FARMACIA SAAS

FUNDACIÓN BENGOA
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



Desperdicia menos y ahorra más al cocinar

Súmale al aprovechamiento y réstale
a las pérdidas y desperdicios

Guía 2023

Introducción

Reducir las pérdidas y desperdicios de alimentos es crucial para la seguridad alimentaria y la sostenibilidad. Según la FAO, los alimentos desperdiciados podrían alimentar a 1.260 millones de personas hambrientas cada año. El 17 % de los alimentos destinados al consumo humano acaba siendo desperdiciado, principalmente en los hogares (61%), seguido de los servicios de alimentos (26%) y en menor grado en la venta al por menor (13%), según ha señalado el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) en su informe sobre el Índice de desperdicio de alimentos. (PNUMA, 2021).

Farmacia SAAS y la Fundación Bengoa mantienen su alianza y propósito de promover una adecuada alimentación y contribuir con el cuidado de la salud de la población, en esta ocasión con el desarrollo de la décimo novena edición de la guía de orientación nutricional -en formato digital-: "Desperdicia menos y ahorra más al cocinar". Una iniciativa enmarcada dentro de la campaña Juntos contra la Malnutrición, llevada a cabo por Farmacia SAAS y la Fundación Bengoa. En esta guía, se ha recopilado una selección de recetas con un propósito muy especial: ayudarte a aprovechar al máximo los desperdicios en tu hogar

En un mundo donde el desperdicio de alimentos es una preocupación creciente, es fundamental tomar medidas para reducirlo y contribuir a la lucha contra la malnutrición. A través de esta guía, queremos brindarte herramientas prácticas y deliciosas recetas que te permitirán utilizar ingredientes que normalmente se descartarían, transformándolos en platos nutritivos y sabrosos.

Desde cada hogar podemos marcar la diferencia y contribuir a un mundo más sostenible y saludable. ¡Comencemos a cocinar de manera consciente y a disfrutar de deliciosas recetas mientras cuidamos de nuestro planeta y de nuestra salud!

De cada uno de nosotros depende cambiar nuestras costumbres para que "no desperdiciar" alimentos se convierta en un modo de vida. (FAO, 2020)

¿Qué es el desperdicio de alimentos?

El desperdicio se define como aquellos alimentos o sus partes que se desechan, aun estando en condiciones adecuadas para el consumo humano (PNUM 2021).

El hogar es el lugar donde se producen las mayores pérdidas y desperdicios de alimentos, y en el restaurant se suele ordenar más de lo que se puede consumir y se desperdician alimentos.



Consejos para reducir los desperdicios de alimentos en el hogar

Es recomendable conocer cuánto realmente se compra y lo que realmente se usará (FAO 2020). Además, es importante conocer el tamaño de las porciones: por ejemplo, una taza de arroz cocido sirve al menos a dos adultos.

1. Sirva en casa porciones pequeñas, es mejor repetir que botar comida.
2. Valore las sobras, con ellas puede hacer otra preparación.
3. Mantenga la nevera a la temperatura de 5 °C, para conservar bien los alimentos.
4. Almacene los alimentos con buen criterio. Lo primero que compró y/o almacenó será también lo primero que consumirá.
5. Incorpore en la alimentación todas las partes comestibles y nutricionalmente buenas, que son desperdiciadas por desconocimiento.
6. Utilice algunos desperdicios de alimentos como compost para abonar los suelos y las plantas.
7. Promueva entre sus vecinos, el intercambio de buenas prácticas culinaria para aprovechar los desperdicios de alimentos.
8. Comparta con su comunidad la importancia y cuidado de los alimentos y compra responsable.

Claves para realizar una buena compra de alimentos

1. Planifique la compra: Realice la compra semanalmente y elabore un menú en base a la lista semanal de alimentos. Compre solo lo que necesita.

2. Cuando ingrese al supermercado diríjase a la sección de ofertas.

3. Revise el etiquetado de los alimentos. La fecha "consumo preferente" indica que los alimentos siguen siendo inofensivos para el consumo, mientras que, la fecha de "caducidad" indica que el alimento no se debe consumir.

4. Adquiera productos enlatados que estén libres de magulladuras, perforaciones y hundimientos. En los vegetales y frutas, revise la maduración, observe que no estén marchitos, deshidratados o con larvas, gusanos, polillas, gorgojos u otros insectos.

