

# TRUCOS Y RECETAS

*para evitar el desperdicio alimentario*



*yo no desperdicio*  
*yo comparto*

EDITA: **Prosalus**

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: **estudio blg**

IMPRIME: **Advantia**

DEPÓSITO LEGAL: **M-14006-2017**

Este material ha sido producido con la  
cofinanciación del Ayuntamiento de Madrid.

Las ideas aquí reflejadas no pueden ser  
consideradas como opinión oficial del  
Ayuntamiento de Madrid.

# ÍNDICE

Introducción	3
Recetas de aprovechamiento	8
Trucos	24
Yonodesperdicio “ná” de “ná”	32
Tu receta de aprovechamiento	37

PROSALUS es una ONG con más de 30 años de experiencia en la cooperación al desarrollo y la sensibilización cuyo trabajo está enfocado en el reconocimiento de los derechos humanos a todas las personas, concretamente el derecho humano a la alimentación, al agua y al saneamiento y el derecho a la salud.

## EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

En nuestros días, observamos la gran paradoja de la existencia millones de personas que pasan hambre y la gran cantidad de excedentes alimentarios que, en muchos casos, acaban en basureros. El desperdicio de alimentos es una realidad difícil de cuantificar; sin embargo, según datos de la FAO, en todo el mundo se desperdician al año 1.300 millones de toneladas de alimentos, es decir, echamos a la basura todo lo que produciría un país tan extenso como China. El desperdicio de alimentos se produce a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta nuestros hogares, pasando por el procesamiento de los productos alimentarios, su distribución y venta, sin olvidar el que se origina en el ámbito de la restauración.

El desperdicio de alimentos es éticamente inaceptable, socialmente injusto, económicamente insostenible y sus repercusiones son perversas para el medio ambiente. En todo el planeta, dedicamos el 30% de la superficie agrícola a producir alimentos que se pierden o se tiran a la basura, con la consiguiente utilización de agua que, realmente, también se desperdicia. Lo mismo ocurre con la energía; los cálculos apuntan a más de 300 millones de barriles de petróleo utilizados al año en las diferentes fases de la cadena alimentaria. Además, los alimentos desperdiciados contribuyen a la producción mundial de gases de efecto invernadero. Según Naciones Unidas, los costes económicos y medio ambientales derivados del desperdicio de alimentos suponen más de un billón de dólares al año.

El desperdicio de alimentos es una de las causas que contribuye a que haya hambre en el mundo -actualmente, más de 800 millones de personas pasan hambre- ya que afecta a tres pilares de la seguridad alimentaria:

- Implica reducción de la disponibilidad global de alimentos para consumo humano.
- Dificulta el acceso a los alimentos por parte de las personas más vulnerables, ya que contribuye, con mucha frecuencia, a la subida de los precios de los alimentos.
- Atenta contra la sostenibilidad en el acceso a la alimentación de las generaciones futuras.

En los últimos años, el desperdicio de alimentos se está tomando en conside-

ración en las agendas políticas, las Naciones Unidas y la Unión Europea son ejemplo de ello, y en todo el mundo muchas organizaciones de la sociedad civil entienden que la labor de información y de concienciación a la población en general es necesaria para que todas las personas comprendamos el alcance de esta realidad insostenible y contribuyamos a la disminución del desperdicio de alimentos, en primer lugar, desde nuestros hogares y, simultáneamente, apoyemos iniciativas dirigidas a los diversos actores de la cadena alimentaria.

**PROSALUS ha puesto en marcha la iniciativa YONODESPERDICIO para contribuir a la disminución del desperdicio de alimentos, principalmente, en los hogares.**

Se trata de una herramienta de sensibilización y, más importante, una herramienta para la participación ciudadana que nos permite reducir el desperdicio de alimentos desde nuestra propia casa, el lugar de trabajo o donde sea que nos encontremos. YONODESPERDICIO pretende crear una red de personas comprometidas con la reducción del desperdicio de alimentos y que apuestan por un consumo responsable y colaborativo. Esta herramienta te permite compartir con otras personas aquellos alimentos que no vas a consumir y podrían terminar en la basura.

