

# EVITA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO Y

ACIERTA CON LA  
ORGÁNICA



# INTRODUCCIÓN

## Desperdicio alimentario

Un tercio de los alimentos producidos para el consumo humano se pierde o se desperdicia a nivel mundial, lo que equivale a aproximadamente **1.300 millones de toneladas** por año.

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible refleja una mayor conciencia mundial sobre el problema. En concreto, **la meta 12.3 de los ODS** (Objetivos de Desarrollo Sostenible), exige **reducir a la mitad el desperdicio per cápita de alimentos a nivel minorista y de consumo para 2030**.



# ¿QUÉ ES EL DESPERDICIO ALIMENTARIO?

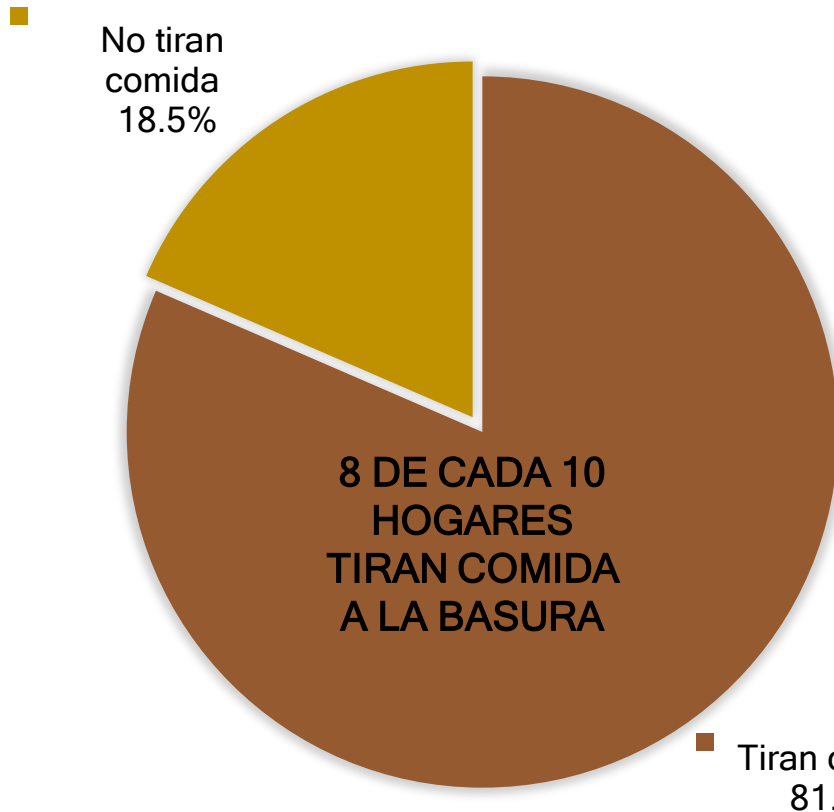
## Definición

Según la **FAO** (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación), **el desperdicio alimentario** hace referencia a *“la disminución en la cantidad o calidad de los alimentos como resultado de las decisiones y acciones de los minoristas, proveedores de servicios alimentarios y consumidores”*.

En 2018, en España, aumentó el desperdicio alimentario un 8,9% con respecto al año anterior. Este incremento supone un desperdicio semanal de **1,46 kg. por familia**.



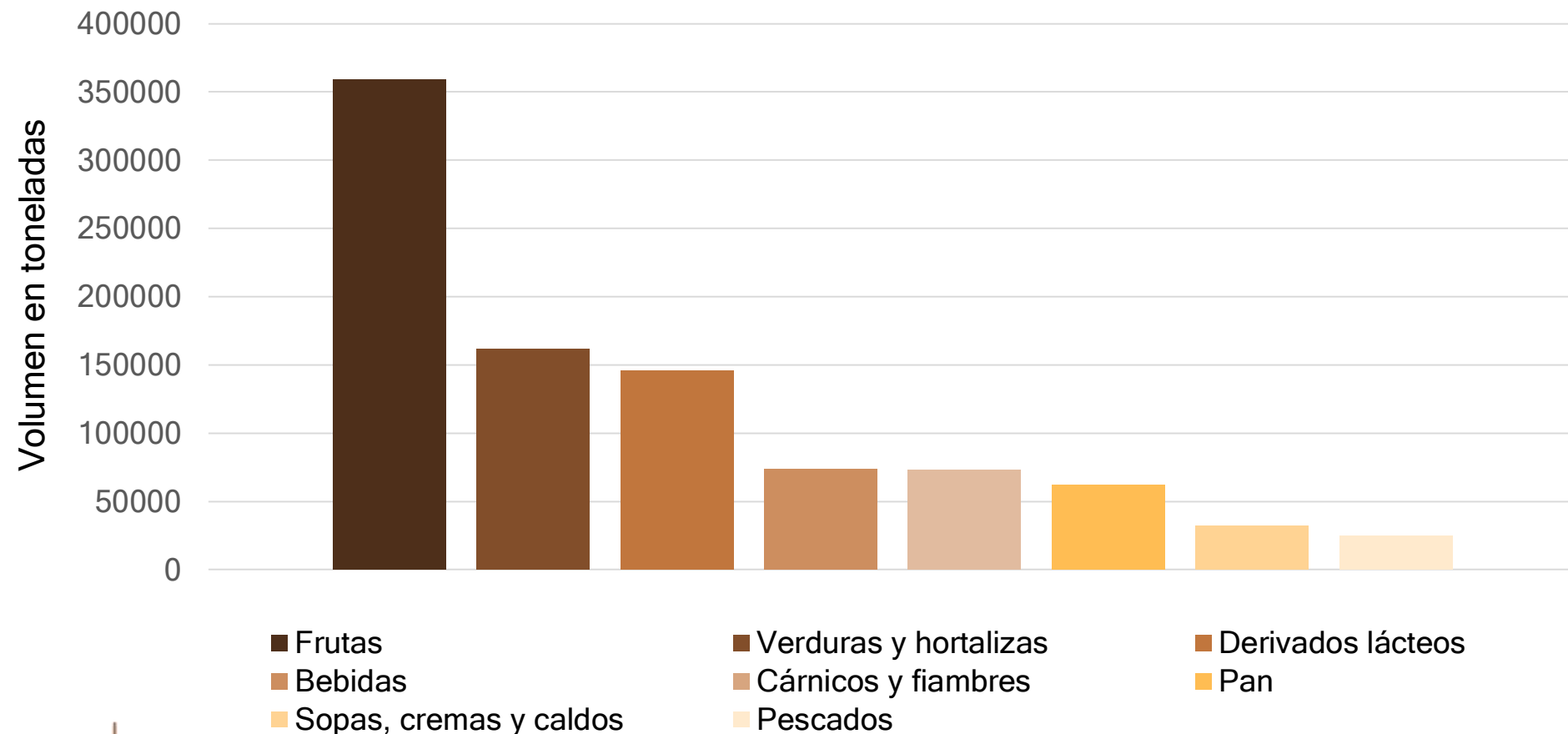
# EL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN ESPAÑA



