcional)
- Tostadas de semillas de calabaza para decorar (opcional)

### INSTRUCCIONES:

1. Lava, pela y corta la calabaza en trozos pequeños, retirando las semillas y las fibras en el interior.
2. En una cacerola grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla picada y los dientes de ajo picados. Sofríelos hasta que estén tiernos y fragantes, aproximadamente 5 minutos.
3. Agrega las zanahorias y las patatas peladas y cortadas en trozos a la cacerola. Cocina por otros 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue la calabaza a la cacerola y mezcle bien con las otras verduras.
5. Vierte el caldo de verduras (o agua) sobre las verduras. Lleva la mezcla a ebullición y luego reduce el fuego a bajo. Cocina a fuego lento durante unos 20-25 minutos, o hasta que todas las verduras estén tiernas y se puedan pinchar fácilmente con un tenedor.
6. Retira la cacerola del fuego y usa una licuadora de mano o una licuadora de pie para hacer puré de las verduras hasta obtener una crema suave. Si usas una licuadora de pie, asegúrate de trabajar en lotes si es necesario.
7. Vuelve a poner la crema de calabaza en la cacerola y caliéntala a fuego medio. Si lo deseas, agrega la nuez moscada y sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina durante unos minutos hasta que la sopa esté bien caliente.
8. Sirve la crema de calabaza caliente en platos individuales. Si lo prefieres, puedes decorar cada plato.



## 2.5 Quiche de espárragos

 Alimento aprovechado: ESPÁRRAGOS

### INGREDIENTES:

Para la masa quebrada:

- 250 gramos de harina de trigo
- 125 gramos de mantequilla fría, cortada en cubos
- 1 huevo
- 1 pizca de sal
- Agua fría (opcional)

Para el relleno:

- 250 gramos de espárragos, limpios y cortados en trozos pequeños
- 1 cebolla, picada finamente
- 150 gramos de queso gruyere o queso emmental, rallado
- 3 huevos
- 250 ml de crema de leche o nata líquida
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de nuez moscada (opcional)

### INSTRUCCIONES:

1. Comienza preparando la masa quebrada:
  2. En un recipiente grande, mezcle la harina y la sal.
  3. Agrega la mantequilla fría en cubos y trabaja la mezcla con los dedos hasta que tenga una textura de migajas de sartén.
  4. Agrega el huevo y mezcla hasta que la masa se una. Si es necesario, puedes añadir un poco de agua fría para ayudar a que la masa se una.
  5. Forme la masa en una bola, envuélvela en una película transparente y refrigerala durante al menos 30 minutos.



6. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
7. Mientras tanto, saltea los espárragos y la cebolla en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén tiernos. Resérvanos.
8. En un recipiente aparte, bate los huevos y la crema de leche (nata). Agrega sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
9. Estira la masa quebrada en un molde para tarta previamente engrasado. Pincha el fondo de la masa con un tenedor.
10. Espace el queso rallado sobre el fondo de la masa.
11. Agrega los espárragos y la cebolla salteados sobre el queso.
12. Vierte la mezcla de huevos y crema (nata) sobre los espárragos y la cebolla.
13. Hornea la quiche en el horno precalentado durante aproximadamente 30-35 minutos, o hasta que esté dorada y el relleno esté firme.
14. Deja enfriar un poco antes de servir. Puedes disfrutarla caliente o a temperatura ambiente.
15. ¡Esperamos que esta receta te sea útil y la disfrutes!