5. Los alimentos frescos deben tener apariencia en color, textura y olores agradablemente característicos. Sin embargo, si alguna fruta u hortalizas se ve fea, pero conserva su olor, color y buena parte de su textura sana puede llevarlas, ello no afecta su calidad nutricional.



6. Compre primero los alimentos que no requieren refrigeración.

7. Compre cortes de carne más rendidores como carne molida o vísceras (hígado, corazón). Compre picadillo de pollo, en lugar de pollo entero y cortes de proteínas animales más económicos, como lagarto sin hueso, costillas, osobuco, rabo, huesos blancos. Compre, además, sardina, cazón fresco o salado y raya, son más económicos

8. Evite comprar carne, pollo y pescado en ventas ambulantes, donde no se conserva la cadena de frío y los alimentos se exponen en contenedores o sobre superficies sucias y contaminadas, además se manipulan sin higiene, están expuestos a plagas y otros animales.

9. Compre vegetales como calabacín, auyama, cebolla, berenjena, chayota o zanahoria.

10. Compre leguminosas o granos y prepare una o dos veces a la semana para variar la alimentación.



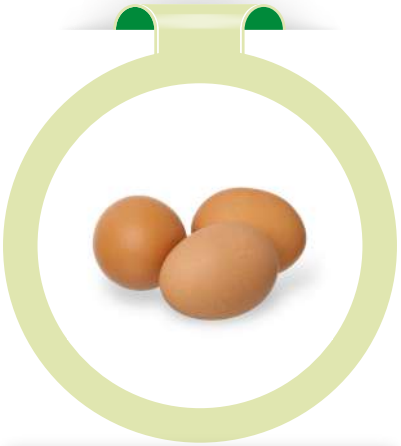
Aprendiendo las raciones
de los alimentos



Leche o Yogurt
Peso neto 200ml
Medida práctica 1 taza



Queso blanco
Peso neto 30g
Medida práctica 1 rebanada



Huevo
Peso neto 40g
Medida práctica 1 unidad



Carne de res
Peso neto 120g
Medida práctica 1 filete



Carne molida
Peso neto 60g
Medida práctica 1/2 taza



Pollo
Peso neto 120g
Medida práctica 1 filete

Fuente: Manual para aprovechar al máximo los alimentos y evitar el desperdicio.

Aprendiendo las raciones
de los alimentos



Cerdo
Peso neto 120g
Medida práctica 1 pedazo mediano



Pescado
Peso neto 120g
Medida práctica 1 filete



Atún enlatado
Peso neto 90g
Medida práctica 3/4 taza



Granos cocidos
Peso neto 150g
Medida práctica 1 taza



Vegetales crudos
Medida práctica 1/2 taza



Vegetales cocidos
Medida práctica 1 o 2 tazas

Fuente: Manual para aprovechar al máximo los alimentos y evitar el desperdicio.

Aprendiendo las raciones
de los alimentos



Arroz cocido
Peso neto 80g
Medida práctica 1/2 taza



Pasta
Peso neto 75g
Medida práctica 1/2 taza



Harina de maíz (arepa)
Peso neto 100g
Medida práctica 1 unidad



Pan de molde
Peso neto 50g
Medida práctica 2 rebanadas



Harina de trigo (panquecas)
Peso neto 30g
Medida práctica 3 cucharadas



Tubérculos para sopas o cremas
Peso neto 80g
Medida práctica 1/2 taza

Fuente: Manual para aprovechar al máximo los alimentos y evitar el desperdicio.

Aprendiendo las raciones
de los alimentos



Plátano acompañante
Peso neto 120g
Medida práctica 1/2 unidad



Mayonesa / Margarina
Peso neto 10g
Medida práctica 1 cucharada



Azúcar
Peso neto 5g
Medida práctica 1 cucharada



Café
Peso neto 5g
Medida práctica 1 cucharada

Fuente: Manual para aprovechar al máximo los alimentos y evitar el desperdicio.

Recomendaciones para organizar y conservar los alimentos en el hogar

1. Los alimentos en el hogar se deben mantener refrigerados o a temperatura ambiente

2. Los alimentos una vez descongelados, se deben consumir rápidamente y no volver a congelar para evitar el deterioro y la contaminación con microorganismos.