*"Desperdicio de alimentos de los hogares en España".* Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. 2019.

# EL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN ESPAÑA

Alimentos sin elaborar más desperdiciados



ACIERTA  
CON LA  
ORGÁNICA

*"Desperdicio de alimentos de los hogares en España".* Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. 2019.

# ¿QUÉ PUEDES HACER TÚ?

Teniendo en cuenta los datos del desperdicio alimentario en España, desde “Acierta con la orgánica” te proponemos una **serie de consejos**, para comenzar a hacer pequeños cambios que te lleven a adquirir nuevos hábitos y conseguir así reducir el desperdicio alimentario de nuestros hogares.



# NUESTRA PROPUESTA

## COMPRA SOSTENIBLE

### ANTES DE SALIR DE CASA



Planifica el menú semanal



Comprueba qué tienes en casa



Haz la lista de la compra



Coge bolsas/recipientes de casa



ACIERTA  
CON LA  
ORGÁNICA

# NUESTRA PROPUESTA

COMPRA SOSTENIBLE

DURANTE LA COMPRA



Prioriza la compra de  
productos a granel



Menos (envases) es más



Elige productos de proximidad



Compra alimentos de temporada





# NUESTRA PROPUESTA

## COMPRA SOSTENIBLE

### DESPUÉS DE LA COMPRA



Apunta las fechas de caducidad  
y organiza tu nevera



Conserva cada alimento  
adecuadamente



Aprovecha cada alimento y  
ajusta las raciones



Hazlo tú mismo

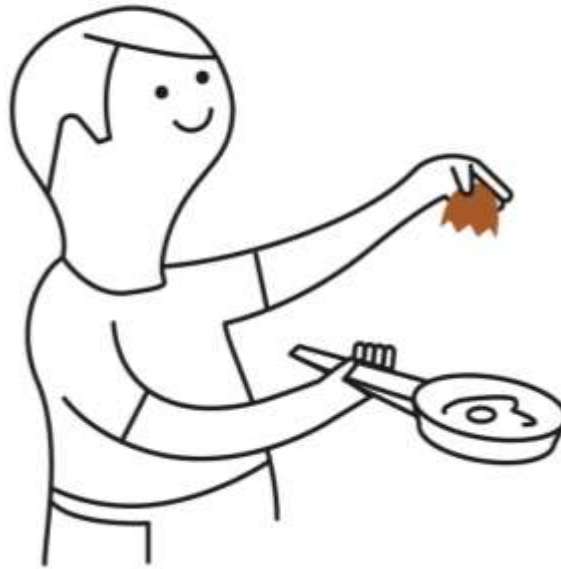


ACIERTA  
CON LA  
ORGÁNICA

# NUESTRA PROPUESTA

Además, hemos preparado una **recopilación de recetas** para aprovechar tus desperdicios alimentarios y conseguir que se conviertan en platos de comida deliciosos.

**¡Se acabó el desperdicio en los hogares!**



# RECETARIO DE COCINA DE APROVECHAMIENTO

[Recetas con legumbres](#)

[Recetas con pan](#)

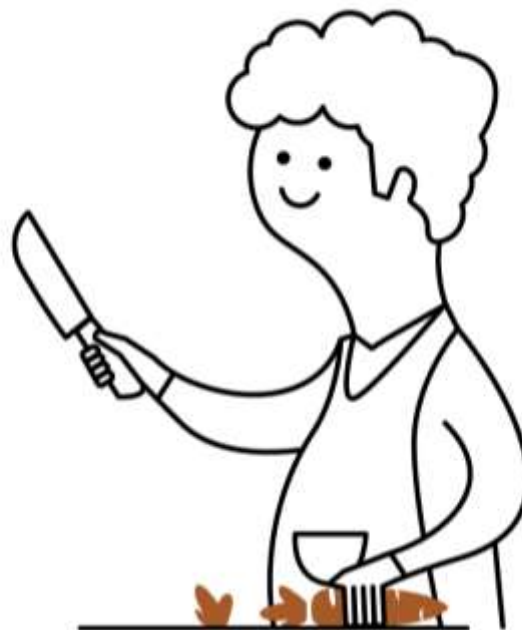
[Recetas con fruta](#)

[Recetas con verduras](#)

[Recetas con carne y pollo](#)

[Recetas con pescado](#)

[Recetas con arroz y pasta](#)



# RECETAS CON LEGUMBRES

[Crema de lentejas](#)

[Croquetas de legumbres](#)

[Garbanzos fritos](#)

[Hummus de garbanzos, lentejas o judías](#)

