

¡La comida no se tira!

Planificar es el mejor consejo para evitar un exceso de comida y un potencial despilfarro de alimentos en el hogar. Pero si aun así lo seguimos generando, antes de tirar la comida debemos pensar en posibles segundas vidas. Esta es la esencia del último proyecto de la Confederación Española de Cooperativas de Consumidores y Usuarios (HISPACOO), de la que EROSKI forma parte. Se trata de un libro con el título "Recetas con aprovechamiento y consejos" elaborado a partir de las preparaciones propuestas por Sergio Fernández Guerrero, profesor de cocina en la Escuela Superior de Hostelería de Madrid, autor de varios libros de cocina y colaborador de programas en radio y TV. Estas recetas están elaboradas, en gran medida, a partir de alimentos sobrantes de otras preparaciones. Así, los platos que se proponen no son cocina de segunda, sino que se trata de dar una segunda oportunidad a estos alimentos. Para esta sección, hemos elegido tres (primero, segundo y postre), un menú con el que aprender a aprovechar antes de tirar.

¿Cuánto aguantan las sobras en el frigorífico?

Para que la tarea de sacarle un mayor rendimiento a las sobras sea un éxito, es recomendable saber cuánto tiempo pueden conservarse de manera segura las sobras en el frigorífico.

	Vida útil en el frigo
CARNE Y PESCADO COCIDO	De 2 a 3 días
CARNE PICADA CRUDA	Máximo 2 días
ASADOS (BIEN ENVUELTOS)	Máximo 5 días
PESCADO Y MARISCO FRESCO	Máximo 2 días
EMBUTIDOS Y FIAMBRES (SIN ENVASE AL VACÍO)	Máximo 4 días
SALSAS	De 1 a 2 días
VERDURAS COCIDAS	De 3 a 4 días
POSTRES CASEROS	De 3 a 4 días

Primer plato

FLAN DE VERDURAS Y HUEVO



Segundo plato

LASAÑA DE COCIDO



Postre

PUDING DE PAN



Primer plato

FLAN DE VERDURAS Y HUEVO

4 | Fácil | 40' | 5-10



Ingredientes:

- 300 g de verduras (de un guiso anterior o una menestra)
- 2 huevos cocidos
- 4 huevos crudos
- 350 ml de leche
- 300 ml de caldo
- 30 g de pan duro
 - Sal y pimienta
 - Nuez moscada
- 10 g de maíz frito
 - Hierbabuena

Cómo se elabora:

Batir los huevos con la leche, el caldo y el pan previamente cortado en trozos. Una vez batido, añadir las especias al gusto e incorporar las verduras cortadas en trozos medianos, no muy pequeños ni triturados y los huevos cocidos previamente picados.

Precalear el horno a 150° C. Poner la mezcla en moldes individuales de flan y cocer al baño María durante 20 minutos en el horno a 150° C.

Para servir, poner un poco de salsa de tomate en el fondo del plato, y sobre ella, colocar el flan desmoldado. Espolvorear con maíz frito roto con el cuchillo y hierbabuena por encima.

Comentario dietético:

No hay paladar que se resista a un flan. Esta es una de las maneras de incorporar las verduras en el menú tanto de un adulto como de un niño. Es posible mejorar su calidad nutricional al sustituir la leche por leche desnatada, que contiene menos grasas pero la misma cantidad de calcio. En cuanto al pan duro, se puede utilizar pan integral, ya que contiene el doble de fibra dietética, un nutriente imprescindible para el correcto funcionamiento de nuestro sistema digestivo. Como el guiso o la menestra de donde proceden las verduras seguramente ya tendrá sal, no es imprescindible añadirla. De hacerlo, conviene elegir la yodada, recomendada por cualquier entidad preocupada por la salud de la población, debido a que el déficit de yodo es muy frecuente.



Segundo plato

LASAÑA DE COCIDO

4 | Fácil | 35' | 5-10



Ingredientes:

- 200 g carne del cocido (morcillo con tocino, chorizo...)
- 12 láminas de pasta de lasaña cocidas
- 100 ml de tomate frito
- 1l de salsa bechamel
- 30 g de queso rallado

Para la bechamel:

- 1l de leche
- 35 g de mantequilla
- 70 g de harina
 - Sal y pimienta blanca
 - Nuez moscada

Cómo se elabora:

Mezclar la carne del cocido, cortada muy fina, con una cuarta parte de la salsa bechamel. Montar las capas, empezar con una base de salsa de tomate. Añadir una capa de pasta, una de carne con bechamel, y así sucesivamente. Terminar con una capa de bechamel y queso rallado (aprovechar cualquier tipo de queso que se tenga). Precalentar el horno durante 10 minutos y gratinar a 180° C hasta que esté dorado.

Comentario dietético:

Es un plato de un sabor impresionante aunque, como contrapartida, contiene bastantes calorías, grasas y sal, así que la idea no es que forme parte habitual de nuestros menús, más bien reservarlo para un consumo ocasional. Si lo utilizas como plato principal en una celebración, nadie se dará cuenta de que en su elaboración se han aprovechado ingredientes de platos anteriores. Para reducir un poco las calorías de la receta, conviene optar por leche desnatada, aceite de oliva y harina integral para la bechamel. Nadie lo notará, y el perfil nutricional del plato mejorará.



Postre

PUDING DE PAN

4 | Fácil | 45' | 5-10



Ingredientes:

- 1l de leche entera
- 250 g de pan de ayer (cualquier variedad de pan)
- 100 g de azúcar
- 4 huevos medianos
- 1 puntita de canela
 - Ralladura de limón
- 50 g de almendras picadas
- 30 g de mantequilla (también margarina, o incluso, mezclar ambas)

Cómo se elabora:

Mezclar en un bol la leche, los huevos, el azúcar, la canela, la ralladura de limón (al gusto) y las almendras picadas. Añadir a la mezcla el pan de ayer cortado en trocitos pequeños y dejar reposar unos minutos para que se empape bien. Poner esta mezcla en un molde previamente engrasado con mantequilla y un poquito de harina. Por último, repartir por todo el pastel la mantequilla en trocitos pequeños. Precalentar el horno 10 minutos y hornear a 180° C durante unos 35 minutos aproximadamente o hasta que la masa se dore y esté consistente. Dejar enfriar y desmoldar.

Comentario dietético:

El pudding es una debilidad. El éxito está garantizado. Desde un punto de vista dietético, se trata de una receta con bastantes calorías debido al azúcar, razón por la que vale la pena reservarla para ocasiones puntuales. De todas maneras, puedes mejorar su perfil nutricional sustituyendo la leche entera por desnatada (eliminamos nada menos que 300 kilocalorías). Las propiedades de la leche entera son las mismas que la desnatada, y nadie notará la diferencia, así que vale la pena intentarlo. También se puede escoger pan integral en vez de blanco. Muchísimos estudios demuestran de forma consistente que consumir a menudo productos integrales reduce de forma notable la posibilidad de padecer ciertas enfermedades crónicas (como por ejemplo la diabetes tipo 2).