# **3. SEGUNDO PLATO**

# 3.1 Sopa de ajo



**Alimento aprovechado: PAN**

## INGREDIENTES:

- 4 tazas de caldo de pollo (puedes usar caldo de pollo enlatado o prepararlo tú mismo)
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 4 rebanadas de pan duro (preferiblemente pan del día anterior)
- 4 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco picado para decorar (opcional)

## INSTRUCCIONES:

1. En una cacerola grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega los ajos picados y saltea hasta que estén fragantes y ligeramente dorados.
2. Agrega el pimentón y revuelve durante unos segundos para evitar que se queme.
3. Agregue el caldo de pollo a la cacerola y lleva a ebullición. Luego, reduzca el fuego y deje cocinar a fuego lento durante unos 10-15 minutos para que los sabores se mezclen.
4. Mientras el caldo está cocinando, precalienta el horno a 180°C. Tuesta las rebanadas de pan duro en el horno hasta que estén crujientes.
5. Cuando el caldo esté listo, sazónalo con sal y pimienta al gusto.
6. Rompe un huevo en un recipiente y, con mucho cuidado, deslízalo en el caldo caliente. Repite este paso con los otros tres huevos, asegurándote de mantenerlos separados en la cacerola.
7. Cocina los huevos a fuego lento durante unos minutos hasta que las claras



estén cocidas pero las yemas todavía estén líquidas. Esto creará huevos pochados en la sopa.

8. Coloque una rebanada de pan tostado en cada tazón individual y vierta la sopa caliente sobre el pan y los huevos.
9. Decora con perejil picado si lo deseas y sirve inmediatamente.
10. La sopa de ajo es una receta sencilla y reconfortante que es perfecta para aprovechar el pan duro y disfrutar de una comida deliciosa. ¡Buen provecho!

## 3.2 Migas manchegas

 **Alimento aprovechado: PAN**

### INGREDIENTES:

- 400 gramos de pan duro (preferiblemente del día anterior)
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 150 gramos de panceta o tocino
- sal al gusto
- Pimentón dulce al gusto (opcional)
- Uvas, naranjas o pimientos asados para acompañar (opcional)

### INSTRUCCIONES:

1. Comienza desmenuzando el pan duro en trozos pequeños. Puedes hacerlo con las manos o usar un rallado grueso. Deja los trozos de sartén en un recipiente grande.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega la panceta o el tocino y fríelos hasta que estén dorados y crujientes. Retire la panceta de la sartén y resérvala.
3. En la misma sartén con el aceite caliente, agrega los ajos picados y fríelos hasta que estén dorados y fragantes. Si lo deseas, añade una pizca de pimentón dulce en este punto.
4. Vierte el aceite caliente con ajo sobre el pan desmenuzado. Mezcla bien para que el pan absorba el aceite y los sabores.
5. Vuelve a calentar la sartén con un poco de aceite si es necesario y agrega los trozos de sartén con aceite y ajo. Cocina a fuego medio-bajo, revolviendo ocasionalmente, hasta que las migas estén crujientes y doradas. Esto puede llevarse a cabo unos 20-30 minutos.
6. Durante la cocción de las migas, puedes añadir sal al gusto y, si lo prefieres,
- un poco más de pimentón dulce para dar sabor.
7. Cuando las migas estén listas, agrega la panceta o tocino frito que habías reservado y mezcla bien.
8. Sirve las migas manchegas en platos individuales, acompañadas de uvas, naranjas o pimientos asados si lo deseas.
9. Las migas manchegas son un plato delicioso y satisfactorio que utiliza pan duro para convertirlo en una deliciosa comida. ¡Disfratalas!



## 3.3 Albóndigas de espinacas

 Alimento aprovechado: ESPINACAS

### INGREDIENTES:

Para las albóndigas:

- 300 gramos de espinacas frescas (pueden ser espinacas cocidas sobrantes)
- 200 gramos de queso ricotta
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan rallado
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado
- 1 diente de ajo, picado
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa:

- 1 lata de tomates triturados (400 gramos)
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de albahaca fresca o perejil (opcional, para decorar)

### INSTRUCCIONES:

1. Si tus espinacas no están cocidas, hierva o saltea las espinacas frescas en una sartén con un poco de aceite hasta que se marchiten y se reduzcan de tamaño. Luego, escúrrelas y pícalas finalmente.
2. En un recipiente grande, mezcle las espinacas cocidas (o las frescas salteadas y escurridas) con el queso ricotta, el huevo, el pan rallado, el queso parmesano y el ajo picado. Agregue sal y pimienta al gusto.
3. Forma pequeñas albóndigas con la mezcla y colócalas en una bandeja.