[Lentejas a la jardinera](#)

[Revuelto de garbanzos y champiñones](#)



[Volver a recetario](#)

# CREMA DE LENTEJAS



## INGREDIENTES:

- Lentejas que hayan sobrado \*
- 300 ml. de leche
- 1 patata pequeña
- Pan tostado o picatostes
- Sal

*\*1 plato de lentejas dará para 2 o 3 raciones.*

## PREPARACIÓN:

1. Pela y trocea la patata en trozos muy finos para que se cueza rápido.
2. En una cazuela, pon a calentar las lentejas a fuego bajo y añade la leche y la patata.
3. Espera a que rompa a hervir y baja el fuego al mínimo durante 5-7 minutos o hasta que la patata esté tierna.
4. Con una batidora de brazo, tritura todo y rectifica el punto de sal.
5. Sírvelo con unos picatostes.
6. ¡A disfrutar!



[Volver a recetas de legumbres](#)

# CROQUETAS DE LEGUMBRES



## INGREDIENTES:

- 400 gr. de restos del guiso: garbanzos, judías o lentejas, carne y verduras.
- 3 huevos
- Harina
- Pan rallado
- Sal
- Pimienta
- Aceite

## PREPARACIÓN:

1. Tritura los restos del guiso con las legumbres hasta conseguir una masa espesa.
2. Añade 2 yemas de huevo, un poco de sal, un poco de pimienta y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
3. Es el momento de mancharse las manos: haz bolitas con la masa y rebózalas con harina, huevos batidos y pan rallado (en ese orden). Es importante que queden compactas para que no se rompan al freír.
4. Por último, pon aceite en una sartén y, cuando esté muy caliente, fríe las croquetas hasta que queden bien doradas.
5. Una vez fritas, sácalas y escúrrelas en papel de cocina para retirar el exceso de aceite.
6. ¡A comer!



[Volver a recetas de legumbres](#)

# GARBANZOS FRITOS



## INGREDIENTES:

- 400 gr. de restos del cocido: garbanzos, carne sin huesos y/o verduras
- 2 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Pela y trocea los dientes de ajo.
2. En una sartén, pon un chorro de aceite de oliva y, una vez caliente, sofríe los dientes de ajo.
3. Cuando los dientes de ajo empiecen a dorarse, con la sartén a fuego medio, añade el pimentón y los restos del cocido, removiendo rápidamente para evitar que se queme el pimentón.
4. Mezcla todo bien durante unos minutos hasta que esté bien sofrito y no quede jugo en la sartén.
5. ¡Listo para comer!

**Sugerencia de presentación:** añade un chorro de aceite de oliva y un poco de perejil troceado.



[Volver a recetas de legumbres](#)

# HUMMUS DE GARBANZOS, LENTEJAS O JUDÍAS



## INGREDIENTES:

- 500 gr. de garbanzos, lentejas o judías
- 3 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de comino molido
- 2 dientes de ajo
- Sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 1 limón exprimido
- 1 cucharada de pimentón dulce

## PREPARACIÓN:

1. Pon todos los ingredientes en un bol y tritúralos con una batidora de brazo.
2. Mientras trituras, ve echando sal y probando hasta que esté a tu gusto.
3. Cuando tenga la textura adecuada, deja reposar el hummus un par de horas en la nevera.
4. ¡Ya tienes listo el hummus!

## CONSEJOS:

- Para conseguir más textura, añade más aceite de oliva o zumo de limón.
- Si, por el contrario, te gusta menos espeso, añade un poquito de agua.
- **Sugerencia de presentación:** espolvorea un poco de pimentón dulce y añade un chorro de aceite de oliva. Acompáñalo con crudités de verdura y/o con regañás.



[Volver a recetas de legumbres](#)



# LENTEJAS A LA JARDINERA



## PREPARACIÓN:

1. Pon las lentejas a remojo durante 12 horas. Al día siguiente, retira las que estén flotando (no suelen ser aptas), escurre y reserva.
2. Pela y pica en trozos pequeños todos los ingredientes.
3. En una cazuela, echa un chorrito de aceite y sofríe los dientes de ajo, la cebolleta y el puerro durante 10 minutos.
4. Pasado este tiempo, añade los pimientos, las zanahorias, los tomates y la hoja de laurel. Sofríe durante 2-3 minutos.
5. Añade el pimentón y remueve rápidamente (para evitar que se queme).
6. Por último, echa las lentejas, remueve para que se junte todo bien y cubre con agua fría casi toda la cazuela.
7. Al cabo de media hora, añade sal y los trozos de patata. Deja cocinando lentamente a temperatura media durante 30 minutos. No te olvides de remover de vez en cuando.
8. Baja el fuego, para que durante la última media hora, las lentejas se cocinen a fuego lento. Prueba de vez en cuando para comprobar si están listas.
9. Sirve y... ¡a comer!

## INGREDIENTES (4 personas):

- 350 gr. de lentejas
- 1-2 cebolletas
- 2 zanahorias
- 2-3 patatas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 puerro
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- Agua
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 hoja de laurel



ACIERTA  
CON LA  
ORGÁNICA

[Volver a recetas de legumbres](#)

# REVUELTO DE GARBANZOS Y CHAMPIÑONES



## INGREDIENTES:

- 400 gr. de garbanzos
- 100 gr. de champiñones frescos
- 200 gr. de tomate triturado
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. En una sartén, pon un chorro de aceite de oliva y, una vez caliente, sofríe los dientes de ajo junto con una cucharadita de pimentón. Remueve para que no se queme.
2. Cuando los dientes de ajo empiecen a dorarse, con la sartén a fuego medio, añade los champiñones, el tomate triturado, sal y pimienta.
3. Una vez los champiñones comiencen a pocharse, añade los garbanzos y remueve continuamente hasta que empiece a desaparecer el jugo que haya en la sartén.
4. Por último, casca el huevo, incorpóralo a la mezcla y remueve. Cuando esté a punto de cuajar, apaga el fuego y sigue removiendo hasta que esté todo bien mezclado.
5. ¡Otro plato delicioso para comer!



