

Recetario

PARA REUTILIZAR LA COMIDA

Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha

CONSUMO

ocu

PESCADO
CARNE
LEGUMBRES
FRUTA
VERDURAS
MIXTA
PAN
ARROZ

Consejos generales para aprovechar las sobras



SOBRAS DE PESCADO

Muchas veces no sabemos qué hacer con el pescado azul (sardinas o boquerones) que hemos frito de más. Una salida digna para el pescado azul que nos ha sobrado es hacer un escabeche. Así le daremos un sabor diferente y alargaremos su vida útil.

SOBRAS DE LEGUMBRES

Las legumbres se pueden congelar perfectamente para luego poder recurrir a ellas. Las cremas de legumbre pueden ser una buena alternativa para dar salida a las legumbres. Por ejemplo, un puré o nuestra receta de hummus nos puede servir de primero o de aperitivo.





SOBRAS DE VERDURAS

El uso más socorrido para las verduras que sobran de la comida es hacer un puré para la cena. Pero si conseguimos que ese puré no sea muy espeso añadiendo, por ejemplo, un poco de caldo, nos puede servir como salsa para un plato de pasta e incluso de carne. También las partes menos nobles de las verduras (lo verde de los puerros, las peladuras de las verduras bien lavadas, etc.) pueden servir para hacer caldo.

En el caso de las verduras un poco enmohecidas, es importante no aprovechar zonas con moho o podredumbre. Hay que recortarlas siendo generosos: al menos 1,5 cm desde donde acaba la zona mala. Otra forma para preparar las verduras es incluirlas en una tortilla. De esta forma conseguiremos un plato muy completo para la cena.

SOBRAS DE ARROZ

El arroz cocinado puede aprovecharse en muchas recetas, siempre que se enfríe pronto y se conserve bien tapado en la nevera. Podemos saltearlo con verduras, huevo o pollo para preparar un arroz tres delicias. También sirve como relleno de pimientos, para hacer croquetas o añadirlo a una ensalada. Otra opción es utilizarlo en sopas o preparar un postre de arroz con leche.



Consejos generales para aprovechar las sobras



SOBRAS DE CARNE

Una vez cocinada, la carne puede congelarse para utilizarla en otro momento. Es más práctico hacerlo en porciones, de tal forma que se vayan utilizando las cantidades que necesitemos en función del número de comensales. Un uso muy interesante y útil es picar la carne (indistintamente de cómo se haya cocinado). Así obtenemos una salsa boloñesa que nos puede servir para un plato de pasta o para rellenar.

El pollo asado que sobra puede servirnos para preparar las siempre socorridas croquetas, que una vez listas podemos congelar y tenerlas a mano para una cena improvisada. Pero también para preparar una ensalada, y no tiene por qué ser siempre la César.

SOBRAS DE FRUTA

La fruta es uno de los alimentos que más se desperdician. En cuanto se pone pocha (que no quiere decir enmohecida) ya no la queremos y la tiramos a la basura. En ese caso lo ideal es meterla en la licuadora y hacer un buen zumo de fruta, la mezcla la establece lo que tengamos, de tal forma que cada batido puede ser una agradable sorpresa. También podemos añadirle leche o helado y obtener un buen batido.

La fruta que empieza a picarse (manzana, melocotón o una rodaja de melón que queda suelta) se pueden convertir en una macedonia cortándolas en trocitos, un postre fácil de comer por los niños. Los que no tengan miedo a la cocina y a las calorías pueden reutilizar la fruta pasada para hacer un pastel.





SOBRAS DE PAN

El pan que sobra puede aprovecharse de muchas maneras antes de que se endurezca demasiado. Podemos congelarlo en rebanadas y sacarlo cuando lo necesitemos, tostándolo directamente. Si ya está seco, sirve para preparar pan rallado, picatostes o unas migas. También puede utilizarse en recetas dulces, como torrijas o pudines, evitando así que termine innecesariamente en la basura doméstica.

