

# Menús contra el despilfarro

Las ideas fluyen a la hora de reciclar las sobras de comida de nuestros frigoríficos. Lo demuestra el concurso "Cocina con las sobras" organizado en abril por la Escuela de Alimentación EROSKI. La convocatoria recibió un total de 341 recetas (todas ellas pueden consultarse en la web). El jurado ha elegido estas 6 por "su sencillez y originalidad en la elaboración y presentación, además de por su aprovechamiento real de varios elementos". Sus autores ya han recibido sus premios: un robot de cocina y una panificadora para el primer y segundo clasificado, respectivamente. El certamen buscaba dar a conocer el nuevo espacio 'Stop al Despilfarro' (despilfarro.escueladealimentacion.es), que busca ofrecer a sus visitantes pautas sobre hábitos de consumo, de compra y gestión de los alimentos que ayuden a reducir tan preocupantes cifras: al año, en cada hogar español se tiran 80 kilos de comida. ¡Gracias a todos por participar!

stop! **DESPILFARRO**

4,14€  
por persona

**MENÚ PRIMEROS PREMIOS:** Es el precio total por persona del menú formado por los tres platos ganadores del primer premio (uno por categoría): Arroz 10 delicias (primeros platos y entrantes), Pechugas de pollo con nata (segundos platos) y el infalible y nutritivo pastel de galletas (postres).

3,52€  
por persona

**MENÚ SEGUNDOS PREMIOS:** Es el precio total por persona del menú formado por los tres platos que quedaron en segunda posición (uno por categoría): Segunda oportunidad (primeros platos y entrantes), Sobras de pescadilla frita en salsa con almejas (segundos platos) y el Bizricochito (postres).

## Primeros platos y entrantes

### ARROZ 10 DELICIAS



SEGUNDA OPORTUNIDAD

## Segundos platos

### PECHUGAS DE POLLO CON NATA



SOBRAS DE PESCADILLA FRITA EN SALSA CON ALMEJAS

## Postres

### EL INFALIBLE Y NUTRITIVO PASTEL DE GALLETAS



BIZRICOCHO



### ARROZ 10 DELICIAS

Autor: Elena Riberas

#### Ingredientes:

- Arroz
- Salsa sobrante de un guiso (de pollo, de conejo, etc.)
- Un poco de tomate frito
- Salchichas de un paquete sin acabar

#### Cómo se elabora:

Introducir en el robot de cocina un par de salchichas que se sofríen con un poco de aceite y ajo. Añadir un vasito de arroz y volver a rehogar. Por otro lado, calentar la salsa que sobró del guiso e incorporarla también. Si es poco líquido, agregar un poco más de agua, hasta que complete la medida que necesita el arroz. Es decir, si se añade un vaso de arroz, se necesitan dos vasos y medio de líquido. Por último, completar con un chorrito de tomate y cocinarlo en la opción correspondiente del robot de cocina.

#### Comentario dietético:

Es un plato rico en hidratos complejos, que suelen ser deficitarios en la población general. Lo ideal es escoger arroz integral para elaborarlo y pan integral para acompañarlo, dado que tienen el doble de fibra dietética. Si en vez de salchichas, se pone pollo, pescado o legumbres, mucho mejor.

4 | Fácil | 15'-20' | 1,15



### SEGUNDA OPORTUNIDAD

Autor: Débora

#### Ingredientes:

- Media tortilla de patatas con cebolla y pimiento verde del día anterior
- Medio vaso de tomate natural que ha sobrado del mediodía
- 8 Pimientos del piquillo

#### Cómo se elabora:

Desmenuzar la tortilla en un bol, añadir el tomate y mezclar bien. Rellenar los pimientos, pasarlos por harina y huevo y freírlos a fuego lento para que se caliente el interior. Sacarlos de la sartén y desengrasar sobre un papel absorbente. Servir cuatro por persona con un poco de tomate caliente por encima.

#### Comentario dietético:

Se trata de una receta con un gran contenido en hortalizas, algo que ayudará a cubrir las recomendaciones de ingesta de estos alimentos (2 raciones diarias en adultos). El aceite para freír es mejor que sea de oliva, ya que es más estable a las altas temperaturas. Si se acompaña con pan integral (mejor sin sal), incrementará su valor nutricional.

4 | Fácil | 10'-15' | 0,85

1

## SEGUNDOS PLATOS

2



## PECHUGAS DE POLLO CON NATA

Autor: M<sup>a</sup> Eugenia Rincón

## Ingredientes:

- Pechuga de pollo
- Jamón de York
- Nata líquida
- Puerro o cebolla
- Bolas de pimienta

## Cómo se elabora:

Cortar las pechugas ya fritas en tiras como de un dedo de ancho. Envolverlas en media loncha de jamón de York. Picar un puerro y poner a *pochar* en una cazuela, además de añadir unas bolas de pimienta. Una vez *pochado*, se van colocando en la cazuela los rollitos de jamón con la pechuga para sofreírlos por ambos lados. Agregar la nata líquida y dar un hervor.