Refrigera durante unos 15-20 minutos para que las albóndigas se endurezcan un poco.

4. Mientras tanto, prepara la salsa. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo picados y saltea hasta que estén dorados.
5. Agrega los tomates triturados a la sartén y sazona con sal y pimienta. Cocina a fuego medio-bajo durante unos 10-15 minutos o hasta que la salsa se reduzca y espese.
6. Con cuidado, coloque las albóndigas en la salsa de tomate caliente. Cocina a fuego lento durante unos 15-20 minutos, volteando ocasionalmente las albóndigas para que se cocinen de manera uniforme.
7. Sirve las albóndigas de espinacas con un poco de salsa de tomate por encima. Puedes decorar con hojas de albahaca fresca o perejil antes de servir.
8. ¡Disfruta de tus albóndigas de espinacas como plato principal o con pasta, arroz o pan!

## 3.4 Tortilla de bacalao

 Alimento aprovechado: BACALAO

### INGREDIENTES:

- 200-250 gramos de bacalao desalado sobrante, desmenuzado en trozos pequeños.
- 4 huevos
- 1 cebolla grande, picada en trozos pequeños
- 2-3 patatas medianas, peladas y cortadas en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Perejil fresco, picado (opcional, para decorar)

### INSTRUCCIONES:

1. Comienza calentando un par de cucharadas de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
2. Agrega la cebolla picada y el ajo a la sartén y sofriélos hasta que estén tiernos y dorados, aproximadamente 5-7 minutos.
3. Mientras tanto, calienta otro par de cucharadas de aceite de oliva en otra sartén a fuego medio-alto. Fríe las rodajas de patata hasta que estén doradas y crujientes. Escúrrelas sobre papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.
4. En un bol grande, bate los huevos y agrega el bacalao desmigado. Revuelve para mezclar.
5. Agregue las patatas fritas, la cebolla y el ajo sofritos a la mezcla de huevo y bacalao. Mezcla todo bien. Agregue sal y pimienta al gusto.
6. En la misma sartén en la que freíste las patatas, vierte la mezcla de huevo, bacalao y patatas. Cocina a fuego medio-bajo durante unos 10 minutos o



hasta que los bordes de la tortilla comiencen a dorarse y la parte superior esté casi cocida.

7. Para darle la vuelta a la tortilla, coloque un plato grande sobre la sartén y gíralo cuidadosamente. Luego, deslice la tortilla nuevamente en la sartén para cocinar el otro lado durante otros 5-7 minutos o hasta que esté completamente cocida.
8. Sirve la tortilla de bacalao caliente, espolvoreada con perejil picado si lo deseas. Puedes cortarla en porciones y servirla como plato principal o como aperitivo.
9. ¡Disfruta de tu deliciosa tortilla de bacalao aprovechando los restos de este pescado!

## 3.5 Lasaña

 Alimento aprovechado: **POLLO**

### INGREDIENTES:

Para la lasaña:

- 9 láminas de lasaña (puedes usar las que se cocinan directamente en el horno o cocerlas previamente según las instrucciones del paquete)
- 2 tazas de pollo cocido desmenuzado (puedes utilizar pollo asado sobrante o cocinar pechugas de pollo previamente)
- 2 tazas de espinacas frescas lavadas y escurridas
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo

Para la bechamel:

- 3 tazas de leche
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 1/4 de cucharadita de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES:

1. Precalienta el horno a 180°C (350°F).
2. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega las espinacas y saltea hasta que se marchiten, lo que tomará unos minutos. Luego, retira las espinacas de la sartén y resérvalas.