3. Los vegetales de hojas verdes (lechugas, espinacas, célery), zanahoria y tomates, se conservan mejor refrigerados. El ajo, cebollas y papas, se mantienen mejor en un lugar fresco, seco y oscuro con buena ventilación.

4. Las frutas cítricas (naranjas, mandarinas, limones), plátanos, aguacates, melones y patillas, se conservan mejor en lugares frescos y secos, pero deben refrigerarse una vez que se han cortado o troceado.

5. La manzana, mango, melón, cambur, aguacate, ciruelas, uvas, tomates y cebollas son productoras de etileno que acelera la maduración, ellas deben mantenerse lejos de otras frutas y vegetales sensibles, como brócoli, lechuga, papas y zanahorias.



Todos tenemos una despensa que no vemos

Dejar volar la imaginación en la elaboración de los alimentos, innovando en la preparación de estos, permite conocer un abanico de posibilidades a nuestro alcance y contribuye a la disminución de los desperdicios en los hogares (La alimentación no tiene desperdicio), al variar algunas preparaciones podrás aprender a incorporar las diferentes partes comestibles del alimento, te presentamos algunas ideas:

Idea #1

Hojas de remolacha, brócoli y zanahoria: en ensaladas o para complementar las comidas en forma de tortilla o agregado al arroz.

Idea #2

Piel de las frutas: útiles para preparar vinagretas, la piel de los cítricas se puede usar para darle aroma y textura a las ensaladas y hacer dulces tradicionales como el dulce de concha de naranja, naranja confitada y para preparar té.

Idea #3

Piel del calabacín y de la papa: se pueden cortar en finas tiras y saltear con ajo y una pizca de aceite y sal para preparar "chips" los cuales pueden ser fritos o asados.

Idea #4

Corazón de la piña: crudo es leñoso y cuando se cocina en finas rodajas adquiere una textura más blanda y jugosa, adecuado para acompañar ensaladas agridulces.

Idea #5

Cáscara de cambur y plátano: ideal en ensaladas y sofritos para rellenar arepa o pan: Para prepararlo, despegue la parte blanca con una cucharilla y con un tenedor puede hacer tirar que luego se mezclan y guisan con un sofrito.

Idea #6

Semillas de auyama: tostadas se pueden usar como un ingrediente crujiente para las ensaladas o solas como parte de una merienda.

Idea #7

Verdolaga: bien lavadas son excelentes para las ensaladas y tortillas.

Idea #8

Semillas de auyama: tostadas se pueden usar como un ingrediente crujiente para las ensaladas o solas como parte de una merienda.

Idea #9

Hierba Caracas (Pira o Bledo): las hojas tiernas se pueden usar como sustituto de las espinacas en diversos tipos de ensaladas o bien agregarse a otras preparaciones como arroz o guisos. Las flores se consumen crudas o cocidas.

Idea #10

Cayena: las hojas tiernas se pueden usar como sustituto de las espinacas en diversos tipos de ensaladas o bien agregarse a otras preparaciones como arroz o guisos. Las flores se consumen crudas o cocidas, se pueden hacer rellenas y también se usan como colorante dando un toque púrpura a los platos.

Ideas #11

Tallos de berro, célery, perejil y cilantro: Con estos se pueden hacer cremas o hervidos junto con algunos tubérculos. También, cocidos con un poco de agua para añadirlos a una pasta.

Más ideas

-Si compraste de más, antes de que se te dañen los tubérculos también se pueden deshidratar y moler para hacer harinas (que se conservan por más tiempo) y que luego pueden incorporarse a diferentes preparaciones como sopas-crema, salsas, croquetas, entre otras.

-Con la corteza previamente higienizada de calabacín, pepino, zanahorias, remolacha, tallos de brócoli, entre otros, puedes preparar "zoodles" (fideos de verduras).

-La harina de maíz se puede mezclar con yuca, batata, ñame, plátano, calabacín, zanahorias, auyama, como una forma de enriquecer nutricionalmente las arepas con más vitaminas y minerales.

-El arroz o la pasta se mezclan con tubérculos como yuca, apio, ñame, papa, batata, que tienen menor costo y aportan vitaminas, minerales y fibra, con estas puedes innovar y lucirte con nuevas preparaciones.

¿Sabías que

puedes tener un caleidoscopio multisápido en tu plato?