La iniciativa se apoya en tres herramientas interrelacionadas: una página web con noticias, trucos y recetas para el aprovechamiento de alimentos y un apartado para dar visibilidad a iniciativas sociales en marcha. En segundo lugar, una aplicación web para personas usuarias registradas, de forma gratuita, con la posibilidad de subir recetas y trucos y compartir alimentos con otras personas o con organizaciones sociales. Los intercambios de alimentos son siempre gratuitos y la entrega se acuerda entre las personas participantes en el intercambio. Por último, una APP para móviles, de descarga gratuita, que recoge las funcionalidades principales de la web con la que está sincronizada.

Para saber más visita <https://yonodesperdicio.org/>

## RECETAS Y TRUCOS CONTRA EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

En este folleto recogemos recetas y trucos que han compartido las personas registradas en la iniciativa YONODES-**PERDICIO**. Con ello queremos facilitar el conocimiento de hábitos a nuestro alcance para aprovechar alimentos en los hogares. Las recetas son muy sencillas y los trucos nos recuerdan algunos que eran prácticas comunes en muchas familias. El objetivo en ambos casos es contribuir a la disminución del desperdicio de alimentos divulgando buenas prácticas y conocimientos útiles porque todas las personas formamos parte de la solución del desperdicio de alimentos.

Resulta necesario reintroducir en nuestros hábitos la cultura del aprovechamiento de los alimentos. El pan, junto con la fruta, es el producto que más des-

perdiciamos en España. En recetas y trucos encontraremos formas fáciles para no desperdiciar ni una sola miga de pan y aprovechar al límite toda la fruta. Todo ello, muy fácil de hacer y tenemos todos los medios a nuestro alcance.

Asimismo, en las recetas encontramos, entre otras, las referidas al aprovechamiento de verduras en general o los tallos de verduras, croquetas con diversos ingredientes, una original ensalada de pipas de sandía, un pastel de patata... En cuanto a los trucos, su utilidad es innegable porque, después de leerlos, nos daremos cuenta de que si los ponemos en práctica, salvaremos de la basura muchos kilos de frutas o no tiraremos los restos de la nata que nos quedó sin utilizar, por poner un par de ejemplos.



Agradecemos la colaboración de cuantas personas ya forman parte de YONODESPERDICIO y este folleto está dedicado a cada una de ellas. Al mismo tiempo, animamos a todas aquellas que todavía no forman parte de esta comunidad para que se integren en ella y contribuyamos así, conjuntamente, a disminuir el desperdicio de alimentos porque, sin duda, saldremos ganando.

# Crema de cacao con calabaza

COMPARTIDO POR BEATRIZ (MADRID)



### INGREDIENTES:

- 250 gramos de calabaza cocida, horneada o al vapor
- 30 gramos de almendra o avellana en polvo
- 30 gramos de miel, azúcar o panela
- Pizca de sal
- Pizca de canela o vainilla

*Para cuando no sabes qué hacer con tanta calabaza.*

### CÓMO SE ELABORA

Pelar la calabaza y cortarla en trocitos para facilitar la cocción. Cocer la calabaza en agua hirviendo durante 5-6 minutos (depende de la variedad de calabaza). Escurrir muy bien en un colador grande y dejar enfriar. Batir la calabaza con el resto de ingredientes, hasta conseguir una textura lisa y homogénea (evitar los grumos).

El resultado es sorprendente, nadie diría que el ingrediente principal es la calabaza.

# *Croquetas de arroz y atún*

COMPARTIDO POR LAIKA (MADRID)



### INGREDIENTES:

- Arroz blanco ya cocido
- Una o dos latas de atún en aceite escurrido (dependiendo de la cantidad de arroz)
- 3 o 4 cucharadas de tomate frito
- Queso crema
- Aceite de oliva
- Sal
- Huevo
- Pan rallado

### CÓMO SE ELABORA

Mezclamos el arroz con el atún, el tomate y el queso crema. Añadimos sal y vamos haciendo las croquetas. Las pasamos por huevo y pan rallado. Freímos las croquetas en una sartén con abundante aceite de oliva hasta que estén doradas.

