



Recetario **NAVIDEÑO**



GREENPEACE



¡NO TIRES LAS SOBRAS DE TUS RECETAS NAVIDEÑAS!

IDEAS PARA REUTILIZARLAS

La forma en la que nos alimentamos y consumimos podría estar salvando o acabando con el planeta. Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), un tercio de todos los alimentos producidos a nivel mundial se pierden o se desperdician.

La pérdida más significativa de alimentos muchas veces es resultado de las decisiones y acciones de los proveedores en la cadena alimentaria, excluyendo a los minoristas, proveedores de servicios de alimentos y consumidores, de acuerdo con la FAO.

Como consumidores, podemos optar por cadenas agroalimentarias cortas que eliminan intermediarios y, por lo tanto, reducen la pérdida y desperdicio de alimentos durante la cosecha, los traslados y la venta.

También podemos planear nuestras compras para elegir solo lo necesario y así disminuir drásticamente el desperdicio en casa. Si durante estas fechas decembrinas cocinas y te sobran algunos ingredientes, aquí te damos tips para que puedas utilizarlos en otras recetas. Busquemos formas de alimentarnos más saludables y de forma responsable y justa con el planeta.

Si te sobran cáscaras de papa

Guarnición **DE CÁSCARAS DE PAPA**

INGREDIENTES

- Cáscaras de las papas que hayas utilizado.
- 1/2 cebolla fileteada.
- 1/2 cdita. de ajo picado.
- Sal.
- Pimienta.

INSTRUCCIONES

- En una sartén fríe las cáscaras de papa en un poco de aceite hasta que su color sea un poco más oscuro.
- Agrega la cebolla y el ajo. Al final, sazona con sal y pimienta.
- ¡Listo! Ya tienes una guarnición de cáscara de papas deliciosa.



Si te sobran verduras como zanahoria, brócoli, chayote o calabaza y pan duro

Croquetas

DE VERDURA

INGREDIENTES

- 2 tazas de las verduras que te hayan quedado.
- 2 papas cocidas.
- 4 cucharaditas de agua.
- 1 pizca de sal.
- 1 pizca de pimienta.
- 1 taza de pan molido (el pan duro que te quedó).
- 1 taza de leche de soya.
- 1 cucharada sopera de mantequilla vegetal.
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 taza de agua.

INSTRUCCIONES

- Aplasta las papas.
- Coloca en una olla 4 cucharaditas del agua donde se cocieron las papas y agrega $\frac{1}{2}$ taza de leche de soya y deja que se caliente, sin hervir.
- Una vez caliente la leche de soya, agrega la mantequilla y el ajo picado. Cuando la mantequilla se derrita, añádela al recipiente de las papas trituradas.
- Agrega las verduras que elegiste junto con sal y pimienta al gusto; mezcla hasta formar un puré y deja que se enfríe un poco.
- Coloca en un plato el pan que rallaste y en otro un poco de leche de soya.
- Forma croquetas con tu mezcla de papas y verduras.
- Cuando las croquetas estén listas, báñalas en un poco de leche de soya y empaniza con el pan que rallaste.
- Una vez que estén bien empanizadas, pásalas al sartén con aceite hasta que se doren un poco. ¡Listo!





Quinoa

CON VERDURA

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa.
- 2 tazas de agua o caldo de verduras.
- 1 pimiento (rojo o anaranjado).
- 1 taza de las verduras que hayas almacenado.
- 1/2 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

INSTRUCCIONES

- Enjuaga muy bien la quinoa bajo el chorro de agua. La quinoa tiene saponina, un componente que le da un sabor amargo, por lo que es importante enjuagar la quinoa varias veces, utilizando un colador.
 - En una olla añade la taza de quinoa, el agua natural o de verduras. Cuando comience a hervir, tapa la olla y deja cocinar a fuego medio por 15 minutos aproximadamente. Las semillas deberán verse semitransparentes. Dejar más tiempo al fuego, hará que las semillas se vuelvan pastosas, por lo que es necesario cuidar el tiempo de cocción.
 - Una vez cocida la quinoa, escurre perfectamente el agua.
 - Lava tus verduras y pícalas en pequeños cubos.
 - En un sartén calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio y dora los dientes de ajo. Cuando esté dorado, retíralo y agrega al aceite la cebolla, la zanahoria y el pimiento.
 - Añade sal y pimienta al gusto, sin dejar de remover.
 - Una vez que las verduras estén listas, añade la quinoa a la sartén y mezcla todo.
- 
- 



Tostadas

FRANCESAS



INGREDIENTES

- 10 rebanadas del pan que te sobró.
- 2 huevos.
- 1/4 taza de leche de soya.
- Canela en polvo.
- Mantequilla vegetal.

INSTRUCCIONES

- Bate los dos huevos con la media taza de leche de soya y moja el pan que te sobró en esta mezcla.
- Calienta la mantequilla en una sartén y fríe las rebanadas de pan hasta tener una textura dorada por ambos lados.
- Espolvorea con un poco de canela.



Si te sobran las frutas que le pusiste al ponche

Mermelada

DE PONCHE

INGREDIENTES

- La fruta que quedó del ponche navideño.
- ½ kg. cucharadas de azúcar.
- El jugo de tres limones.
- 4 gotitas de esencia de vainilla.

INSTRUCCIONES

- Si es el caso, retira la piel de la fruta del ponche (como a los tejocotes o a las manzanas). Deja reposar la fruta dentro del refrigerador durante una noche.
- En una olla a fuego medio, añade la fruta, el azúcar y un poco de agua.
- Mueve constantemente hasta que la mezcla espese (Aproximadamente 1 hora).
- Espera a que se enfríe completamente.
- Vacía la mezcla en un frasco esterilizado con tapa.