Las frutas y hortalizas se clasifican según su color en cinco grupos: verde, amarillo anaranjado, blanco, azul morado y rojo. A continuación, se presentan las propiedades nutricionales de los cinco grupos por colores, para que armes tu propia combinación de colores en tu plato.



Verde

Son fuente de vitaminas especialmente A, C, el complejo B, E y K, minerales como magnesio y potasio, fibra y folatos. El color verde se debe a la presencia de clorofila.


Lechuga


Repollo


Célery


Calabacín


Berro


Acelga


Espinaca


Brócoli


Repollos de Bruselas


Perejil


Cilantro


Arvejas


Pepino


Espárragos


Guayaba


Aguacate


Guanábana


Higo


Limón verde

Amarillo anaranjado

Aportan principalmente caroteno, sustancia que favorece la formación de vitamina A y tiene efecto antioxidante, que previene la obstrucción de las arteries. También son buena fuente de vitamina C y ácido fólico y de algunos minerales como magnesio, el potasio, flúor y calcio en menor cantidad.


Zanahoria


Auyama


Ají amarillo


Jojoto


Melón


Limón amarillo


Naranja


Palosanto


Albaricoque


Durazno


Níspero


Cambur


Mandarina


Toronja


Fruto del paraíso


Mango


Membrillo


Lechosa


Piña

Blanco marrón

Contiene compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B y de minerales como potasio y magnesio. Destaca su efecto anticancerígeno y de estimulación del sistema inmunológico. Además, la fibra ayuda a mantener niveles adecuados de colesterol.


Cebolla


Ajo


Cebollín


Coliflor


Repollo


Brotes de soya


Champiñones


Caraotas blancas


Frijoles blancos


Manzana


Platano


Pera


Uva blanca


Cabello de ángel


Chirimoya


Níspero


Tamarindo

Azul morado

Deben su color a una sustancia llamada antocianina con efecto antioxidante, que protege tus células del envejecimiento prematuro. Poseen vitaminas del complejo B y pequeñas cantidades de vitamina C y minerales como potasio y magnesio. Aportan fitoestrógenos (hormonas femeninas vegetales), polifenoles y ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares.


Berenjenas


Cebollas moradas


Radicchio


Uvas negras


Moras


Uvas rosadas


Pasas


Moras


Repollo morado


Arándanos


Ciruelas


Arándanos


Higos

Rojo

Son fuente de carotenoides, vitaminas A, C, ácido fólico entre otras vitaminas del complejo B. Poseen altas cantidades de potasio. Son muy bajas en sodio por lo que tienen efecto protector en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Su color rojo se debe al licopeno, potente antioxidante.


Tomato


Pimentón


Ají


Remolacha


Fresa


Frambuesa


Ciruela


Patilla


Rábano


Cranberry


Ponsigué


Granada


Cerezas

Recetario Bengoa

A continuación se presentan una selección de recetas para aprovechar los alimentos y utilizar aquellos pocos utilizados en las preparaciones habituales.

Secciones

1. Platos fuertes
2. Aderezos, cremas y sopas
3. Ensaladas
4. Meriendas

Platos
fuertes



Mollejas de pollo al ajillo (10 raciones)

Ingredientes:

-Mollejas 1kg
-Ajo 10 dientes
-Caldo de pollo 250 ml
-Aceite 1 cucharada
-Sal al gusto
-Pimienta al gusto



Preparación

1) Hervir las mollejas hasta que estén tiernas.

2) Tras haber realizado previamente la cocción de las mollejas, sofreír durante unos minutos en una olla. Añadir la pimienta y la sal.

3) Pelar los ajos y añadirlos a las mollejas junto con el caldo de pollo.

4) Hervir hasta que el caldo se haya consumido.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
164kcal	11g	21g	4g

Riñones en arroz (4 raciones)

Ingredientes:

- Arroz cocido 200g
- Riñón 400g
- Vino 100ml (opcional)
- Cebolla 100g
- Ají dulce 50g
- Pimentón rojo 100g
- Agua fría cantidad necesaria
- Sal al gusto



Preparación

1) Cortar los riñones en rodajas y añadirlos a un envase con agua fría durante una media hora.

2) Preparar una olla con agua hirviendo y blanquear los riñones durante un minuto.

3) Saltea los riñones e incorporar el ajo, la cebolla, el ají y el pimentón cortado.