# Croquetas de calabaza

COMPARTIDO POR INMA (LEÓN)



### INGREDIENTES:

- 1/2 kg de calabaza limpia
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Pimienta negra y sal
- 150 gramos de parmesano rallado
- Pan rallado
- 1 huevo
- Aceite de oliva virgen extra

### CÓMO SE ELABORA

Pelamos la calabaza, la troceamos y la metemos en el horno hasta que esté asada. Sacamos del horno y dejamos enfriar. En una sartén ponemos aceite de oliva y sofreímos la cebolla y los dos dientes de ajo bien picados, echamos sal y pimienta. Añadimos la calabaza y vamos aplastando y mezclándolo bien. Incorporamos el queso rallado y terminamos de mezclarlo bien.

Retiramos del fuego y dejamos que la masa se enfríe. Hacemos croquetas y rebozamos en huevo y pan rallado. Freímos las croquetas en abundante aceite de oliva y doramos bien. Por dentro quedan cremosas.

## *Nuggets veganos*

COMPARTIDO POR EMMANUEL (IBIZA)



### INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz hervido
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 3-5 cucharadas de harina de garbanzos
- Aceite para freír, sal, pan rallado, comino y pimienta
- Leche vegetal

### CÓMO SE ELABORA

Primero pelamos y rallamos las zanahorias. Después cortamos la cebolla en juliana. Por último picamos el ajo. En una sartén sofreímos la cebolla, el ajo y la zanahoria. A continuación, añadimos la sal, la pimienta y el comino. Para que la zanahoria se cueza bien añadimos un poco de agua.

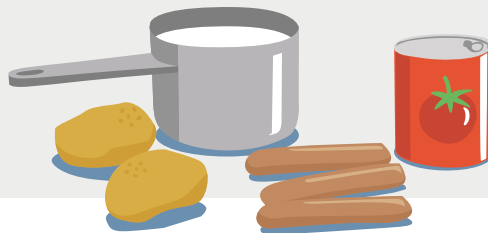
Cuando las verduras estén bien hechas las mezclamos con el arroz y lo trituramos todo junto. Agregamos las cucharadas de harina de garbanzos (u otro tipo de harina) hasta que la masa quede más densa.

Con la masa damos forma a los nuggets. Después los pasamos por la leche, luego por el pan rallado y por último los freímos en aceite bien caliente.

Y listo para comer. Una receta sana y deliciosa.

# *Pastel de patata*

COMPARTIDO POR OTROLADODELMAR (MADRID)



### INGREDIENTES:

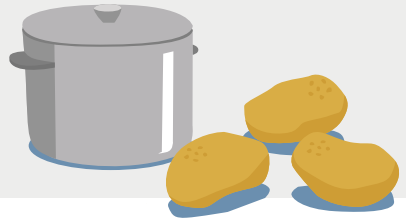
- 4 patatas medianas
- Aceite
- Sal
- Salsas varias (tomate, bechamel, verduras...)
- Salchichas o champiñones

### CÓMO SE ELABORA

Se cuecen las patatas con agua y sal. Se les quita la piel y se machacan con un tenedor. Se coloca el puré obtenido sobre la base de un recipiente para horno. Se rellena de una capa de puré. En la siguiente capa se vierte la salsa al gusto: tomate, bechamel, salchichas.... En definitiva, lo que tengamos en la nevera y se nos pueda estropear. Capa de puré, capa de salsa y 30 minutos al horno.

# Patatas en salsa sorpresa

COMPARTIDO POR MJM (BIZKAIA)



### INGREDIENTES:

- Patatas
- Lo que haya sobrado del guiso con su salsa (puede ser carne, pescado, pollo)
- Agua
- Sal

Quando haces un segundo plato de pollo guisado, carne guisada, merluza en salsa verde, bacalao a la vizcaína, atún en salsa.... y sobra, ¡ENHORABUENA! Ya no tienes que pensar qué vas a cocinar de primer plato al día siguiente. No solo aprovecharás las sobras, sino que le darás un sabor espectacular a tus patatas en salsa.