[Volver a recetas de legumbres](#)

# RECETAS CON PAN

[Migas](#)

[Pan de ajo](#)

[Picatostes](#)

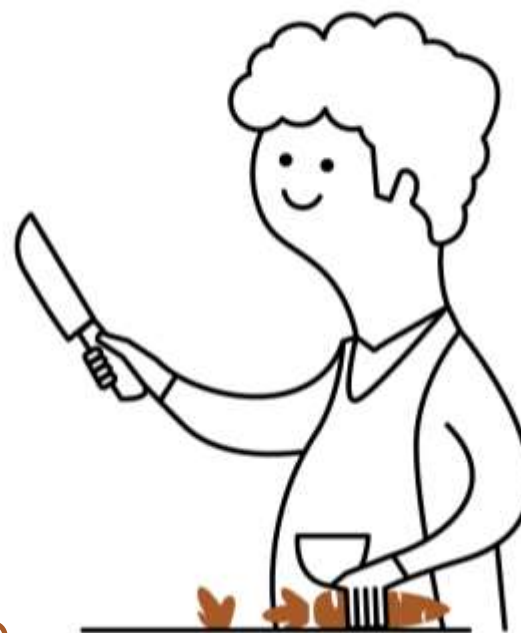
[Pudín de pan](#)

[Repápalos](#)

[Sopa de ajo](#)

[Torrijas de queso](#)

[Tostadas francesas](#)



[Volver a recetario](#)

# MIGAS



## INGREDIENTES (4 personas):

- 500 gr. de pan
- 250 ml. de agua
- 8 dientes de ajo
- 200 gr. de chorizo fresco
- 4 lonchas de panceta fresca
- 1 pimiento choricero
- Aceite de oliva
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Corta el pan en dados y colócalo en un bol. Vierte el agua (con un poco de sal) sobre el pan y envuelve el bol con un trapo (dándole la vuelta al trapo de vez en cuando para que se reparta mejor la humedad).
2. Mete el bol en la nevera durante 2 horas, para que repose.
3. Corta la panceta en daditos y fríelos en una sartén con un poco de aceite. Cuando esté dorado, añade el chorizo cortado en rodajas.
4. Retira el tallo y las semillas del pimiento choricero, trocéalo y añádelo a la sartén donde están la panceta y el chorizo. Deja que se tueste.
5. Saca todos los ingredientes a un plato con papel de cocina, para escurrir el aceite sobrante.
6. Agrega un poco de aceite a la sartén, por los dientes de ajo (enteros y pelados) y dóralos un poco. Añade las migas humedecidas y remuévelas constantemente hasta que queden sueltas y doradas.
7. Agrega el chorizo, la panceta y mezcla todo bien hasta que se calienten.
8. Por último, maja bien el pimiento choricero y añádelo a la sartén. ¡Listo para comer!



[Volver a recetas de pan](#)

# PAN DE AJO



## INGREDIENTES:

- Pan
- Ajo (al gusto)
- Aceite o mantequilla
- Orégano o perejil
- Queso rallado (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Existen varias maneras de preparar el pan para esta receta. Puedes optar por hacer cortes en la barra sin llegar al fondo (para que los trozos no se desprendan), o bien cortar el pan en rebanadas.
2. Pela los dientes de ajo (la cantidad será a tu gusto) y córtalos muy pequeños.
3. En una taza pequeña o bol, añade el aceite o mantequilla (el suficiente para untar todas las rebanas de pan), el ajo y el orégano o perejil. Mezcla todo bien.
4. Con una cucharadita, ve untando cada rebanada con esta mezcla.
5. Por último, añade queso rallado por encima de cada rebanada.
6. Ya solo queda meter las rebanadas de pan en el horno, previamente calentado a 180°C, durante 10 minutos aproximadamente. Ve comprobando que no se te quemen, ya que dependerá del horno, de cómo hayas cortado el pan...
7. Cuando veas que el pan está dorado, ¡ya puedes sacarlo!



[Volver a recetas de pan](#)

# PICATOSTES



## INGREDIENTES:

- Pan (puede ser del día anterior)
- Aceite
- Azúcar (opcional)
- Canela molida (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Corta el pan en tiras, rodajas o cuadraditos (según para qué lo quieras).
2. En una sartén, con abundante aceite, fríe el pan cortado.
3. Cuando esté frito, saca el pan de la sartén y colócalo en un plato con papel de cocina para escurrir el aceite sobrante.
4. Si no quieres usar aceite, puedes hornearlos durante 20 minutos a 180°C. ¡No te olvides de ir vigilando para que se no quemen!
5. Si quieres picatostes para usar en cremas o ensaladas, ¡ya estaría listo!
6. Si prefieres usarlos para merendar, basta con espolvorear por encima azúcar y/o canela al gusto y ¡a comer!

## CONSEJOS:

- Para cremas y ensaladas, mejor cortar el pan en cuadraditos.
- Para meriendas, te recomendamos cortarlo en tiras o rodajas.



[Volver a recetas de pan](#)

# PUDÍN DE PAN



## INGREDIENTES:

- Media barra de pan duro
- 750 ml. de leche
- 75 gr. de azúcar
- 3 huevos
- 1 sobre de azúcar avainillado
- 1 rama de canela (opcional)
- Ralladura de limón o naranja (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Corta el pan duro en trozos y colócalo en un bol. Reserva.
2. En un cazo, calienta la leche a fuego medio y, cuando esté a punto de hervir, añade la rama de canela, la ralladura del limón y/o naranja y déjalo a fuego lento durante 5 minutos. De esta manera, la leche se impregnará bien de los sabores.
3. Retira el cazo del fuego y, con cuidado, añade la leche al bol donde se encuentra el pan duro partido. Tritura todo con una batidora de mano.
4. Añade el azúcar, la esencia de vainilla, los huevos y mezcla todo bien.
5. Engrasa con mantequilla o aceite un molde (preferiblemente rectangular) y vierte la masa.
6. Hornea a 180°C durante 40 minutos. (¡No olvides precalentarlo!)
7. Deja enfriar y ¡listo!



