



Recetario

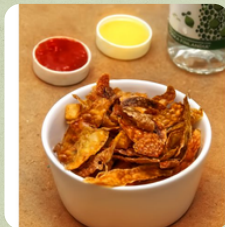
Nutricocina, sin desperdicio hay más sabor

Daniela Velásquez Vasco

Practicante de décimo semestre de nutrición y dietética

La cocina de aprovechamiento es una manera creativa y responsable de gestionar los alimentos, transformando sobras o partes menos comunes en deliciosos platos, reduciendo el desperdicio y sacando el máximo provecho de cada ingrediente





Tortillas de cáscaras de papa

Ingredientes:

- Cáscaras de 3-4 papas bien lavadas
- 2 huevos
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de harina de trigo o plátano
- 15 g Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Hierva las cáscaras de papa por 5 minutos y escúrrelas.
- En un bol, mezcla las cáscaras, los huevos, el ajo, la harina, la sal y la pimienta.
- Calienta un poco de aceite en una sartén y forma pequeñas tortillas con la mezcla.
- Cocina a fuego medio hasta que estén doradas por ambos lados



También puedes usar estas cáscaras de la papa para hacer chips, solo es lavar bien la cáscara y poner en aceite para freír, preferiblemente de canola o girasol, trata de evitar los aceites que dentro de sus ingredientes contengan **oleína de palma o palmiste**



Sopa de tallos de brócoli

Ingredientes:

- Tallos de un brócoli (200g) aproximadamente
- 1 cebolla picada
- 1 papa mediana en cubos
- 2 dientes de ajo
- Caldo de verduras (500 ml)
- 15 g Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Pela los tallos de brócoli y córtalos en trozos pequeños.
- Sofríe la cebolla y el ajo en aceite hasta que estén dorados.
- Añade los tallos de brócoli, la papa y el caldo. Cocina por 20 minutos hasta que los ingredientes estén tiernos.
- Licúa la mezcla hasta obtener una sopa cremosa.
- Ajusta sal y pimienta.
- Puedes poner un poco de leche a la preparación para darle mejor sabor y más nutrientes



Los tallos de muchos vegetales, como el brócoli, la acelga, el apio y otros, son altamente nutritivos y versátiles en la cocina. Después de una correcta desinfección, puedes guardarlos en la nevera para su posterior uso. No solo se pueden emplear en ensaladas o jugos verdes, sino que también son excelentes para preparar cremas, sopas y guisos.



Caldo de vegetales con restos

Ingredientes:

- Cáscaras de cebolla, zanahoria, papas cocinadas o la cáscara 100g
- Tallos de apio, perejil, coliflor 200g
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- 1 litro de agua

Instrucciones:

- En una olla, coloca todos los restos vegetales que tengas guardados y bien lavados.
- Añade el agua, la hoja de laurel, el ajo, la sal y la pimienta.
- Cocina a fuego lento durante 30-40 minutos.
- Cuela el caldo y úsalo para diferentes preparaciones.



Puedes personalizar el caldo de vegetales según el sabor que prefieras. puedes añadir hierbas como tomillo, romero o laurel. Para un toque umami (saladito), agrega champiñones o restos de setas. Puedes utilizarlo, para hacer fideos, risotto, arroz, lentejas, guisos y más



Croquetas de sobras de verduras

Ingredientes:

- Restos de verduras cocidas (zanahoria, brócoli, espinacas, etc.) 200g o una taza
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo o pan rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír (canola o girasol) 15g una cucharada sopera

Instrucciones:

- Machaca las sobras de verduras con un tenedor.
- Añade el huevo, la harina o pan rallado, la sal y la pimienta. Mezcla bien.
- Forma pequeñas croquetas con las manos.
- Frielas en aceite caliente hasta que estén doradas por todos lados.



Recuerda que evitar desperdiciar comida es un aspecto clave no solo para cuidar el planeta, sino también para proteger tu economía



Mermelada de cáscaras de manzana

Ingredientes:

- Cáscaras de 4-5 manzanas
- Una cucharadas de azúcar o endulzante, este último endulza el doble, sigue las instrucciones del empaque
- Jugo de 1 limón
- 1 taza de agua
- Puedes agregar, una cucharada de semillas de chía

Instrucciones:

- Coloca las cáscaras de manzana en una olla con el azúcar, el jugo de limón y el agua.
- Cocina a fuego lento por unos 30-40 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la mezcla espese y las cáscaras se desintegren, pasados unos 30 min puedes agregar la chía.
- Deja enfriar y guarda en frascos de vidrio.



Recuerda que estas recetas son para aprovechar alimentos sobrantes, pero si puedes y prefieres, siempre es mejor disfrutar la fruta fresca y completa. ¡La cáscara contiene más nutrientes de los que imaginas!