4) Verter el vino y dejar que la salsa reduzca.

5) Servir una capa de arroz y luego los riñones al vino.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
399kcal	62g	22g	9g

Croquetas crujientes de brócoli (12 raciones)

Ingredientes:

-Tallo de brócoli 250 g
-Papas grandes (horneadas y trituradas) 2 unidades
-Cebollas picadas 1 unidad
-Queso blanco 100g
-Harina de trigo 100 g
-Leche líquida 80ml
-Pan rallado 75g
-Aceite 2 cucharadas



Preparación

1) Pelar y hornear las papas hasta cocinar. Pisar para hacer puré.

2) Cortar los tallos de brócoli en trozos y colocar en una olla con agua hirviendo y hervirlos durante un par de minutos hasta que estén tiernos.

3) Mezclar el puré de patatas, el brócoli, las cebollas, la harina, el queso y la sal.

4) Preparar tres envases separados: uno con harina, otro con la leche y el último con pan rallado. Formar las croquetas con las manos y cubrirlas con harina, seguido de la leche y luego pan rallado.

5)Hornear a 180ºC durante 30 minutos o hasta dorar.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	144kcal
Carbohidratos	19g
Proteínas	5g
Grasas	6g

Raya guisada (15 raciones)

Ingredientes:

- Raya de 1 ½ kg (salada)
- Tomates grandes 2 unidades
- Cebollas grandes 2 unidades
- Ajíes dulces 5 unidades
- Ajo 8 dientes
- Pimienta al gusto



Preparación

1) Lavar la raya con agua dulce dos o tres veces y dejar en remojo toda la noche.

2) Retirar el agua del remojo y hervir con suficiente cantidad de agua. Si está muy salada, lavar de nuevo.

3) Cuando haya hervido bajar el fuego y retirar el agua.

4) Dejar enfriar y picar en trozos medianos. Conservar los cartílagos y la piel. Sazonar la raya con pimienta y vinagre.

5) Sofreír los aliños picados menudamente a fuego lento.

6) Agregar la raya y remover bien.

7) Tapar hasta que sude. Destapar

8) Se acompaña con arroz y plátanos fritos.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	104 kcal
Carbohidratos	5g
Proteínas	20g
Grasas	1g

Chayota guisada (6 raciones)

Ingredientes:

- Chayota 500g
- Cebolla 1 unidad
- Tomate 1 unidad
- Queso blanco 120g
- Ají dulce 60 g
- Ajo 2 dientes
- Aceite 2 cucharadas
- Sal al gusto



Preparación

1) Pelar las chayotas y picar en cuadritos; lavar y escurrir.

2) En una olla agregar aceite y una vez que esté caliente, agregar la cebolla, los tomates, el ají y el ajo picados, remover.

3) Cocine unos minutos y agregar las chayotas picados, tapar y dejar cocinar a fuego lento por unos 15 min.

4) Una vez cocido, agregar el queso blanco rallado.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
145kcal	10g	5g	11g

Medallones de papa (10 raciones)

Ingredientes:

- Papa sobrantes 2 tazas
- Cebolla 1 unidad
- Ajo 2 dientes
- Perejil al gusto
- Mostaza 1 cucharada
- Huevos 3 unidades
- Pan rallado 1 taza
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Aceite 2 cucharadas



Preparación

1) Picar la cebolla y el ajo. Dorar en una sartén con aceite, agregar sal para que sude.

2) Hacer las papas puré y añadir el perejil, la mostaza, la cebolla y el ajo dorados y condimentar.

3) Batir los huevos en un plato hondo. En otro plato hondo colocar pan rallado.

4) Hacer bolitas de puré (del tamaño de una pelota de ping pong) pasar por pan, después por huevo y después por pan otra vez, aplastar en este último paso para formar el medallón.

5) En una sartén, con aceite distribuir los medallones y cocinar de ambos lados.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	175 kcal
Carbohidratos	29g
Proteínas	6g
Grasas	5g

Pastel de berenjena y pollo (10 raciones)

Ingredientes:

- Berenjenas 4 unidades
- Pollo 600 g
- Cebolla 2 unidades
- Hojas de laurel 2
- Ajos 6 dientes
- Zanahorias 2 unidades
- Hiervas aromáticas al gusto
- Tomate 3 unidades
- Aceite 2 cucharadas
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Sal al gusto
- Queso rallado 100g



Preparación

1) Cortar las berenjenas en rebanadas finas. Reservar.