[Volver a recetas de pan](#)



# REPÁPALOS



## INGREDIENTES (4 personas):

- 4 huevos
- 100 gr. de pan duro
- 100 gr. de azúcar
- 750 ml. de leche
- 1 cucharada de canela en polvo
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN:

1. Ralla el pan con ayuda de un rallador.
2. En el vaso de la batidora eléctrica, coloca los huevos, el azúcar, la canela y el pan rallado. Bate hasta que espese la masa.
3. Coloca la masa en un cuenco y déjala reposar durante media hora.
4. Con ayuda de dos cucharas, forma bolitas de masa del tamaño de un buñuelo (salen aproximadamente 16).
5. En una sartén honda, echa el aceite y, cuando esté bien caliente, ve friendo los repápalos, de uno en uno.
6. Una vez dorados, sácalos a un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
7. Por último, en un cazo, cuece la leche con 4 cucharadas de azúcar hasta que esté templada.
8. Distribuye la leche en cazuelitas o platos hondos y coloca los repápalos en ellas. Espolvorea con canela molida y ¡postre listo!



[Volver a recetas de pan](#)



# SOPA DE AJO



## INGREDIENTES (2 personas):

- Rebanadas de pan
- 4 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal
- 1 l. de agua (o caldo de carne o verduras)
- 50 gr. de jamón serrano en taquitos o chorizo (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Corta el pan en rebanadas finas, pela los dientes de ajo y córtalos en láminas finas.
2. En una cazuela, pon el aceite y añade los dientes de ajo. Cuando estén dorados, añade los taquitos de jamón.
3. Remueve todo y, una vez sofrito, añade el pan. Rehoga un poco, removiendo bien.
4. Agrega media cucharadita de pimentón dulce y mezcla rápidamente (¡no queremos que se queme!).
5. Vierte 1 litro de agua o de caldo. Sazona (¡cuidado! Si has usado caldo, prueba antes de echar la sal) y sube la potencia del fuego.
6. Cuando el agua empiece a hervir, tapa la cazuela, baja el fuego (a potencia media-baja) y deja cocer durante 10 minutos.
7. Retira del fuego, sirve y ¡a disfrutar del plato!



[Volver a recetas de pan](#)

# TORRIJAS DE QUESO



## INGREDIENTES:

- 8 rebanadas de pan del día anterior
- 2 huevos
- 50 ml. de leche
- 100 gr. de queso curado
- Aceite

## PREPARACIÓN:

1. Bate los huevos con el queso en un cuenco.
2. En otro cuenco, vierte la leche y coloca dentro las rebanadas de pan. Déjalas reposar durante 5-10 minutos para que se empapen bien.
3. En una sartén, pon aceite y, una vez caliente, pasa cada rebanada de pan por el huevo y fríelas.
4. Deja que se cocinen a fuego medio-alto hasta que estén doradas por ambos lados.
5. Saca las rebanadas de pan a un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
6. Déjalas reposar durante 10 minutos, y ¡disfrútalas!



[Volver a recetas de pan](#)

# TOSTADAS FRANCESAS



## INGREDIENTES (2 personas):

- 2-4 rebanadas gruesas de pan duro (mejor si tiene bastante miga)
- 2 huevos
- 1 vaso de leche
- 4 cucharadas de azúcar
- Mantequilla
- Canela o esencia de vainilla (al gusto)

## PREPARACIÓN:

1. En un bol, bate los huevos e incorpora la leche, el azúcar y la canela o esencia de vainilla. Bate bien la mezcla y viértela en una fuente honda.
2. Ve colocando las rebanadas de pan dentro de la fuente para que se empapen bien, dándoles la vuelta de vez en cuando.
3. En una sartén grande, pon un poco de mantequilla y, cuando se haya derretido, fríe las rebanadas de pan por ambos lados. Cuando la tostada tenga un color dorado, es momento de darle la vuelta.
4. Saca las rebanadas de pan a un plato con papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
5. Por último, espolvorea un poco de azúcar/miel y canela. ¡A comer!

¿En qué se diferencian respecto a las torrijas? La principal diferencia es que se empapan en leche mezclada con huevo, quedando su interior más esponjoso. Además, se hacen con un poco de mantequilla (no se fríen con aceite).



[Volver a recetas de pan](#)

# RECETAS CON FRUTA

[Compota de manzana](#)

[Crumble de manzana](#)

[Gazpacho de sandía](#)

[Helado de plátano y fresa](#)

[Hummus de aguacate](#)

[Mermelada de melocotón](#)

[Pan de plátano](#)

[Polos de plátano y fresa](#)

[Salsa de arándanos](#)

[Smoothie de manzana](#)



[Volver a recetario](#)

# COMPOTA DE MANZANA



## INGREDIENTES:

- Manzanas maduras
- Azúcar
- Canela

## PREPARACIÓN:

1. Corta las manzanas en trozos y ponlas en un recipiente apto para microondas.
2. Espolvorea por encima azúcar y canela (al gusto).
3. Mete el recipiente con las manzanas en el microondas. El tiempo que necesiten dependerá de la cantidad de manzanas que vayas a usar, así como de lo maduras que estén. Puedes probar poniendo un par de minutos e ir comprobando si necesitan más tiempo.
4. Sabrás que las manzanas están listas cuando puedas aplastarlas fácilmente con la ayuda de una cuchara de palo.
5. Por último, aplasta todos los trozos de manzana y ¡ya estará lista la compota!