### CÓMO SE ELABORA

Retiramos en un plato los restos de carne, pollo o pescado que nos hayan sobrado y ponemos toda la salsa en una cazuela. Pelamos y partimos unas patatas y las incorporamos a esa salsa. Añadimos agua y un poco de sal (según la salsa que nos haya sobrado) y cocemos las patatas. Cuando estén casi hechas, incorporamos en trozos la carne, pescado o pollo que habíamos reservado y los dejamos un par de minutos para que se calienten y terminen de aportar todo su sabor.

# *Pollo al curry con piña*

COMPARTIDO POR MARGA (MADRID)



### INGREDIENTES:

- Restos de pollo
- Curri
- Nata
- Una latita de piña natural

### CÓMO SE ELABORA

Se trocean los restos de pollo, se ponen en una sartén con un poquito de aceite y se saltean (se puede añadir un poco de cebolla y pimientos, pero queda muy bien también sin ellos) se añade el jugo de la piña. Se deja evaporar un poco y se añade la piña troceada, la nata y el curri. Se deja cocer todo a fuego flojo unos 5 minutos y listo. Si se sirve con arroz blanco queda un plato de lo más completo.



# Quinoa con curry y verduras

COMPARTIDO POR JAIONEJAIONE (LEÓN)



### INGREDIENTES:

- Tallos de acelgas
- Tallos de brócoli
- Zanahorias
- Calabacín
- Curry
- Aceite de oliva
- Quinoa

### CÓMO SE ELABORA

Cortamos los tallos del brócoli y las acelgas finitos para que no sea necesario cocerlos antes y podamos cocinarlos con el resto de las verduras sin que queden demasiado duros. Cortamos también el calabacín y las zanahorias (en este caso utilizamos estas verduras ya que estaban empezando a ponerse un poco pochadas, pero se puede hacer con cualquiera). Lo ponemos todo en una cazuela o sartén con un poquito de aceite de oliva para rehogar, echamos curry y sal al gusto y lo dejamos a fuego medio-bajo con una tapa para que se vayan cocinando las verduras. Cocemos un puñadín de quinoa (o arroz, trigo sarraceno, cuscús...lo que tengamos) para acompañar a las verduras. Y ya tenemos un plato rápido, nutritivo y muy rico donde los protagonistas son los tallos de las verduras, que muchas veces desechamos.

# *Salsa de quesos*

COMPARTIDO POR INCAUTONAVEGANTE (MADRID)



### INGREDIENTES:

- Trozos de queso
- Nata líquida

### CÓMO SE ELABORA

Simplemente debemos calentar en una sartén el queso con la nata líquida y condimentar con un poco de sal. La salsa la podemos usar para acompañar la pasta o para mojar nachos. Probadla, seguro que os gusta.

# *Salteado de hilos de patatas con pimientos*

COMPARTIDO POR MÓNICA (MADRID)



### INGREDIENTES:

- Aceite
- Cebollas o puerros
- Patatas
- Sal
- Pimientos rojos y verdes
- Salsa de soja ligera
- Vinagre

### CÓMO SE ELABORA

Corta dos patatas en forma de hilos y ponlos en agua. Corta el pimiento verde y rojo. Calienta el wok o sartén y escurre las patatas. Echa un poco de aceite en el wok y saltea los puerros, los pimientos y las patatas. Luego añade un poco de salsa de soja y un poquito de vinagre. Sigue salteando todo junto, rectifica de sal y el plato ya está listo.

# *Sopa de aprovechamiento de verduras*

COMPARTIDO POR MARIADD (MADRID)

### INGREDIENTES:

- El final de una bolsa de menestra congelada
- Un par de tomates pochos
- Un calabacín
- Pasta para sopa al gusto
- Puerro
- Coliflor o brócoli
- Caldo de verduras
- Laurel y limón
- Aceite
- Sal

### CÓMO SE ELABORA

Calienta en una cacerola u olla mediana el aceite de oliva a fuego medio-alto. Separa la coliflor en floretes pequeños y ponla en la cacerola. Tápalo. Pica fino el puerro y añádelo a la cacerola. Corta el calabacín en daditos o trocitos medianos y añádelo a la cacerola. Remuévelo muy bien. Corta los tomates en trozos medianos y agrégalos también a la cacerola. Remuévelo para que se dore todo por igual.