3. En la misma sartén, agrega el pollo desmenuzado y saltea hasta que esté bien caliente. Agrega la sal, la pimienta y el ajo en polvo, y revuelve bien. Reserva el pollo.
4. Para la bechamel, derrite la mantequilla en una cacerola a fuego medio. Agrega la harina y revuelve constantemente durante unos minutos hasta que obtengas una mezcla dorada.
5. Agrega la leche poco a poco, sin dejar de revolver, hasta que la salsa se espese y no tenga grumos. Añade la nuez moscada, la sal y la pimienta al gusto. Cocina durante unos minutos, luego retira del fuego.
6. En una fuente para horno, coloca una capa delgada de bechamel en el fondo. Luego, coloca una capa de láminas de lasaña, seguida de una capa de pollo, espinacas, queso mozzarella y bechamel.
7. Repite el proceso hasta que se agoten los ingredientes, asegurándote de que la última capa sea de bechamel y queso mozzarella.
8. Espolvorea queso parmesano rallado por encima de la lasaña.
9. Cubre la fuente con papel de aluminio y hornea durante 25-30 minutos.
10. Retira el papel de aluminio y hornea por otros 10-15 minutos, o hasta que la lasaña esté dorada y burbujeante.
11. Deja reposar durante unos minutos antes de servir. ¡Disfruta de tu lasaña de pollo aprovechando los restos de pollo!
12. Puedes acompañar esta deliciosa lasaña con una ensalada verde fresca y pan de ajo si lo deseas. ¡Buen provecho!



# **4. POSTRES**

# 4.1 Torrijas



**Alimento aprovechado: PAN**

## INGREDIENTES:

- 8 rebanadas de pan duro (preferiblemente de un día anterior)
- 2 tazas de leche
- 2 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 cáscara de limón
- Aceite vegetal (para freír)
- Azúcar y canela (para espolvorear)
- Miel (opcional, para decorar)

## INSTRUCCIONES:

1. En una cacerola grande, calienta la leche con la rama de canela y la cáscara de limón a fuego medio. Lleva la leche casi a ebullición, luego retira la cacerola del fuego y déjala enfriar durante unos minutos para que los sabores se infundan en la leche.
2. Mientras la leche se enfria, bate los huevos en un tazón grande y reserva.
3. Retira la rama de canela y la cáscara de limón de la leche. Luego, sumerge las rebanadas de pan en la leche durante unos segundos para que se empapen bien, pero no tanto como para que se deshagan.
4. Calienta suficiente aceite en una sartén grande a fuego medio para cubrir las torrijas.
5. Saca las rebanadas de pan empapadas en leche, escúrrelas ligeramente y sumérgelas en el huevo batido, asegurándote de que estén bien cubiertas.
6. Fríe las torrijas en el aceite caliente hasta que estén doradas y crujientes por ambos lados. Esto tomará unos 2-3 minutos por cada lado. Escúrrelas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
7. Mientras aún estén calientes, espolvorea las torrijas con azúcar y canela al gusto.
8. Si lo deseas, puedes decorar las torrijas con un poco de miel.
9. Sirve las torrijas calientes o a temperatura ambiente.
10. ¡Disfruta de tus deliciosas torrijas de pan duro! Puedes servirlas como postre o desayuno, y son especialmente populares durante la Semana Santa en algunas regiones.



## 4.2 Banana bread

 Alimento aprovechado: PLÁTANO

### INGREDIENTES:

- 2-3 plátanos maduros
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de mantequilla derretida
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de nueces picadas (opcional)

### INSTRUCCIONES:

1. Precalienta tu horno a 180°C (350°F) y engrasa o forra con papel pergamino un molde para pan de aproximadamente 23x13 cm.
2. En un tazón grande, pela los plátanos maduros y aplástalos con un tenedor hasta obtener un puré suave.
3. En otro tazón, tamiza la harina, el bicarbonato de sodio y la sal. Reserva esta mezcla de ingredientes secos.
4. En un tercer tazón, bate la mantequilla derretida y el azúcar hasta que la mezcla esté suave.
5. Agrega los huevos uno por uno, batiendo bien después de cada adición. Luego, añade el extracto de vainilla y mezcla.
6. Incorpora el puré de plátano a la mezcla húmeda y combina bien.
7. Poco a poco, agrega los ingredientes secos a la mezcla húmeda y revuelve hasta que estén completamente incorporados. Si lo deseas, puedes agregar las nueces picadas en este momento y mezclarlas.
8. Vierte la masa en el molde preparado y extiéndela de manera uniforme.
9. Hornea en el horno precalentado durante aproximadamente 60-70 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. El tiempo de cocción puede variar según tu horno, así que asegúrate de comprobar la cocción.
10. Una vez que esté listo, retira el banana bread del horno y deja enfriar en el molde durante unos 10 minutos. Luego, desmolda el pan y colócalo sobre una rejilla para que se enfrie por completo.
11. Corta el banana bread en rebanadas y sirve. ¡Disfruta!
12. Este delicioso pan de plátano es perfecto para aprovechar esos plátanos maduros y es ideal para el desayuno o como tentempié en cualquier momento del día. ¡Buen provecho!