## CONSEJOS:

- Puedes usar la compota para comértela a cucharadas, añadirla a un yogur natural, a una tostada... ¡e incluso para echársela a la mezcla de un bizcocho!



[Volver a recetas con fruta](#)

# CRUMBLE DE MANZANA



## INGREDIENTES:

- 4 o 5 manzanas
- 250 gr. de harina
- 175 gr. de azúcar
- 70 gr. de mantequilla (y un poco más para untar el molde)
- Canela

## PREPARACIÓN:

1. Pela las manzanas y córtalas en dados de un centímetro.
2. Engrasa con mantequilla el molde (preferiblemente rectangular) y coloca las manzanas en una capa uniforme. Espolvorea con tres cucharadas de azúcar y con canela.
3. En un bol grande, coloca la harina, el azúcar restante y la mantequilla en trocitos. Mezcla todo con las manos, de manera que se forme una especie de migas.
4. Coloca el bol en la nevera durante 15 minutos. Pasado este tiempo, vierte la mezcla sobre las manzanas.
5. Mete el molde en el horno (precalentado a 160°C) durante 30 minutos.
6. ¡Listo para comer!

## CONSEJOS:

- Puedes comerlo tanto frío como templado, acompañándolo con helado de vainilla.
- ¿Te atreves a hacerlo con otra fruta? Plátano, melocotón, pera... ¡Anímate!



[Volver a recetas con fruta](#)

# GAZPACHO DE SANDÍA



## INGREDIENTES (4 personas):

- 600 gr. de sandía
- 400 gr. de tomates maduros
- 180 gr. de pimiento rojo
- 100 gr. de cebolla
- Aceite de oliva
- Unas hojas de albahaca fresca

## PREPARACIÓN:

1. Trocea la sandía en dados, retirando las semillas.
2. Limpia el pimiento, la cebolla y el tomate y trocéalos.
3. Tritura la sandía con el tomate, el pimiento, la cebolla y unas hojas de albahaca hasta obtener una textura fina.
4. Añade 2 cucharadas de aceite de oliva y remueve para integrarlo todo.
5. Mételo en la nevera durante unas horas antes de servir.
6. Una vez frío, ¡ya estaría listo!



[Volver a recetas con fruta](#)



# HELADO DE PLÁTANO Y CACAO



## PREPARACIÓN:

1. Pela los plátanos y trocéalos.
2. Ponlos dentro de un recipiente tapado y mételo en el congelador durante 3 horas, como mínimo.
3. Sácalo del congelador y tritúralo junto con el cacao hasta conseguir una crema.
4. Sírvelo inmediatamente y ¡disfruta!

## INGREDIENTES (2 helados):

- 2 plátanos maduros
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar

## CONSEJO:

- Tritura el helado en el momento que vayas a comértelo. Si no, puedes dejar el recipiente durante más horas en el congelador.



[Volver a recetas con fruta](#)



# HUMMUS DE AGUACATE



## INGREDIENTES (6 personas):

- 1 aguacate
- 200 gr. de garbanzos cocidos en conserva
- 45 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo
- Medio limón
- Sal
- Pimienta negra molida



## PREPARACIÓN:

1. En un procesador de alimentos o robot, tritura los garbanzos, el diente de ajo y una cucharada de aceite de oliva.
2. Cuando se obtenga la consistencia de un puré fino, salpimenta.
3. Pela el aguacate, retira el hueso y córtalo en trozos.
4. Añade el aguacate y la segunda cucharada de aceite al “puré” de garbanzos y vuelve a triturar todo por un minuto. Agrega el jugo de medio limón y comprueba el punto de sal.
5. Por último, vuelve a triturar, sírvelo y añade el resto del aceite de oliva por encima.
6. Ya tienes listo un hummus diferente.

[Volver a recetas con fruta](#)

# MERMELADA DE MELOCOTÓN



## INGREDIENTES (4 tarros):

- 1 kg. de melocotones
- 500 gr. de azúcar
- Zumo de medio limón

## PREPARACIÓN:

1. Lava los melocotones, pélalos y retira la semilla. Córtalos en cuatro trozos.
2. En una olla, pon los melocotones, el azúcar y el zumo de limón.
3. Lleva a ebullición y baja la temperatura a fuego medio-bajo durante 45 minutos. Remueve constantemente con suavidad, retirando la espuma que pueda salir.
4. Cuando estén casi deshechos, tritura con una batidora de brazo, dejando trozos de fruta más enteros (al gusto).
5. Comprueba el punto de mermelada poniendo una cucharada en un plato previamente enfriado en nevera o congelador. Si, pasados unos segundos, mantiene la textura (algo espesa), estará lista. Si está muy líquida, déjala unos minutos más a fuego medio.
6. ¡Mermelada lista para consumir!



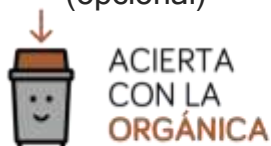
[Volver a recetas con fruta](#)

# PAN DE PLÁTANO



## INGREDIENTES:

- 100 ml. de aceite de oliva
- 2 huevos
- 3 plátanos grandes maduros
- 75 gr. de azúcar blanco
- 75 gr. de azúcar moreno
- 225 gr. de harina
- 1 cucharadita de levadura química
- ½ cucharadita de bicarbonato sódico
- 1 cucharadita de canela
- Nueces y chips de chocolate (opcional)



## PREPARACIÓN:

1. En un bol, tamiza la harina junto con el bicarbonato y la canela. Añade los dos tipos de azúcar, mezcla y reserva.
2. En otro bol, bate los huevos junto con el aceite. Incorpora los plátanos machacados y mezcla.
3. Añade esta última mezcla a la de la harina, incorporándola con una lengua hasta conseguir una masa algo densa. No es necesario que esté perfectamente uniforme. Si quieres, es el momento de añadir las nueces y/o los chips de chocolate.
4. Engrasa el molde que vas a utilizar (preferiblemente rectangular) y vierte la masa.
5. Hornea durante 20 minutos a 180°C (precalentado con anterioridad).
6. ¡Disfruta del resultado de tus plátanos maduros!