2) En un recipiente agregar las hiervas aromáticas, la sal, la pimienta molida y el aceite, mezclar bien.

3)Untar cada rebanada de berenjena con una capa fina de esta mezcla de aceite y hiervas aromáticas y después las colocamos en una bandeja de horno engrasada. Hornear a 190ºC durante 30 minutos. Reservar.

4) Cocinar con abundante agua las piezas de pollo con media cebolla, ajos, laurel y sal durante 15 minutos.

5) Desmechar el pollo y reservar.
6) Picar la cebolla, ajos, tomates y rallar la zanahoria. Sofreír.

7) Incorporar el pollo mechado y cocinar durante 15 minutos.

Para armar el pastel:

8) Colocar las rebanadas de berenjenas por el lateral de la bandeja y en el fondo y hacer capas de berenjenas y pollo hasta culminar en berenjena.

9) Agregar queso, hornear a 180ºC durante 30 minutos a la misma temperatura o hasta dorar.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	175 kcal
Carbohidratos	29g
Proteínas	6g
Grasas	5g

Aderezos,

cremas y sopas



Pesto de hojas de zanahoria (12 raciones)

Ingredientes:

- Hojas de zanahoria 1 manojo
- Diente de ajo 2 unidades
- Jugo de limón 10ml
- Ralladura al gusto
- Queso rallado 60 g
- Aceite 120 ml
- Sal 1 cucharadita o al gusto
- Pimienta negra molida al gusto



Preparación

- Cortar las hojas de las zanahorias y guardar la hortaliza para otros usos.

- Cortar las hojas y colocarlas en un recipiente con agua y lavar, enjugándolas varias veces. Después, secar con paños limpios.

- Colocar todas las hojas en la licuadora, agregar junto el diente de ajo troceado, el jugo de limón y la mitad del aceite.

- Licuar hasta obtener una masa homogénea. Añadir el queso, ralladura de limón, sal y pimienta negra al gusto.

- Continuar licuando hasta obtener una pasta. Incorporar poco a poco el aceite restante y continuar licuando hasta que esté pastoso

Valor nutricional (1 ración)

Energía	94kcal
Carbohidratos	2g
Proteínas	1g
Grasas	9g

Crema de garbanzos y batata (8 raciones)

Ingredientes:

- Garbanzos cocidos 400 g
- Batata 500 g
- Cebolla 150 g
- Caldo de verduras 750 g
- Sal 1 cucharadita
- Aceite 2 cucharaditas
- Perejil fresco picado 1 cucharada



Preparación

1) Pelar, trocear y licuar la cebolla y la batata.

2) Agregar los garbanzos ya cocidos.

3) Incorporar el caldo de verduras y el aceite. Licuar nuevamente.

4) Servir con el perejil fresco picado.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
223kcal	42g	10g	5g

Sopa de ajo y pan (2 raciones)

Ingredientes:

- Ajo 3 dientes
- Cebolla 1 unidad
- Pan duro 1 unidad
- Perejil picado
- Aceite 1 cucharada
- Huesito ahumado 100g
- Huevo 2 unidades
- Agua cantidad necesaria
- Sal al gusto



Preparación

1) Cortar el pan en trozos y reservar.

2) En una olla colocar agua a hervir acompañando del hueso ahumado y media cebolla cortada en dos trozos hasta hervir.

3) Aparte, colocar en una sartén el aceite a fuego lento y agregar el pan para tostarlo hasta que quede dorado.

4) Picar muy fino el ajo, las hojas de perejil y la otra mitad de la cebolla. Sofreír con un poco de aceite en una sartén y añadir sobre el pan.
5)Agregar esto al caldo hasta conseguir la textura deseada de la sopa.

6) Romper los huevos sobre la sopa aún en el fuego, y dejar que cuaje removiendo de vez en cuando. Apagar el fuego y dejar reposar unos minutos antes de servir.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	239kcal
Carbohidratos	27g
Proteínas	10g
Grasas	8g

Ensaladas



Ensalada fría de remolacha (3 raciones)

Ingredientes:

- Remolacha con hojas 3 unidades
- Perejil fresco 1 cucharada
- Cebolla picada 1 unidad
- Pepino picados 1 unidad
- Mostaza 1 cucharada
- Vinagre 2 cucharadas
- Aceite 3 cucharadas
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1) Cortar las remolachas. Lavar bien y cocer en agua hasta que suavicen.