## 4.3 Batidos



**Alimento aprovechado: FRUTA VARIADA**

### INGREDIENTES:

- 2 plátanos maduros
- 2 mangos maduros
- 2 manzanas maduras
- 2 tazas de yogur natural
- 1 taza de jugo de naranja (puede ser recién exprimido)
- Miel o azúcar al gusto (opcional)
- Hielo (opcional)

### INSTRUCCIONES:

1. Pelar y cortar los plátanos, mangos y manzanas en trozos pequeños.
2. En una licuadora, coloca los trozos de frutas maduras.
3. Agrega el yogur natural y el jugo de naranja.
4. Si prefieres el batido más dulce, puedes agregar un poco de miel o azúcar al gusto. Prueba el batido y ajusta la dulzura según tus preferencias.
5. Si deseas que el batido esté bien frío y refrescante, puedes agregar algunos cubos de hielo.
6. Licua todo hasta que la mezcla esté suave y sin grumos.
7. Prueba el batido y ajusta los sabores si es necesario. Si lo prefieres más espeso, puedes agregar más fruta, y si lo deseas más líquido, puedes agregar más jugo de naranja.
8. Una vez que obtengas la consistencia y el sabor deseados, vierte el batido en vasos y sírvelo de inmediato.
9. Este batido de frutas es una excelente manera de aprovechar frutas maduras y crear una bebida deliciosa y saludable para cuatro personas. ¡Disfruta de tu batido de frutas fresco y nutritivo!



## 4.4 Mermelada de tomate

 Alimento aprovechado: TOMATE

### INGREDIENTES:

- 1 kg de tomates maduros
- 1 cebolla grande, picada finamente
- 1 pimiento rojo, picado finamente
- 1 taza de azúcar
- 1/2 taza de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de canela en polvo

### INSTRUCCIONES:

1. Escalda los tomates: Hierve agua en una cacerola grande. Haz un corte superficial en la base de cada tomate con un cuchillo afilado en forma de X. Sumerge los tomates en agua hirviendo durante unos 30 segundos y luego retíralos con una espumadera y colócalos en un recipiente con agua fría. La piel se desprenderá fácilmente. Pela los tomates, quítales las semillas y córtalos en cubos pequeños.
2. En una cacerola grande, agrega los tomates picados, la cebolla, el pimiento rojo, el azúcar, el vinagre de manzana, la sal, la pimienta y la canela. Revuelve bien para combinar todos los ingredientes.
3. Lleva la mezcla a ebullición a fuego medio-alto. Luego, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante aproximadamente 45-60 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que la mermelada se espese y tenga una consistencia adecuada. Debe adquirir una textura similar a la de la mermelada.
4. Mientras la mermelada se cocina, esteriliza frascos de vidrio y sus tapas sumergiéndolos en agua hirviendo durante unos minutos, y sécalos bien.
5. Una vez que la mermelada tenga la consistencia deseada, retira la cacerola del fuego.
6. Vierte la mermelada caliente en los frascos esterilizados, llenándolos hasta el borde. Asegúrate de que los frascos estén bien sellados.
7. Deja que los frascos se enfrien a temperatura ambiente y luego guárdalos en el refrigerador. La mermelada de tomates estará lista para consumirse en unas horas o al día siguiente.
8. Puedes disfrutar esta mermelada de tomates en tostadas, como acompañamiento de carnes, quesos o incluso en platos de curry. Es una excelente manera de aprovechar los tomates maduros y disfrutar de un sabor agrodulce delicioso.