Pescado azul en escabeche

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Pescado azul ya frito o asado: sardinas, boquerones, caballa, chicharro o similar.

4

25 minutos + reposo

INGREDIENTES

* Pescado azul ya frito
1 puerro
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 zanahoria
1 limón
* aceite de oliva
1,5 vasos de vinagre
12 granos de pimienta
4 clavos
* tomillo, perejil y laurel
* sal

PREPARACIÓN

1) Retira espinas grandes y exceso de rebozado si lo hubiera.
2) Pica puerro, cebolla, ajo y zanahoria en trozos pequeños.
3) Pocha las verduras con aceite a fuego medio.
4) Añade pimienta, clavo y hierbas aromáticas.
5) Incorpora limón en rodajas, sal y 1 vaso de vinagre; deja ablandar.
6) Coloca el pescado, añade el resto del vinagre, cuece 2 minutos a fuego fuerte, apaga y deja reposar tapado para que tome sabor.

CONSEJOS

Ideal para dar salida a pescado azul frito de más. No uses pescado que huela mal o lleve demasiado tiempo a temperatura ambiente. Manipula con cuidado las espinas.

CONSERVACIÓN

Mejora tras unas horas en frío. Guardar tapado en nevera y consumir en 24-48 h. Servir frío o templado con ensalada, patata cocida o pan.

Croquetas con restos de pescado

★★☆ MEDIA



APROVECHA

Pescado blanco o azul cocinado: merluza, bacalao, dorada, sardinas, pescado al horno o cocido.

4

60 minutos + frío

INGREDIENTES

- 200 g de pescado limpio y desmigado
- 500 ml de leche
- 40 ml de aceite de oliva
- 75 g de harina
- 30 g de mantequilla
- * sal
- * pimienta
- * nuez moscada
- * harina, huevo y pan rallado para rebozar

PREPARACIÓN

1) Limpia el pescado retirando piel y espinas.
2) Calienta mantequilla y aceite, añade harina y cocínala 2 minutos.
3) Incorpora leche poco a poco sin dejar de remover hasta lograr bechamel espesa.
4) Añade pescado, nuez moscada, sal y pimienta.
5) Extiende la masa y enfría varias horas.
6) Forma croquetas, pasa por harina, huevo y pan rallado.
7) Fríe en aceite caliente o cocina en horno/air fryer con un poco de aceite.

CONSEJOS

Permite aprovechar pescado de poca cantidad. Prueba la masa antes de salar porque algunos pescados o preparaciones previas ya llevan sal. Revisa muy bien espinas, especialmente si la receta es para niños.

CONSERVACIÓN

La masa se puede refrigerar 24 h. Las croquetas formadas se pueden congelar antes de freír. Servir con ensalada o crema de verduras.

Lasaña de **pescado**

★★☆ MEDIA



APROVECHA

Pescado cocinado, marisco suelto, verduras pochadas, tomate o bechamel sobrante.

4

55 minutos

INGREDIENTES

300-400 g de pescado desmigado sin piel ni espinas
* Placas de lasaña
1 cebolla o verduras pochadas
* salsa de tomate o bechamel
* queso rallado
* aceite
* sal
* pimienta
* perejil.

PREPARACIÓN

1) Desmiga el pescado con cuidado y retira espinas.
2) Prepara un sofrito suave de cebolla y verduras o aprovecha verduras ya cocinadas.
3) Mezcla pescado y sofrito con tomate o un poco de bechamel.
4) Alterna capas de pasta, relleno y bechamel.
5) Termina con queso.
6) Hornea hasta que la pasta esté hecha y la superficie dorada.

CONSEJOS

Buena opción para restos de pescado que no alcanzan para una ración completa. Si el pescado ya estaba seco, compensa con bechamel o tomate para evitar una lasaña árida.

CONSERVACIÓN

Guardar en nevera 2 días. También se puede congelar en porciones. Recalentar bien antes de servir.