Monedas de guineo fritas con cáscara

Ingredientes:

- 2 guineos verdes (bien lavados con cáscara)
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta
- Aceite para freír
- Jugo de 1 limón (opcional)

Instrucciones:

- Lava bien los guineos con su cáscara y cepilla para asegurarte de que estén limpios.
- Corta los guineos en rodajas finas, aproximadamente de 1 cm de grosor, sin pelarlos.
- Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto.
- Fríe las rodajas de guineo en pequeñas tandas hasta que estén doradas y crujientes por ambos lados, unos 3-4 minutos por lado.
- Escurre en papel absorbente y sazona con sal, pimienta y unas gotas de limón al gusto.
- Sirve como snack o acompañamiento.



También puedes hacerlo con el plátano verde, solo asegurate de que este bien lavado el alimento.

Juaga y retira todo tipo de suciedad y luego desinfectas, con hipoclorito, por un litro de agua una 15 goticas, sumerge de 10 - 15 minutos, luego juaga y listo.



TALLOS DE BRÓCOLI O COLIFLOR GRATINADOS

Ingredientes:

- Tallos de brócoli o coliflor (100g)
- Tallos de apio (60g)
- Pepino con cáscara y semillas
- 1 diente de ajo
- Ralladura de limón
- Eneldo
- Queso mozzarella bajo en grasa rallado 100g aprox.

Instrucciones:

- Corta los ingredientes en julianas
- Mezcla todo y ponlo en un recipiente para hornear excepto el queso rallado
- Hornea durante 45 minutos a 180 grados centígrados, al final pon el queso rallado encima por 5 minutos para que se gratine
- Disfruta



Esta receta es perfecta para explorar diferentes sabores, utiliza diferentes verduras, no tienen que ser esas específicamente, si no las que te sobren de un día, las porciones acá presentadas son estimadas, depende de lo que te sobre.



Harina de cáscaras de plátano

Ingredientes:

- Cáscaras de plátano verde o maduro (bien lavadas)

Instrucciones:

- Lava bien las cáscaras y colócalas a secar en el horno a baja temperatura (90°C) hasta que estén completamente deshidratadas.
- Una vez secas, tritura las cáscaras en una licuadora o procesador de alimentos hasta obtener un polvo fino.
- Guarda la harina de cáscaras en un frasco hermético y úsala para enriquecer panes, galletas o batidos, aportando fibra adicional.



Puedes ser súper versátil en la cocina, ayúdate de recetas nuevas con plataformas digitales, entre más variedad más nutrientes.



Ensalada de pollo y vegetales

Ingredientes:

- Un Pepino
- Pollo cocinado o asado (aprovacha si te sobro incluso uno que hayas comprado y te quedó)
- Una Cebolla
- Una Zanahoria
- Piña (50g)
- Maicitos (20g)

Instrucciones:

- Desmenuzar el pollo
- Picar la piña, el pepino y la cebolla
- Añadir zanahoria puede ser en cuadritos o julianas y los maicitos
- Mezclar todo, puedes ponerle sal, pimienta y un poquito de yogurt líquido para dar sabor y textura suelta

Para el pepino evita retirar la cáscara y las semillas.



Dentro de estás recetas se quiere aprovechar al máximo el alimento, sin embargo, si alguna cáscara te cae pesada o tienes restricción de su consumo por alguna enfermedad, es mejor desecharla o utilizarla para tu compostaje en casa o una disposición final adecuada; separa de los demás residuos del hogar



Torta de banano muy maduros

Ingredientes:

- 250 ml de Leche
- 3 huevos
- 4 - 5 bananos maduros, si tienes menos puedes ajustar las porciones
- Harina de trigo o la que tengas disponible (60g)

Instrucciones:

- Aplasta los bananos con un tenedor
- Incorpora la leche, huevos y harina
- Mezcla todo hasta que quede completamente homogéneo
- Coloca en un molde o vaso que sea apto para meter en el microondas por 10 minutos, si no cuentas con microondas no hay problema se puede hacer en sartén coloca un poquito de mantequilla para que no se pegue, deja por unos 5 minutos y luego voltea hasta que estén dorados ambos lados



Estas cáscaras que sobran puedes usarlas para compost o calentar agua y cuando esta hierva, viertes las cáscaras; el agua que quedará estará llena de nutrientes perfectos para tus plantas.

Deja que repose un rato hasta que este fría



Torticas de arroz del día anterior

Ingredientes:

- Arroz cocinado (400g)
- Queso rallado, puede ser mozzarella bajo en grasa (150g)
- Un huevo
- Sal y pimienta al gusto
- Leche líquida (100ml)
- Aceite de canola o de girasol para freír

Instrucciones:

- Todos los ingredientes los mezclas muy bien hasta que quede homogéneo
- Forma bolitas y luego aplastalas sobre tu mano, crea una tortica
- Lleva al aceite bien caliente y puedes disfrutar con un dip o salsa bajo en grasa que te guste



Recuerda que lo más importante también es la conservación del alimento, evita dejar alimentos cocinados por fuera de la nevera.