## 4.5 Flan de turróN

 Alimento aprovechado: TURRÓN

### INGREDIENTES:

- 150 g de turróN de jijona o turróN blando de almendras
- 4 huevos
- 500 ml de leche entera
- 150 g de azúcar
- Caramelo líquido (para el molde)

### INSTRUCCIONES:

1. Comienza por precalentar el horno a 180°C (350°F).
2. Tritura el turróN de jijona en un procesador de alimentos o pícalo muy finamente con un cuchillo. El turróN debe estar bien molido.
3. En una cacerola, calienta la leche a fuego medio, pero no dejes que hierva. Agrega el turróN molido a la leche caliente y revuelve hasta que el turróN se haya derretido por completo y la mezcla esté suave. Retira la mezcla del fuego y déjala enfriar.
4. Mientras la mezcla de turróN y leche se enfriá, prepara el caramelo líquido. Puedes comprar caramelo líquido en la tienda o hacerlo casero calentando azúcar en una sartén hasta que se derrita y tome un color dorado. Vierte el caramelo en el fondo de un molde apto para horno y asegúrate de que quede uniformemente cubierto.
5. En un tazón grande, bate los huevos y el azúcar hasta que la mezcla esté bien homogénea.
6. Agrega la mezcla de turróN y leche ya enfriada a los huevos batidos y revuelve bien.
7. Vierte la mezcla en el molde caramelizado.
8. Coloca el molde en una bandeja para horno y llénala con agua caliente hasta



la mitad de la altura del molde del flan. Esto creará un baño de agua que ayudará a cocinar el flan de manera uniforme.

9. Hornea el flan en el horno precalentado durante aproximadamente 40-50 minutos, o hasta que esté firme al tacto y un palillo insertado en el centro salga limpio.
10. Retira el flan del horno y déjalo enfriar a temperatura ambiente. Luego, refrigeralo durante al menos unas horas o toda la noche.
11. Para servir, desmolda el flan pasando un cuchillo por el borde del molde y dándole la vuelta en un plato.
12. ¡Disfruta de tu delicioso flan de turróN, una excelente manera de aprovechar esos turrones de Navidad!



## **5. OTROS USOS**

## 5.1 Ambientador Lavavajillas

### ✗ Alimento aprovechado: LIMÓN

Puedes aprovechar un limón para hacer un ambientador natural para el lavavajillas con un agradable aroma cítrico.

Aquí tienes los pasos para hacerlo:

#### MATERIALES NECESARIOS:

- 1 limón
- Un cuchillo
- Un recipiente seguro para el lavavajillas (por ejemplo, una taza o un pequeño cuenco)
- Agua

#### INSTRUCCIONES:

1. Lava y seca el limón para asegurarte de que esté limpio y libre de suciedad.
2. Corta el limón en rodajas finas o en trozos pequeños. No es necesario pelarlo, ya que la cáscara del limón también tiene un aroma agradable.
3. Coloca las rodajas o trozos de limón en un recipiente seguro para el lavavajillas. Asegúrate de que el recipiente sea lo suficientemente pequeño para que quepa en el lavavajillas sin obstruir ninguna parte móvil ni los rociadores.
4. Agrega agua al recipiente con el limón. No es necesario llenarlo completamente; solo lo suficiente para que las rodajas de limón estén sumergidas.
5. Coloca el recipiente con el limón y el agua en el lavavajillas, generalmente en la rejilla superior o en un lugar donde no obstruya el funcionamiento normal del lavavajillas.
6. Ejecuta el lavavajillas en el ciclo de lavado normal. A medida que el lavavajillas se lave, el calor y el vapor liberarán el aroma del limón en todo el interior del aparato, dejando un olor fresco y cítrico en tus platos y vasos.
7. Después de que termine el ciclo de lavado, puedes retirar el recipiente con el limón y dejarlo secar para su próximo uso.
8. Este ambientador de limón es una forma natural y efectiva de darle a tu lavavajillas un aroma fresco sin la necesidad de productos químicos sintéticos. También es una manera de reutilizar y aprovechar al máximo los ingredientes naturales en tu hogar.