Añade la menestra, sin descongelar, y mézclalo todo. Agrega la sal, el caldo de verduras, el laurel y un litro de agua para que todo quede bien cubierto. Sube un poco el fuego y cuando empiece a hervir



ponlo a fuego medio. Deja que se cueza todo junto, medio tapado, 6-8 minutos, hasta que la coliflor empiece a estar tierna. Añade la pasta y cuécelo todo junto hasta que la pasta esté tierna (mira las instrucciones del paquete). Pruébalo y añade una pizca más de sal si lo crees conveniente. Retíralo del fuego, quita las hojas de laurel y sírvelo con el zumo de limón por encima.

# *Torrijas con pan de ayer*

COMPARTIDO POR DANIEL (MADRID)

### INGREDIENTES:

- 350 gramos de pan
- 3 o 4 huevos grandes
- Clavo o canela
- Miel
- Limón
- Leche
- Aceite de oliva

### CÓMO SE ELABORA

Ponemos la leche en un cazo y le añadimos la canela y piel de limón (si puede ser sin la parte blanca, así que la cortamos bien fina y superficialmente con un buen cuchillo). Una vez que la leche haya hervido, retiramos y añadimos el azúcar, removemos bien y dejamos que se enfríe. Retiramos la canela y el limón.

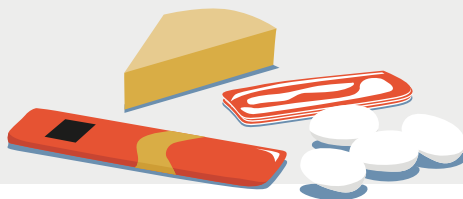
Cortamos el pan en rodajas largas, para esto lo haremos como en inglete. El grosor debe ser de unos 2 cm o 2,5 cm. Además el pan tiene que ser duro para que no se rompa al remojarlo en leche. Colocamos las rodajas en un recipiente y añadimos la leche; no hay que dejarlas mucho tiempo porque se ablandan demasiado.



Ponemos el aceite a calentar, debe ser abundante, más o menos para que lleguen a la mitad o algo más de las torrijas. Cuando esté caliente, pasamos las torrijas por huevo batido y las freímos. Retiramos cuando estén doradas por igual en ambos lados y las dejamos en papel absorbente de cocina para que chupe el aceite. Y las pasamos a una fuente donde les volveremos a añadir leche. Se pueden servir con miel o con más azúcar.

# Tortilla de pasta

COMPARTIDO POR: ANATECLA (MADRID)



## INGREDIENTES

- 100 gramos de pasta macarrones o espaguetis
- 4 huevos
- 60 gramos de bacon
- Parmesano rallado
- Sal
- Aceite

*Pasta al dente hoy, tortilla de pasta mañana.*

## ¿CÓMO SE HACE?

Dorar el bacon en una sartén.

Batir 4 huevos con sal y 2 cucharaditas de parmesano rallado.

Cuando el bacon esté crujiente, incorporar la pasta y saltear.

Agregar la mezcla de huevo batido.

Esperar a que el huevo empiece a cuajar y dar la vuelta para dorar del otro lado.



# Wok de pollo y calabacines

COMPARTIDO POR EMMANUEL (IBIZA)



## INGREDIENTES

- Medio pollo asado
- 2 calabacines
- 2 zanahorias
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos verdes
- 12 champiñones
- 1 bote de salsa de curry de 440ml
- 1 vaso de 250ml de caldo de pollo

Esta receta es para aprovechar el pollo asado que nos haya sobrado.

## ¿CÓMO SE HACE?

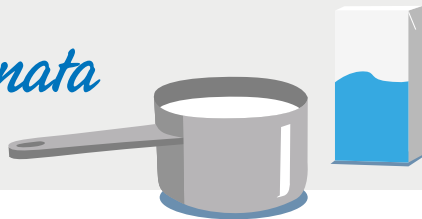
Troceamos el pollo y cortamos los calabacines. Picamos la cebolla, los pimientos y las zanahorias y los salteamos en aceite de oliva; luego añadimos los champiñones. Cuando las verduras lleven unos diez minutos en el wok, incorporamos los calabacines, rehogamos y añadimos la salsa de curry y el caldo de pollo ya caliente.