Salteado de tallo de brócoli, quinua y vegetales

Ingredientes:

- 1 tallo de brócoli
- 1/2 cebolla cabezona
- 2 dientes de ajo
- Champiñones o cualquier vegetal de preferencia
- Tomates cherry
- 1/2 taza de garbanzos cocinados
- 1/2 taza de quinua o arroz
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita paprika
- 1/2 cucharadita jengibre
- Sal y pimienta

Instrucciones:

- utilizaremos el tallo del brócoli que es igual de comestible que sus 'arbolitos'. Primero ralla el tallo y pica finamente la cebolla. Cuando hayas terminado, pon a calentar una sartén con un poco de aceite, agrega la cebolla cabezona y déjala cocinar por dos minutos, luego agrega el comino, la cúrcuma, el jengibre y la paprika.
- Adiciona sal, el ajo finamente picado y pimienta al gusto. Mezcla los ingredientes y deja cocinar por dos minutos más. Agrega los champiñones o cualquier vegetal de preferencia y déjalos dorar un poco. Adiciona los garbanzos ya cocinados y la quinua u arroz, también ya cocinados. Luego se añade el tallo del brócoli rallado y se deja cocinar por unos 4 minutos más. Puedes agregar unos pedacitos de tomates Cherry al final.



Consumo alimentos variados, sabías que, Solo 120 especies de plantas se cultivan para el consumo humano, mientras que las tres cuartas partes del suministro mundial de alimentos provienen de 12 plantas y cinco animales.



Helado de yogur con fruta madura

Ingredientes:

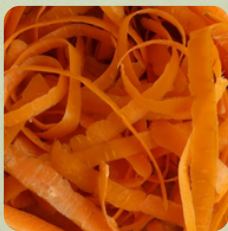
- 1 taza de yogur natural (puedes prepararlo de manera casera), puede ser griego, sin azúcar añadida preferiblemente, ya que para eso tendremos la fruta
- Frutas maduras que no tengan un aspecto tan agradable (banano, fresas, mango, piña)
- Si deseas puedes usar algún endulzante

Instrucciones:

- Corta las frutas en trozos y congélaslas durante al menos 2 horas.
- Licúa las frutas congeladas con el yogur y el endulzante (si decides agregar).
- Sirve el helado de inmediato o congélaslo unos minutos más para que esté más firme.
- Disfruta



Para garantizar una duración más óptima de algunas frutas que se dañan fácilmente como la **fresa**, se recomienda lavarlas muy bien y desinfectarlas, después en un recipiente hermético colocar una cama de servilletas de papel absorbente (para el exceso de agua) y así nos pueden durar hasta 5 días



Muffins de pulpa de zanahoria

Ingredientes:

- Pulpa de 3 zanahorias (puedes aprovechar la pulpa que sobra de hacer jugo o la cáscara que le quitamos)
- 1 taza de harina
- 1/2 taza de azúcar morena o edulcorante
- 1/4 taza de aceite vegetal (canola o girasol)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de canela

Instrucciones:

- En un bowl, mezcla la pulpa de zanahoria, si es la cáscara la puedes licuar previamente, el azúcar o edulcorante y el huevo.
- Agrega el aceite y la canela, mezclar
- Incorpora la harina y el polvo de hornear, removiendo hasta obtener una masa homogénea.
- Distribuye en moldes de muffins y hornea a 180°C por 20-25 minutos



Para garantizar una duración más óptima de algunas frutas que se dañan fácilmente como la **fresa**, se recomienda lavarlas muy bien y desinfectarlas, después en un recipiente hermético colocar una cama de servilletas de papel absorbente (para el exceso de agua) y así nos pueden durar hasta 5 días



Té frío de cáscaras de piña y especias

Ingredientes:

- Cáscara de una piña (bien lavada)
- 1 litro de agua
- 1 rama de canela
- 2 clavos de olor
- Miel o endulzante al gusto

Instrucciones:

- Coloca las cáscaras de piña en una olla con el agua, la canela y el clavo.
- Hierve durante 20 minutos, luego cuela y deja enfriar.
- Endulza al gusto y refrigera. Sirve frío y disfruta como una bebida refrescante.



Estas infusiones se pueden preparar también con otras cáscaras o partes de alimentos, por ejemplo las hojas del apio, dale sabor al agua y así puedes aumentar su consumo y darle uso a la totalidad de los alimentos.



Recetario

Cocina de aprovechamiento

O

“trash cooking”

Daniela Velásquez Vasco

Practicante de décimo semestre de nutrición y dietética

Cada alimento es único y está lleno de nutrientes e historia.

Al evitar desperdiciar comida, no solo cuidamos nuestro cuerpo, sino también nuestra economía y el planeta.

¡Todos hacemos parte del cambio!