## Comentario dietético:

Lo ideal es acompañar este plato con una guarnición de legumbres, como guisantes, garbanzos o alubias. Por otra parte, para disminuir la cantidad de grasa (y calorías) de la receta, se puede sustituir la nata por leche desnatada. Basta con espolvorear, antes de añadir la leche, una cucharadita de harina y remover con unas varillas.

## SOBRAS DE PESCADILLA FRITA EN SALSA CON ALMEJAS

Autor: M<sup>a</sup> Esperanza Ingelmo

## Ingredientes:

- 600 g** de pescadilla frita
- 200 g** de almejas
  - Media cebolla
- 2** dientes de ajo
- 1** cucharada de pimentón dulce
- 1** cucharada de harina
- Media taza de vino blanco
- Medio litro de caldo de pescado
- Perejil picado

## Cómo se elabora:

Dorar la cebolla y los ajos, mojar con el vino blanco y hervir dos minutos, además de añadir la harina y el pimentón. Verter el caldo y dejar que empiece a hervir. Introducir el pescado y las almejas y cocinar a fuego lento cinco minutos. Añadir el perejil picado.

## Comentario dietético:

Un plato rico en un tipo de grasas saludables, denominadas grasas insaturadas. En todo caso, para aumentar su contenido en fibra dietética (deficitaria en la población) se puede añadir legumbres o frutos secos picados (almendras, avellanas, etc.). Mejor todavía si se acompaña el plato con pan integral sin sal.



1

## POSTRES

2



## EL INFALIBLE Y NUTRITIVO PASTEL DE GALLETAS

Autor: Emile

## Ingredientes:

- Restos de galletas blandas
- Leche o café para remojarlas
- Plátanos muy maduros
- Restos de mermelada
- Media tarrina de queso de untar
- 2** natillas
- Miel
- Restos de frutos secos para decorar (opcional)

## Cómo se elabora:

En un bol, aplastar los plátanos con un tenedor y mezclarlos bien con la mermelada. En otro recipiente, hacer lo mismo con el queso de untar y las natillas. Sobre un plato llano colocar una base de ocho galletas y remojar bien con café (o con leche, si es para niños). Sobre ellas, poner una capa de la mezcla de plátano y mermelada y una nueva capa de galletas que se volverá a remojar con café o leche. Después, añadir una capa de queso con natillas y otra de galletas remojadas. Alternar el relleno en cada capa mientras se va terminando la mezcla de plátano y mermelada. Finalmente, decorar con un poco de miel y frutos secos por encima. Dejar reposar en la nevera durante una hora.

## Comentario dietético:

Sin duda es un pastel infalible, pero su calidad nutritiva no es elevada, dado que, aunque contiene plátanos, lo cierto es que las galletas tienen mucha grasa (casi un 20%) y azúcar. La mermelada, el queso de untar, la miel o las natillas aportan también muchas calorías, así que es mejor reservar este pastel para ocasiones especiales y no para el día a día.



## BIZRICOCHO

Autor: Manuel González

## Ingredientes:

- 5** trozos de bizcocho del día anterior
- 1** cucharada de mantequilla
- 4** plátanos muy maduros
- 3** yemas de huevo
- 3** cucharadas de azúcar
- 1** cucharada de harina
- 3 dl** de leche
- 4** cucharadas de vino dulce
- Jarabe de grosella

## Cómo se elabora:

Desmenuzar el bizcocho y esparcir un poco en el fondo de un molde, que antes se habrá untado de mantequilla, hasta cubrirlo. Por encima, colocar el plátano cortado en rodajas finas. Después, se crea otra capa de bizcocho y otra de plátano, y así hasta terminar con el bizcocho. Aparte en un bol, batir las yemas con el azúcar, añadir la harina y, para finalizar, la leche y el vino dulce, y mezclarlo todo. Verter la mezcla en el molde, sobre las capas de bizcocho y plátano, e introducir en el horno a 180 °C durante 50 minutos. Dejar enfriar, sacar del molde y regar con jarabe de grosella.

## Comentario dietético:

Para mejorar el perfil nutricional de la receta, es mejor elaborar el bizcocho con harina integral y usar aceite en lugar de mantequilla y leche desnatada en vez de entera. En todo caso, es mejor reservar esta receta para un consumo ocasional.