**¡Que no te engañe el nombre!** Aunque no lo parezca por su nombre, esta receta es ¡dulce! El resultado es parecido a un bizcocho, pero con una textura algo diferente.

[Volver a recetas con fruta](#)

# POLOS DE PLÁTANO Y FRESA



## INGREDIENTES:

- 10 fresas grandes
- 1 plátano grande
- ½ vaso de zumo de fruta (piña, naranja...)

## PREPARACIÓN:

1. Lava bien las fresas y quítales las hojas.
2. Pela el plátano y córtalo en trozos.
3. Echa las fresas y el plátano en el vaso de la licuadora, junto con el zumo. Licua durante 2 minutos, hasta que no queden trocitos de fruta.
4. Vierte el líquido en los moldes para polo y mételos al congelador durante 2 horas como mínimo.
5. ¡Ya lo tienes listo! Fácil, ¿verdad?

**¿Te atreves a hacerlo con otras frutas?** Anímate a probar otras combinaciones de frutas que tengas por casa.



[Volver a recetas con fruta](#)

# SALSA DE ARÁNDANOS



## INGREDIENTES (200 ml. de salsa):

- 250 gr. de arándanos frescos
- 60 ml. de zumo de naranja
- 60 ml. de Oporto (u otro vino dulce)
- 70 gr. de azúcar moreno
- 1 ramita de canela (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Lava los arándanos para eliminar la posible suciedad que puedan traer.
2. En un cazo, coloca todos los ingredientes y cocínalos durante 20 minutos a fuego medio. Remueve de vez en cuando.
3. Pasado el tiempo de cocción, la salsa se habrá reducido y espesado. Si te gusta más concentrada, solo tendrás que dejarla en el fuego unos minutos más.
4. Retira el cazo del fuego y deja que se enfríe. Ten en cuenta que, al perder temperatura, se espesará un poco más. No será necesario triturar la salsa, ya que, por el efecto del calor, los arándanos se irán deshaciendo poco a poco. ¡Lista para consumir!

## CONSEJOS:

- Si vas a guardar la salsa, deja que se enfríe y guárdala en la nevera en un tarro bien cerrado. Aguantará varios días. Cuando vayas a consumirla, solo tendrás que darle un toque de calor (en el microondas o al fuego).
- Puedes usar esta salsa en postres, quesos, carnes...



[Volver a recetas con fruta](#)

# SMOOTHIE DE MANZANA



## INGREDIENTES:

- 1 manzana grande
- 125 ml. de leche
- 1 yogur natural
- 5 almendras
- 1 cucharadita de miel o azúcar
- 1 pizca de canela molida

## PREPARACIÓN:

1. Pela la manzana (opcional) y córtala por la mitad. Retira el corazón y termina de cortarla en cuartos.
2. Coloca las manzanas y las almendras en una batidora de vaso. Añade el yogur, la leche y la miel o el azúcar.
3. Pon la batidora a la velocidad más alta, hasta que todos los ingredientes estén triturados, y no se vea ningún trocito.
4. Vierte la preparación en un vaso (preferiblemente que hayas enfriado con anterioridad) y echa un poco de canela molida por encima.
5. ¡Ya puedes tomártelo!

## CONSEJO:

- Prueba a hacer tus propias combinaciones para crear el smoothie a tu gusto. ¿Qué te parece aguacate y mango? Y ¿pera con jengibre? Aprovecha las frutas demasiado maduras que tengas por casa.



[Volver a recetas con fruta](#)

# RECETAS CON VERDURAS

[Chips de piel de patata](#)

[Hummus de remolacha](#)

[Judías verdes con jamón](#)

[Pisto de verduras](#)

[Salsa de tomate](#)

[Sopa con caldo de judías](#)

[Tortilla de verduras](#)



ACIERTA  
CON LA  
ORGÁNICA

[Volver a recetario](#)



# CHIPS DE PIEL DE PATATA



## INGREDIENTES:

- Piel de patata
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra molida

## PREPARACIÓN:

1. Escurre y seca bien la piel de las patatas.
2. Engrasa la fuente de horno que vas a utilizar y coloca la piel de patata.
3. Agrega sal y pimienta al gusto.
4. Introduce la fuente en el horno (previamente calentado a 180°C) durante 15 minutos.
5. ¡Ya puedes comer las chips saludables!

## CONSEJO:

- Puedes guardar la piel de las patatas en un tupper con agua en la nevera durante 3 días. Así podrás acumular hasta tener las suficientes para hornear.



[Volver a recetas con verduras](#)



# HUMMUS DE REMOLACHA



## PREPARACIÓN:

1. Mezcla el aceite, el ajo picado, el zumo de limón y la tahina.
2. Tritura la mezcla junto con los garbanzos y la remolacha.
3. Comprueba el punto de sal.
4. Y ¡sírvelo!

## INGREDIENTES:

- 1 remolacha cocida
  - 400 gr. de garbanzos cocidos
  - 4 cucharadas de aceite de oliva
  - 1 diente de ajo
  - Zumo de medio limón
  - 2 cucharadas de tahina o ajonjolí (opcional)
  - Hojas de hierbabuena (opcional)
  - sal
- **Sugerencia de presentación:** sírvelo con hierbabuena picada y añade un chorrito de aceite de oliva. Acompáñalo con crudités de verduras: zanahoria, apio...