Salsa boloñesa con **sobras de carne**

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Carne cocinada, picada, asada, guisada, filetes ya hechos o restos de hamburguesas.

4

30 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de carne cocinada picada o carne picada
- 350 g de tomate frito o salsa de tomate
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- * pimienta, romero, tomillo y laurel.

PREPARACIÓN

1) Pica la carne de forma higiénica y retira huesos, nervios o grasa excesiva.
2) Sofríe ajo, cebolla y zanahoria 10 minutos.
3) Añade la carne y rehoga para que se integre.
4) Ajusta las especias teniendo en cuenta las que ya tenía la preparación original.
5) Incorpora el tomate y cocina 15 minutos a fuego medio removiendo.
6) Usa la salsa con pasta, arroz, verduras rellenas o como base de lasaña.

CONSEJOS

Si la carne ya estaba cocinada, basta con recalentarla bien dentro de la salsa. Si hay duda sobre su estado, descártala. Evita mezclar restos muy especiados con sabores incompatibles.

CONSERVACIÓN

Guardar en nevera en recipiente cerrado 2 días o congelar en porciones. Recalentar hasta que hierva suavemente.

Canelones

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Carne asada, pavo, pollo, carne de cocido, verduras cocidas, queso suelto o salsa de tomate abierta.

4 | **60** minutos

INGREDIENTES

300-400 g de carne o pavo desmenuzado
* verduras cocidas picadas
12 placas de canelones
* salsa de tomate
* bechamel
* queso rallado
* sal; pimienta
* nuez moscada
* hierbas.

PREPARACIÓN

1) Cuece o hidrata las placas según el fabricante.
2) Pica las sobras de carne y verduras.
3) Mézclalas con un poco de tomate para que el relleno quede jugoso.
4) Rectifica sal, pimienta y hierbas.
5) Rellena y enrolla los canelones.
6) Colócalos en fuente con una base fina de tomate o bechamel.
7) Cubre con bechamel y queso.
8) Hornea y gratina hasta dorar.

CONSEJOS

Admite mezclas de varios restos; evita rellenos demasiado secos añadiendo tomate o unas cucharadas de bechamel. No sobrecargues de sal si usas jamón o carne muy condimentada.

CONSERVACIÓN

Se pueden montar con antelación y refrigerar 24 h antes de hornear. Congelan bien ya montados, mejor sin gratinar del todo.

Ensalada de **pollo** con piña y yogur

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Pollo asado, cocido o a la plancha que haya sobrado.

4

20 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de pollo
- 300 g de piña fresca
- 400 g de champiñones
- 2 tomates maduros
- 1 diente de ajo
- 2 yogures naturales
- * aceite de oliva
- * cilantro
- * sal
- * pimienta

PREPARACIÓN

1) Corta el pollo en trozos homogéneos.
2) Lava y lamina los champiñones; pica los tomates.
3) Rehoga el ajo con una cucharada de aceite, añade champiñones y tomate, salpimenta y cocina hasta que pierdan agua.
4) Enfría por completo.
5) Mezcla pollo, salteado y piña troceada.
6) Tritura cilantro con yogur, sal y pimienta y aliña justo antes de servir.

CONSEJOS

Convierte restos de pollo en un plato frío completo. No mezcles el pollo caliente con yogur; enfría primero para evitar que se corte y para mantener la seguridad alimentaria.

CONSERVACIÓN

Conservar en frío y consumir en el día, especialmente si ya está aliñada. Llevar en tartera con la salsa aparte si se prepara con antelación.

Hummus de garbanzos o legumbres

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Garbanzos cocidos, lentejas o alubias que han quedado de un guiso o bote abierto.

4 | **10** minutos

INGREDIENTES

- 300 g de garbanzos cocidos o legumbre cocida
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de zumo de limón
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de tahini o sésamo
- comino
- pimentón
- pimienta
- agua o caldo de cocción.