Agregamos el pollo y cocinamos unos 5 minutos.

Puede acompañarse de arroz.

# Aprovechar los restos de nata

COMPARTIDO POR INMA (LEÓN)



### QUÉ SE NECESITA:

- Restos de nata

### CÓMO SE HACE

Muchas formas de aprovechar los restos:

1. Hacer una salsa para la pasta, bien mezclando con champiñones, queso azul o cualquiera que os guste, jamón york, hierbas aromáticas, etc.
2. Añadir a cualquier crema de verduras, hortalizas, calabaza, calabacín, patata o puré de legumbre. Le dará un toque suave.
3. Mezclar con yogur y regar una macedonia de frutas con ella.
4. Poner un chorrito en el café o en el té. No importa que sea para cocinar.
5. Añadir a una bechamel, la hará más suave.
6. Añadir al huevo batido para cualquier tipo de tortilla.

# Cuajo de cardo

COMPARTIDO POR ANKROP (MADRID)



### QUÉ SE NECESITA:

- Flor de cardo  
(*Cynara cardunculus*)

### CÓMO SE HACE

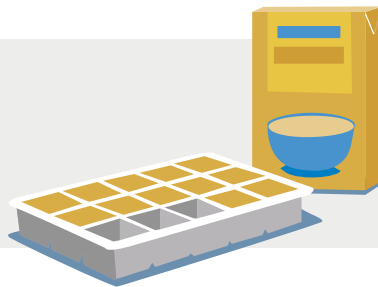
La técnica de hacer cuajo con la flor de cardo se utilizaba antes de la industrialización del cuajo vacuno.

Recoger la flor de cardo cuando su color sea azul intenso. Secar las flores a la sombra. Para preparar el cuajo se añade un puñado de flores secas y un vaso de agua en un bol, durante toda la noche. Al siguiente día, el agua del bol se escurre a otro recipiente. Las flores se machacan en un mortero con agua nueva. Cuando el agua se torna a un color oscuro se quita y mezcla con el agua del primer día.

Se va repitiendo hasta que el agua no tenga color. El agua de todas las mezclas, cuaja unos diez litros de leche a 35° C.

# Cubitos de caldo

COMPARTIDO POR NATACOMPORTE (MADRID)



### QUÉ SE NECESITA:

- Restos de caldo
- Una bandeja o bolsa

### CÓMO SE HACE

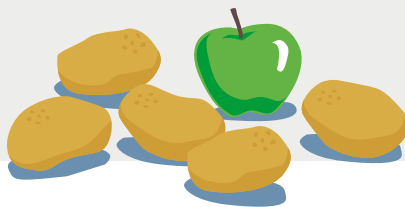
Muchas veces he comprado un brik de caldo de pollo o de pescado pero nunca gasto el litro entero. Un truco muy práctico es congelarlo como si fueran cubitos de hielo.

De esta manera puedes aprovechar lo que te haya sobrado aunque sea muy poca cantidad. Te llevará un minuto y siempre tendrás dosis de caldo listo para añadir a tus platos. También puedes hacerlo con caldo casero, si te ha sobrado al hacer cocido o si has hervido unas raspas de pescado.

## TRUCO

# *Evitar que las patatas echen raíces*

COMPARTIDO POR LAIKA (MADRID)



### QUÉ SE NECESITA:

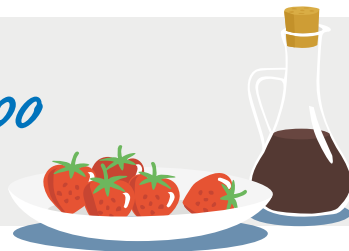
- Patatas
- Una manzana

### CÓMO SE HACE

En el saco o cesta donde guardamos las patatas metemos una manzana, de esta manera las patatas no echan raíces. Además, nunca se deben almacenar las patatas y las cebollas juntas ya que se acelera el proceso de echar raíces.