## 5.2 Desodorante de calzado

### ✗ Alimento aprovechado: NARANJA

Puedes aprovechar la naranja para hacer un desodorante natural para el calzado. La cáscara de naranja contiene aceites esenciales que pueden ayudar a eliminar los malos olores.

Aquí te muestro cómo hacerlo:

#### MATERIALES NECESARIOS:

- Cáscaras de naranja (asegúrate de que estén limpias y secas).
- Un rallador o cuchillo.
- Calcetines de malla o tela fina.
- Cinta elástica.
- Tijeras.

#### INSTRUCCIONES:

1. Lava y seca las naranjas para asegurarte de que estén limpias y libres de suciedad.
2. Usa un rallador o un cuchillo para retirar la parte exterior de la cáscara de naranja. Debes obtener tiras finas de cáscara de naranja. Trata de evitar la parte blanca de la cáscara, ya que es amarga y no contiene tanto aroma.
3. Coloca las tiras de cáscara de naranja en un lugar cálido y seco para que se sequen durante unos días. Asegúrate de que estén completamente secas antes de continuar.
4. Una vez que las tiras de cáscara de naranja estén secas, colócalas en calcetines de malla o tela fina. Haz pequeñas bolsas con las tiras y ata los extremos con una cinta elástica para que no se derramen.
5. Introduce estas bolsas de cáscara de naranja en tus zapatos cuando no los



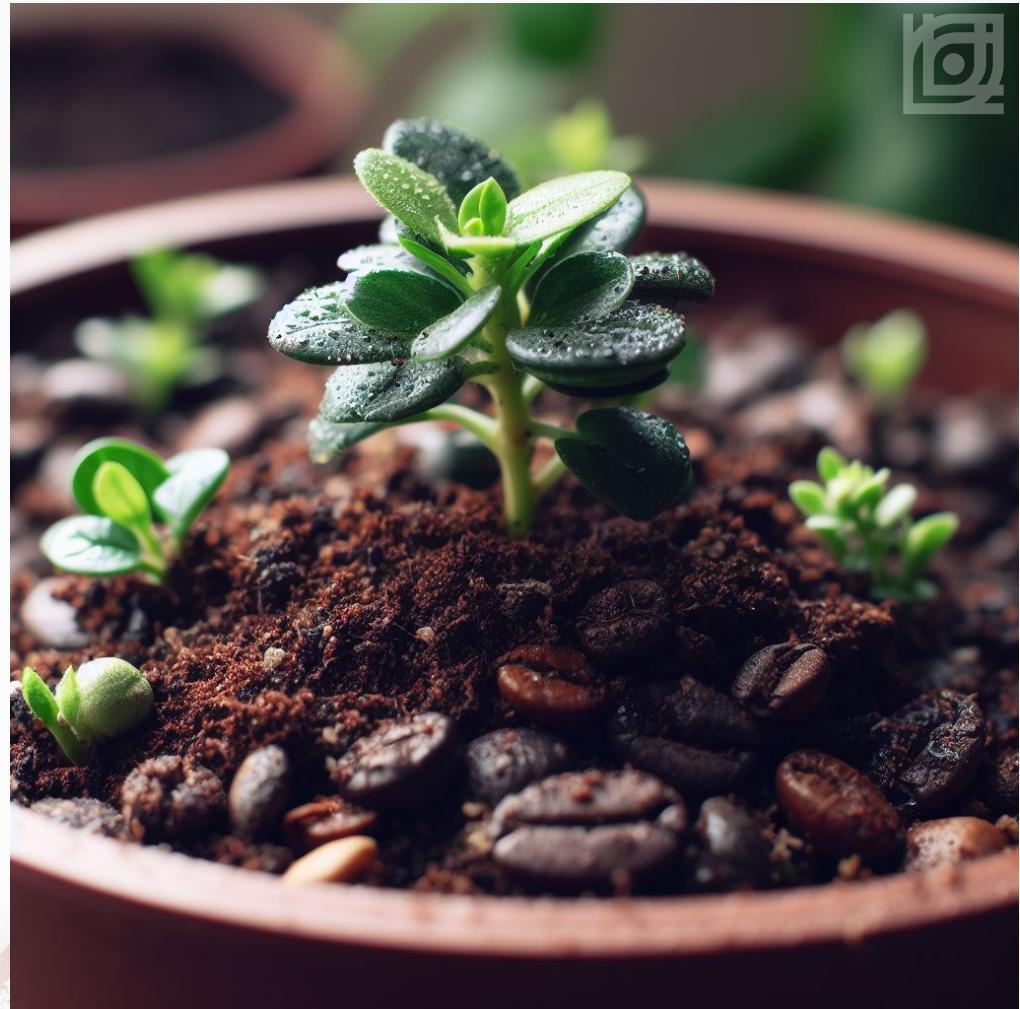
estés usando. Las cáscaras de naranja secas actuarán como desodorante natural y ayudarán a absorber los olores desagradables.