PREPARACIÓN

1) Escurre las legumbres y reserva parte del caldo.
2) Tritura con ajo, limón, aceite, tahini o sésamo.
3) Añade caldo poco a poco hasta obtener textura cremosa.
4) Ajusta sal y especias según el guiso original.
5) Sirve con aceite de oliva y pimentón por encima.

CONSEJOS

Funciona con legumbres de platos poco caldosos; si el guiso tenía mucha salsa, enjuaga ligeramente antes de triturar. Reduce el ajo si la legumbre ya estaba muy condimentada.

CONSERVACIÓN

Guardar en nevera en recipiente hermético 2-3 días. Servir con crudités, pan tostado o como base de bocadillos.

Garbanzos especiados al horno

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Garbanzos cocidos sobrantes o de bote abierto.

4 | **30-35** minutos

INGREDIENTES

- 300 g de garbanzos cocidos o legumbre cocida
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- pimentón
- comino
- curry o ras el hanout
- ajo en polvo
- sal
- pimienta

Opcional: ralladura de limón.

PREPARACIÓN

1) Escurre y seca muy bien los garbanzos con papel o paño limpio.
2) Mézclalos con aceite y especias.
3) Extiéndelos en una sola capa en bandeja.
4) Hornea a 200 °C durante 20-30 minutos, removiendo a mitad.
5) Deja reposar unos minutos para que terminen de quedar crujientes.

CONSEJOS

Cuanto más secos entren al horno, más crujientes quedan. Ajusta especias al uso previsto: pimentón para aperitivo, comino para ensaladas, curry para cremas.

CONSERVACIÓN

Mejor consumir en el día para textura crujiente. Guardar en tarro sin cerrar del todo cuando estén fríos. Usar como snack o topping.

Pastel de fruta madura

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Fruta madura, golpeada o con zonas feas retiradas: manzana, plátano, frutos rojos, melón bien escurrido, etc.

4

45 minutos

INGREDIENTES

- 450 g de fruta
- 100 g de harina
- 50 g de azúcar
- 2 huevos
- 150 ml de leche semidesnatada
- 1 cda. de mantequilla opc.
- canela o vainilla opcional

PREPARACIÓN

1) Precalienta el horno a 200 °C.
2) Lava, pela si hace falta y retira semillas, huesos y partes dañadas.
3) Corta la fruta y colócala en fuente engrasada.
4) Bate harina, huevos, azúcar y leche hasta no tener grumos.
5) Vierte sobre la fruta.
6) Añade unos puntos de mantequilla si quieres dorado.
7) Hornea unos 35 minutos hasta que cuaje y se dore.

CONSEJOS

No utilices fruta con moho. Si solo hay una zona golpeada o muy madura, retírala con margen y usa el resto. Ajusta el azúcar según la madurez de la fruta.

CONSERVACIÓN

Servir tibio o frío. Guardar en nevera 2 días. También sirve como desayuno o merienda con yogur natural.

Mermelada o compota de fruta madura

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Fruta muy madura, golpeada o fea sin moho: manzana, pera, ciruela, melocotón, frutos rojos, cítricos, etc.

1 tarro

45-60 minutos

INGREDIENTES

500 g de fruta limpia
150-250 g de azúcar según
* dulzor
* zumo de medio limón

Opcional: canela, vainilla, jengibre o piel de cítrico.

PREPARACIÓN

1) Lava, pela si procede y retira huesos, semillas y partes dañadas.
2) Trocea la fruta
3) Mezcla con azúcar y limón; deja macerar si tienes tiempo.
4) Cuece a fuego medio-bajo removiendo hasta que espese.
5) Para compota, cocina menos y deja trozos.
6) Para mermelada fina, tritura y cocina unos minutos más.

CONSEJOS

No sirve para fruta con moho. El limón ayuda al sabor y a la textura. Si no vas a esterilizar y hacer conserva, trátala como preparación fresca.