# *Fresas que duran más tiempo*

COMPARTIDO POR CONCHA (MADRID)



### QUÉ SE NECESITA:

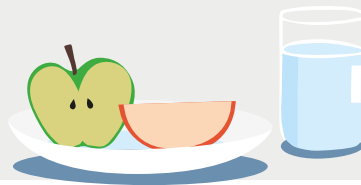
- Fresas
- Agua
- Vinagre

### CÓMO SE HACE

Prepara una mezcla con una parte de vinagre blanco y diez de agua. Baña las fresas en la mezcla y a continuación sécalas. Como la mezcla es tan diluida, las fresas no tendrán sabor a vinagre y con este truco durarán dos semanas sin ablandarse.

# Fruta a medio comer

COMPARTIDO POR IZARZU (MADRID)



### QUÉ SE NECESITA:

- Un platito de postre
- Unas gotitas de agua

### CÓMO SE HACE

Cogemos un plato (acorde al tamaño de lo que queramos conservar: medio limón, medio tomate, sandía, melón...) y echamos unas gotitas de agua, no demasiada pero que cubra la base, y ponemos esa pieza a medio consumir sobre el agua. Metemos el plato a la nevera. No tendrás que tirarlo al día siguiente, estará tan fresco. Ojo, no dura mucho más, pero sí un día o dos.

## TRUCO

# *¿Tienes muchos plátanos maduros?*

COMPARTIDO POR MARÍA BONITA (GUADALUPE - MÉXICO)



### QUÉ SE NECESITA:

- Bolsas de plástico o recipientes para congelado

### CÓMO SE HACE

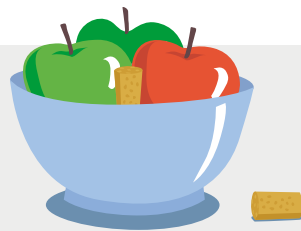
Pelas los plátanos y los colocas en el congelador dentro de una bolsa o vasija perfectamente sellado. Listos para utilizar en licuados, batidos o para hacer una rica nieve de plátano.



## TRUCO

# *Un corcho en el frutero*

COMPARTIDO POR CGCACHON (MADRID)



### QUÉ SE NECESITA:

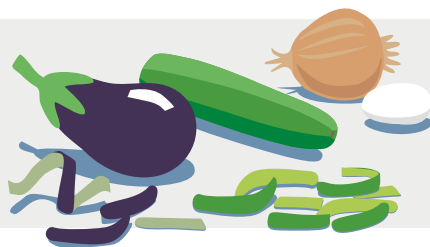
- El corcho de las botellas de vino

### CÓMO SE HACE

Uno o varios corchos de una botella de vino en el frutero mantiene la fruta fresca por más tiempo, ya que ayudará a absorber el exceso de humedad y retardará el proceso de descomposición. Así de fácil.

### *Buñuelos con piel de calabacín y berenjena*

COMPARTIDO POR BIOLOKA (BIZKAIA)



#### INGREDIENTES:

- Piel de 2 o 3 berenjenas medianas
- Piel de 2 o 3 calabacines medianos
- 1 cebolla
- 1 huevo
- Leche
- Harina (2 o 3 cucharadas)
- Comino, pimienta, perejil y sal (según gustos)

#### CÓMO SE HACE

Lavar y picar muy bien las pieles de la verdura y mezclar con la cebolla picada, el perejil y el comino. Salpimentar al gusto. Dejar reposar unos 15 o 20 minutos para que se mezclen los sabores.

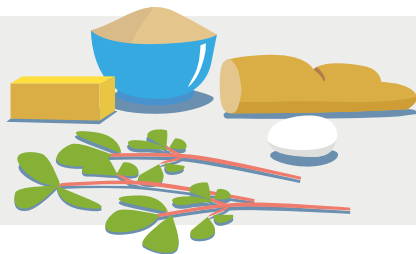
Después, batir el huevo y añadirlo a las verduras junto con 2 o 3 cucharadas de harina y unas dos cucharadas de leche hasta conseguir una masa homogénea.

En una sartén antiadherente, calentar aceite y freír pequeñas porciones de la masa hasta que queden doradas (como siempre, mejor colocar los buñuelos sobre papel absorbente para eliminar el aceite).

¡Listos para comer!