2) Escurrir las remolachas. Pelar y cortar en rebanadas.

3) Colocar las rebanadas en un tazón, sazonar y agregar perejil, hojas de remolacha, cebolla y pepinos.

4) En un envase aparte, mezclar la mostaza, el vinagre y el aceite hasta incorporar bien.

5) Verter la vinagreta sobre las remolachas y revolver. Rectificar sal.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
111kcal	13g	2g	7g

Ensalada de pira y zanahoria (3 raciones)

Ingredientes:

- Hojas crudas de pira picaditas 1 taza
- Zanahoria cruda rallada 1 1/2 taza
- Hojas de zanahoria ½ taza
- Sal 2 cucharaditas
- Pimienta 2 cucharaditas
- Azúcar 1 cucharadita
- Yogurt natural 200g
- Cebolla picada 1/4 de taza
- Cilantro picado 1/4 de taza



Preparación

1) Integrar la zanahoria con sus hojas, la pira, la cebolla y el cilantro. Salpimentar y agregar azúcar.

2) Incorporar el yogurt, mezclar bien y servirlo en una ensaladera.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
70kcal	11g	2g	3g

Ensalada de arroz (6 raciones)

Ingredientes:

-Tomates cortados en cubos 3 unidades
- Ají amarillo 1 unidad
- Perejil fresco 1 cucharada
- Huevos cocidos y picados 2 unidades
- Arroz cocido 2 tazas
- Mostaza 1 cucharada
- Ajo 1 diente picado
- Vinagre 3 cucharadas
- Aceite ½ taza
- Jugo de limón 1 cucharada
-Sal y pimienta al gusto



Preparación

1) Colocar el tomate, el ají, el perejil y el arroz, revolver bien.

2) Sazonar e incorporar los huevos picados.

3) En un tazón, colocar la mostaza, el ajo y el vinagre. Mezclar bien e incorporar el aceite en un chorro delgado mientras se bate con batidor.

4) Agregar el jugo de limón y mezclar.

5) Verter la vinagreta sobre la ensalada y mezclar bien.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
259kcal	23g	4g	17g

Meriendas



Cáscara de patilla a la francesa (7 raciones)

Ingredientes:

- Cáscara de patilla (sin la parte verde y con lo mínimo de la parte roja) 500g
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Hierbas aromáticas (opcional)
- Harina de trigo 40 g
- Aceite 2 cucharaditas



Preparación

1) Cortar en tiras la cáscara en forma de bastones y salpimentar.

2) Enharinar los bastones y hornear a 200ºC hasta dorar.

3) Disfrutar como snacks.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
51kcal	7g	1g	2g

Smoothie de lechosa y cambur (4 raciones)

Ingredientes:

- Lechosa madura 2 tazas
- Cambur maduro 2 unidades
- Leche líquida 2 tazas
- Hielo al gusto



Preparación

1) Licuar todos los ingredientes durante 1 minuto aproximadamente.

2) Servir bien frio y disfrutar.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
145kcal	23g	6g	5g

Turrón de semillas de auyama (6 raciones)

Ingredientes:

- Semillas de auyama ½ taza
- Papelón 1 panela
- Agua 250 ml
- Canela al gusto
- Anís al gusto



Preparación

1) Colocar las semillas de auyama en una sartén y revolver constantemente hasta que estén tostada; retirar del fuego y dejar enfriar.

2) Colocar a fuego lento el agua con el papelón la canela y el anís, revolver constantemente hasta que tome consistencia espesa de caramelo.

3) Agregar las semillas de auyama tostadas, dejar enfriar y cortar en cuadros pequeños o tabletas.

Valor nutricional (1 ración)

Energía	Carbohidratos	Proteínas	Grasas
232kcal	33g	7g	9g



Desperdicia menos
y ahorra más al cocinar

FUNDACIÓN BENGOA
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

FARMACIA SAAS
Juntos contra la malnutrición

Rif: J-30729211-3
fundacionbengoa.org
Fundación Bengoa @fundacionbengoa

Rif: J-07000750-8
farmaciasaas.com
Farmacia SAAS farmaciasaas @farmacia_SAAS