CONSERVACIÓN

Guardar en nevera y consumir en pocos días si no se esteriliza. Usar en yogur, tostadas, pudin o rellenos de tartas.

Sorbete o polos de fruta madura

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Fruta madura o fea sin moho: sandía, fresas, kiwi, melón, mango, plátano, frutos rojos, etc.

4-6

15 minutos + congelación

INGREDIENTES

500-600 g de fruta madura
* zumo de limón
* zumo de naranja
* agua o yogur
* azúcar, miel o edulcorante

Opcional: hierbabuena opcional.

PREPARACIÓN

1) Lava, pela y trocea la fruta.
2) Retira partes golpeadas o demasiado pasadas.
3) Tritura con limón y un poco de líquido.
4) Prueba y ajusta dulzor.
5) Para polos, vierte en moldes y congela.
6) Para sorbete, congela en bandeja y remueve cada 30-40 minutos hasta textura granulada, o tritura de nuevo antes de servir.

CONSEJOS

No uses fruta enmohecida. Si la fruta está muy dulce, no necesita azúcar. Mezcla frutas acuosas con plátano o yogur para más cremosidad.

CONSERVACIÓN

Guardar congelado. Sacar 5-10 minutos antes de servir para que sea más fácil de manejar.

Tortilla de **verduras** sobrantes

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Verduras cocidas, salteadas, asadas, restos de menestra o guarniciones vegetales.

4

20-25 minutos

INGREDIENTES

- 8 huevos
- * verduras variadas
- 1 cebolleta
- * perejil
- * sal
- * pimienta
- * aceite de oliva

Opcional: taquitos de jamón, queso, restos de pollo o patata cocida.

PREPARACIÓN

1) Corta la verdura en trozos parecidos para que se reparta bien.
2) Si tiene mucha agua, saltéala unos minutos para secarla.
3) Bate los huevos con sal, pimienta, perejil y cebolleta.
4) Mezcla con la verdura.
5) Cuaja a fuego medio-bajo en sartén antiadherente.
6) Dale la vuelta y termina por la otra cara.

CONSEJOS

Perfecta para verduras sueltas de varios platos. Si las verduras estaban muy húmedas, pueden impedir que cuaje; por eso conviene escurrir o saltear antes.

CONSERVACIÓN

Consumir recién hecha o guardar en nevera hasta el día siguiente. Se puede comer fría en bocadillo o caliente con ensalada.

Crema de **verduras** sobrantes

FÁCIL



APROVECHA

Verduras cocidas, asadas, guarniciones, partes sanas de verduras feas o caldo de cocción.

4 | **20** minutos

INGREDIENTES

500-700 g de verduras
500-800 ml de caldo o agua de cocción
* aceite de oliva
* sal
* pimienta

Opcional: quesito, yogur, huevo duro, picatostes, hierbas o especias.

PREPARACIÓN

1) Revisa las verduras y descarta moho o podredumbre.
2) Calienta las verduras con caldo o agua de cocción.
3) Tritura hasta obtener textura fina.
4) Ajusta espesor añadiendo más líquido o reduciendo al fuego.
5) Rectifica sal, pimienta y especias.
6) Sirve con aceite, picatostes o huevo duro.

CONSEJOS

Si una verdura tiene una zona dañada, retira esa parte con margen amplio; no uses partes con moho. Puedes transformar un puré espeso en salsa para pasta añadiendo caldo.

CONSERVACIÓN

Guardar en nevera 2-3 días o congelar sin lácteos añadidos. Añadir quesito o yogur al recalentar, no antes de congelar.

Ropa vieja de cocido

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Sobras de cocido o puchero: garbanzos, carnes, verduras, repollo, caldo y patata si se va a consumir pronto.