6. Cambia las bolsas de cáscara de naranja cada pocas semanas o cuando notes que han perdido su fragancia.
7. Este desodorante de cáscara de naranja es una solución natural para mantener tus zapatos frescos y libres de olores desagradables. Además, proporcionará un aroma cítrico agradable en lugar de enmascarar el olor con productos químicos.

## 5.3 Sustrato para plantas

### Alimento aprovechado: POSOS DE CAFÉ

1. Puedes aprovechar los posos de café para hacer un fertilizante natural para tus plantas de varias maneras. Los posos de café son ricos en nutrientes beneficiosos para el crecimiento de las plantas, como nitrógeno, potasio, fósforo y otros compuestos orgánicos. Aquí te dejo algunas formas de utilizarlos:
2. Mezclar con el sustrato: Agrega los posos de café directamente al sustrato de tus plantas. Mezcla los posos con tierra o compost para enriquecer el sustrato con nutrientes. Asegúrate de no excederte, ya que el exceso de posos de café puede aumentar la acidez del suelo.
3. Hacer una solución líquida: Puedes hacer una infusión de posos de café. Simplemente coloca los posos en un recipiente y añade agua. Deja reposar la mezcla durante la noche. Luego, filtra los posos y utiliza el agua resultante para regar tus plantas. Esto proporcionará nutrientes de liberación lenta a las raíces de las plantas.
4. Compostaje: Agregar posos de café al compost es una excelente forma de enriquecer tu compost con nutrientes. Los posos de café equilibran la relación de carbono y nitrógeno en el compost, lo que ayuda a acelerar el proceso de descomposición y mejora la calidad del compost. Mezcla los posos de café con otros materiales orgánicos en tu compost.
5. Repelente de plagas: Los posos de café también pueden actuar como un repelente natural de algunas plagas, como babosas y caracoles. Espárcelos alrededor de tus plantas para ayudar a mantener alejados a estos intrusos no deseados.
6. Enriquecer el abono líquido: Si preparas abono líquido para tus plantas, puedes añadir posos de café a la mezcla para enriquecerla con nutrientes adicionales. Esto proporcionará un alimento líquido y rápido para tus plantas.
7. Fertilizante específico: Los posos de café son especialmente beneficiosos para plantas que prefieren suelos ligeramente ácidos, como hortensias, rododendros y azaleas. Puedes esparcir posos de café en el suelo alrededor de estas plantas.
8. Recuerda que, aunque los posos de café son beneficiosos para las plantas, debes utilizarlos con moderación. El exceso de posos de café puede aumentar la acidez del suelo, lo que puede no ser adecuado para todas las plantas. Además, asegúrate de que los posos de café estén secos antes de aplicarlos a las plantas, ya que los posos húmedos pueden desarrollar moho.



# Sabores Sostenibles

## Recetas de Aprovechamiento Alimenticio

ORGANIZA:



**UNIÓN  
DE CONSUMIDORES  
DE ALBACETE**

COLABORA:



Castilla-La Mancha