# Croquetas de verdolaga

COMPARTIDO POR ANKROP (MADRID)



### INGREDIENTES:

- 200 gramos de verdolaga
- 1 anchoa
- 2 dientes de ajo
- 2 yemas de huevo
- Perejil
- Mantequilla
- Miga de pan
- Pan rallado
- Caldo de carne
- Queso rallado
- Agua, sal y especias

*La hierba invasora de tu huerto, ¡no la tires al compost! Es comestible.*

### CÓMO SE HACE

La hierba invasora de tu huerto es comestible.

Lavar bien la verdolaga, trocear y cocer en agua con sal. Una vez escurrida, se pone en una cacerola con mantequilla, perejil, ajos picados, sal, pimienta, especias y una anchoa y freímos unos minutos. A continuación añadir miga de pan hervida previamente en agua y caldo de carne. Ligar la mezcla con las yemas de huevo y ya tendremos lista la masa para hacer las croquetas.

Cubrir con pan y queso rallados y freír en abundante aceite.

# *Ensalada de pipas de sandía*

COMPARTIDO POR CGCAHON (MADRID)

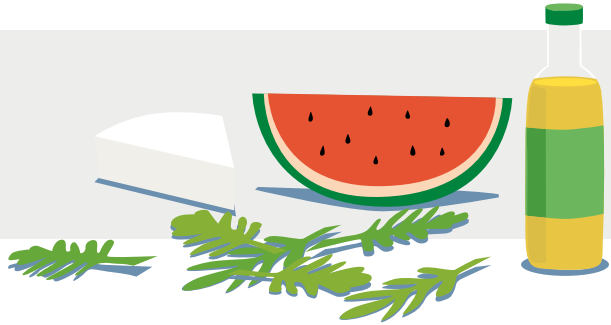
### INGREDIENTES:

- 60 gramos de rúcula
- 400 gramos de sandía (pulpa) a tacos
- 1 cucharada sopera de semillas de sandía tostadas y picadas
- 40 gramos de queso feta desmenuzado
- 1 cucharada sopera de albahaca
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

### CÓMO SE ELABORA

Limpiamos la sandía sacando las semillas de la pulpa. Reservamos y limpiamos las pipas bajo el grifo. A continuación, dejamos en remojo en agua salada durante dos horas. Pasado ese tiempo, las secamos con la ayuda de un papel absorbente.

Colocamos en una bandeja untada con aceite de oliva de manera que quede una sola capa de semillas. Metemos la bandeja al horno, previamente calentado, a 165 grados durante 40 minutos. Acabamos la cocción aumentando la temperatura hasta 175° durante 15 minutos más. Las dejamos enfriar sobre un papel absorbente.



- **1 cucharada sopera de crema de vinagre balsámico**
- **Una pizca de sal**

Mezclamos las hojas de rúcula limpias con los tacos de sandía y el queso feta desmenuzado. Por último, el toque final, añadimos las pepitas picadas. Aliñamos al gusto con aceite y vinagre.

¡Merece la pena probarla!

# *Mondas de patatas fritas*

COMPARTIDO POR AGR (MADRID)



### INGREDIENTES:

- **Mondas de patatas bien lavadas**
- **Sal, pimienta y aceite**

### CÓMO SE ELABORA

Esta receta es muy sencilla, está muy rica y, además, aprovechamos las mondas de las patatas.

Calienta el aceite en una sartén. Cuando esté bien caliente, añade las mondas de patata. Una vez doradas, escúrrelas bien. Pon las mondas de patatas en una fuente con papel absorbente para que se elimine el exceso de aceite. Sazona con sal y pimienta.

## TU RECETA DE APROVECHAMIENTO

---

---

INGREDIENTES:

CÓMO SE ELABORA

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

## TU RECETA DE APROVECHAMIENTO

---

---

INGREDIENTES:

CÓMO SE ELABORA

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>



# TU RECETA DE APROVECHAMIENTO

---

---

INGREDIENTES:

CÓMO SE ELABORA

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

# TU RECETA DE APROVECHAMIENTO

---

---

**INGREDIENTES:**

**CÓMO SE ELABORA**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

*yo no desperdicio*  
*yo comparto*



MADRID