4

30 minutos

INGREDIENTES

300-400 g de sobras de cocido
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cdta de pimentón dulce
* aceite de oliva
* sal
* pimienta

Opcional: 1-2 cucharones de caldo tomate natural o frito

PREPARACIÓN

1) Separa carne, garbanzos y verduras; deshuesa y desmenuza la carne.
2) Pocha cebolla con aceite.
3) Añade ajo picado.
4) Retira un momento del fuego para incorporar pimentón sin quemarlo.
5) Añade garbanzos, carne y verduras.
6) Saltea hasta que tome color.
7) Agrega un poco de caldo si la quieres jugosa o deja dorar si buscas textura más seca. 8) Ajusta sal y pimienta.

CONSEJOS

Es una receta clásica para aprovechar cocido. Si hay patata, no conviene congelar la preparación porque pierde textura; mejor consumirla en 24-48 h.

CONSERVACIÓN

Guardar en nevera hasta 2 días. Servir como plato único, con huevo frito o con ensalada. Puede transformarse en relleno de empanadillas, canelones o croquetas.

Sopa de cebolla con pan duro

FÁCIL



APROVECHA

Pan duro, queso que empieza a secarse y caldo preparado con recortes de carne, carcasas o verduras.

4 | **45** minutos

INGREDIENTES

- 500 g de cebollas en láminas
- mantequilla o aceite
- 2 cdas. de harina
- 8 rebanadas de pan duro
- queso emmental curado o semicurado rallado
- 1,5 l de caldo de verduras o de recortes.

PREPARACIÓN

1) Rehoga la cebolla lentamente con mantequilla o aceite hasta que esté dorada.
2) Añade harina y tuéstala ligeramente sin formar grumos.
3) Incorpora el caldo y cuece a fuego lento unos 30 minutos.
4) Tuesta el pan duro.
5) Sirve la sopa en recipientes aptos para horno, coloca pan y queso encima.
6) Gratina unos minutos.

CONSEJOS

El caldo puede hacerse con recortes guardados en congelador y verduras como puerro o zanahoria. El queso seco se aprovecha rallándolo para gratinar.

CONSERVACIÓN

Consumir recién gratinada. La base de sopa sin pan puede refrigerarse 2-3 días o congelarse; añade pan y queso al servir.

Sopa de ajo con **pan** duro

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Pan duro, agua de cocción de verduras, caldo sobrante, restos de jamón o huevos próximos a fecha.

4 | **25** minutos

INGREDIENTES

Pan duro en rebanadas
4-5 dientes de ajo
1 l de caldo o agua de cocción
1 cucharadita de pimentón
* aceite de oliva
* sal
* taquitos de jamón

Opcional
1 huevo por persona opcional.

PREPARACIÓN

1) Lamina los ajos y dóralos suavemente en aceite.
2) Añade pan duro en rebanadas o trozos y deja que se impregne.
3) Incorpora pimentón fuera del fuego para evitar que se queme.
4) Añade caldo o agua de cocción.
5) Cuece 15 minutos.
6) Si usas huevos, escálfalos al final en la sopa caliente.

CONSEJOS

Aprovecha pan seco y caldos que de otro modo se tirarían. Si usas jamón, prueba antes de salar.

CONSERVACIÓN

Mejor recién hecha. Si sobra, guardar sin huevo añadido y recalentar suavemente; el pan espesará más la sopa.

Huevos tontos

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Pan duro, leche abierta, huevos y hierbas frescas que se van a estropear.

4

25 minutos

INGREDIENTES

200 g de pan duro
2 huevos
150 ml de leche
1 diente de ajo
* perejil
* sal
* pimienta
* aceite de oliva

Opcional: queso rallado o restos de jamón muy picados.

PREPARACIÓN

1) Trocea el pan y remójalo con leche hasta que esté blando pero no líquido.
2) Añade huevos batidos, ajo y perejil picados, sal y pimienta.
3) Mezcla hasta tener masa espesa.
4) Forma porciones con cuchara.
5) Cocina fritas, a la plancha, al horno o en air fryer hasta dorar por fuera y cuajar por dentro.

