

Reutilización de sobras



¿No le gusta que las sobras se echen a perder en el refrigerador, pero tampoco le gusta comer dos veces seguidas lo mismo? La mayoría de las sobras pueden transformarse en platos nuevos y deliciosos, en lugar de tener que desecharlas. Si le quedan sobras después de una comida, trate de almacenar los almidones, las carnes y los vegetales por separado para poder utilizarlos más fácilmente. A continuación incluimos algunas ideas para reutilizar las sobras comunes.

Granos integrales

Si no los condimenta, los granos (arroz, farro, quinoa, cebada, etc.) pueden cocinarse fácilmente, como el arroz frito, que se incorpora en saladas frías, o los cereales tibios de desayuno (solo agregue leche, canela y un toque de endulzante). Incluso puede añadir granos cocidos a los batidos de frutas.



Fideos

Pueden agregarse fideos cocidos a cazuelas, salteados o sopas. Pruebe hacer lo mein con sobras de espagueti o una ensalada fría de macarrones con pastas de otras formas.

Carnes

Las sobras de carne pueden cortarse en rebanadas finas para preparar sándwiches; picarse y agregarse a burritos o envolturas; o agregarse a sopas y guisos.

Acompañamientos vegetales

Los vegetales cocidos son un excelente relleno para quiches o quesadillas. Además, se pueden agregar a ensaladas frescas o se pueden utilizar como ingredientes de pizzas y tacos.

Tortilla horneada

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de mantequilla
5 huevos
1 o 2 papas cocidas, cortadas en cubos
1/2 taza de sobras de carne (pollo desmenuzado, jamón picado, etc.)
1/4 de taza de vegetales cocidos, picados finos
Hierbas frescas, picadas finas (opcional)
Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

Caliente previamente el horno a 350 °F. En una cacerola apta para horno, caliente aceite a temperatura media. Agregue las papas y la carne; saltee hasta que estén ligeramente doradas. Retire de la cacerola y aparte la preparación. Agregue la mantequilla a la cacerola y baje la temperatura. Agregue los huevos y bata brevemente hasta que se rompan las yemas. Luego añada los vegetales y un puñado de hierbas (opcional). Condimente

con sal y pimienta. Agregue las papas y la carne, apague el fuego y lleve la cacerola al horno. Hornee de 10 a 12 minutos o hasta que el centro esté firme y arriba se vea ligeramente dorado. Deje enfriar ligeramente antes de servir. Rinde 4 porciones.

Adaptado de *Scraps, Wilt + Weeds* (Refslund, 2017)



lovin'
spoonfuls
a food rescue