CONSEJOS

Es una preparación muy flexible: si la masa queda blanda, añade pan rallado; si queda seca, añade un poco de leche. Conviene que el ajo esté muy picado para no dominar.

CONSERVACIÓN

Consumir recién hechos o recalentar en horno/air fryer. También sirven como guarnición de sopas y cremas.

Migas con **pan** duro

★★☆ MEDIA



APROVECHA

Pan duro, restos de chorizo, panceta, pimientos, uvas o huevos.

4 | **45** minutos

INGREDIENTES

400 g de pan duro
4 dientes de ajo
aceite de oliva
sal
agua para humedecer
pimentón opcional
panceta
chorizo
pimiento o uvas según disponibilidad.

PREPARACIÓN

1) Corta el pan en migas pequeñas y humedécelo ligeramente con agua salada; deja reposar 30 minutos si puedes.
2) Dora ajos y acompañamientos en aceite.
3) Retira parte de los tropezones si se doran mucho.
4) Añade el pan y cocina a fuego medio, removiendo, hasta que quede suelto y dorado.
5) Reincorpora los acompañamientos y sirve.

CONSEJOS

No empapes el pan: solo debe quedar flexible. Puedes aligerar usando más pimiento y menos embutido, o servir con fruta para equilibrar.

CONSERVACIÓN

Mejor recién hechas. Si sobran, recalentar en sartén para recuperar textura. No conviene refrigerarlas muchos días porque se resecan.

Pudín de **pan** o **bollería** seca

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Pan duro, magdalenas, bizcocho o bollería seca.

6 | 60 minutos

INGREDIENTES

250 g de pan o bollería seca
80-100 g de azúcar
500 ml de leche
3 huevos
canela o vainilla
caramelo líquido

Opcional: pasas, fruta madura, chocolate o ralladura de cítricos.

PREPARACIÓN

1) Calienta la leche con canela o vainilla.
2) Remoja el pan o bollería hasta ablandar.
3) Bate huevos y azúcar; mezcla con el pan remojado.
4) Añade fruta, pasas o chocolate si quieres.
5) Vierte en molde caramelizado.
6) Hornea al baño María a 180 °C unos 40-50 minutos, hasta que cuaje.
7) Enfría antes de desmoldar.

CONSEJOS

La bollería ya dulce permite reducir el azúcar. Es una salida útil para magdalenas secas, pan de molde o restos de roscón/bizcocho.

CONSERVACIÓN

Guardar en nevera 2-3 días. Servir frío con fruta, yogur o un poco de compota.

Arroz *frito de sobras con verduras*

★☆☆ FÁCIL



APROVECHA

Arroz blanco cocido, arroz de guarnición, verduras sueltas, huevo, pollo, jamón, gambas o tofu.

4 | **20** minutos

INGREDIENTES

400 g de arroz cocido frío
1 zanahoria
guisantes o verduras sobrantes
2 huevos
1 cebolleta o cebolla
salsa de soja
aceite

Opcional: pollo, gambas, jamón, tofu o tortilla sobrante.

PREPARACIÓN

1) Usa arroz frío y suelto; si está apelmazado, sepáralo con un tenedor.
2) Saltea cebolla y verduras en sartén amplia.
3) Añade arroz y remueve hasta calentarlo.
4) Haz un hueco, añade huevo batido y cuájalo removiendo.
5) Incorpora restos de proteína si los tienes.
6) Sazona con salsa de soja y cocina 2-3 minutos más.

CONSEJOS

El arroz sobrante debe refrigerarse pronto tras cocinarse y recalentarse bien. Evita mantenerlo a temperatura ambiente durante horas.

CONSERVACIÓN

Consumir recién hecho.
Si sobra de nuevo, enfriar rápido y consumir al día siguiente, recalentando bien.

Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha

CONSUMO

www.ocu.org