[Volver a recetas con verduras](#)

# JUDÍAS VERDES CON JAMÓN



## INGREDIENTES (4 raciones):

- 1 kg. de judías verdes
- 250 gr. de tacos de jamón serrano
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Pimentón dulce
- Aceite

## PREPARACIÓN:

1. Lava las judías verdes y córtalas las puntas. Trocéalas en trozos.
2. En una olla, pon agua y lleva a ebullición. Incorpora las judías y, una vez vuelva a hervir, déjalas 30 minutos de cocción.
3. escúrrelas para que suelten todo el agua.
4. Pela y pica la cebolla y el diente de ajo.
5. En una sartén, añade un poco de aceite y ponla a fuego medio. Una vez caliente, incorpora el ajo y la cebolla y cocínalos hasta que empiecen a dorarse.
6. Añade los tacos de jamón y saltea un par de minutos.
7. Incorpora las judías verdes y saltéalas durante 3-4 minutos.
8. Por último, añade un poco de pimentón dulce a tu gusto, mezcla y ¡listo!



[Volver a recetas con verduras](#)

# PISTO DE VERDURAS



## PREPARACIÓN:

1. Lava las verduras y córtalas en dados pequeños. Pela el ajo y pícalo.
2. En una cazuela, echa un poco de aceite de oliva. Cuando esté caliente, añade la cebolla, el ajo y sofríe.
3. Una vez estén dorados, añade los pimientos y mezcla bien.
4. Echa sal y un buen chorro de vino blanco. Tapa la cazuela, baja a fuego lento y déjalo durante 30 minutos.
5. Incorpora el calabacín, mezcla todo, tapa y cocina durante 20 minutos.
6. Tritura los tomates, cortados en dados, con ayuda de una batidora y añádelos a la cazuela.
7. Mezcla todo bien, comprueba el punto de sal, tapa nuevamente y déjalo cocinar durante 20 minutos.
8. ¡El pisto de verduras está listo!

## INGREDIENTES (4 personas):

- 400 gr. de tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 calabacín
- 1 diente de ajo
- 50 ml. de vino blanco
- Sal
- Aceite de oliva



[Volver a recetas con verduras](#)

# SALSA DE TOMATE



## INGREDIENTES:

- 500 gr. de tomates maduros
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva

## PREPARACIÓN:

1. Lava los tomates, hazles un corte en forma de cruz en la base y escáldalos en agua hirviendo medio minuto.
2. Pon los tomates bajo agua fría, pélalos y trocéalos en cuadraditos.
3. Pela y trocea la cebolla, el diente de ajo, la zanahoria y el calabacín.
4. En una sartén alta con un poco de aceite, pocha la cebolla y el ajo.
5. Añade la zanahoria y el calabacín, saltea un par de minutos y añade los tomates, un chorrito de aceite de oliva y medio vaso de agua.
6. Déjalo todo en el fuego durante 15-20 minutos para que reduzca bien el líquido.
7. Si te gusta la salsa de tomate con trocitos, ¡ya estaría lista! Si no, tritúrala hasta conseguir la textura deseada.

## CONSEJOS:

- Cambia las verduras de la receta por aquellas que te hayan sobrado al cocinar o estén a punto de pasarse.
- Puedes añadir hierbas aromáticas, pimienta... Consigue la salsa que más te guste con los ingredientes que tengas por casa.



[Volver a recetas con verduras](#)

# SOPA CON CALDO DE JUDÍAS VERDES



## INGREDIENTES:

- Caldo sobrante de judías verdes con patatas
- 35 gr. de fideos por persona
- 1 huevo
- Sal

## PREPARACIÓN:

1. Cuece el huevo, pélalo y córtalo en trozos pequeños.
2. En una cacerola, pon el caldo de las judías y, cuando empiece a hervir, retira la espuma (para quitar la grasa) y añade los fideos.
3. Deja todo a fuego medio 15 minutos.
4. Cuando los fideos estén listos, incorpora el huevo y comprueba el punto de sal.
5. ¡Ya estaría lista la sopa!



[Volver a recetas con verduras](#)

# TORTILLA DE VERDURAS



## INGREDIENTES:

- 6 huevos
- 2 calabacines
- 1 cebolla
- 2 pimientos rojo asados
- 4 lonchas de jamón cocido
- 8 lonchas de queso tierno
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal

## PREPARACIÓN:

1. Pela la cebolla y pícala. En una sartén con aceite, pocha la cebolla a fuego medio y tapada.
2. Lava los calabacines y córtalos en cuadraditos. Añádelos a la sartén, sazona, remueve y déjalos cocinar, con la tapa, hasta que estén tiernos.
3. Retira la cebolla y los calabacines y déjala escurrir.
4. En un cuenco, bate los huevos, sazona y agrega el calabacín y la cebolla. Mezcla todo bien.
5. En la misma sartén, vierte la mitad de la mezcla anterior. Cubre con el queso, el jamón y los pimientos cortados en tiras finas.
6. Agrega encima el resto de la preparación y cuaja la tortilla por ambos lados.
7. Y ya tendrías hecha una tortilla diferente, pero igualmente sabrosa.



[Volver a recetas con verduras](#)

# RECETAS CON CARNE Y POLLO

[Canelones de cocido](#)

[Sandwich de pollo y aguacate](#)

[Croquetas de cocido](#)

[Wrap de pollo](#)

[Croquetas de pollo asado](#)

[Ensalada César](#)

[Lasaña de pollo y espinacas](#)

[Pollo asado a las finas hierbas](#)

[Quiche de carne](#)



[Volver a recetario](#)



# CANELONES DE COCIDO



## INGREDIENTES (6 personas):

- 1 paquete de láminas de canelones
- 200 gr. de carne de cocido
- 1 cebolla
- 1 bote de tomate frito
- 500 ml. de bechamel
- Queso rallado

## PREPARACIÓN:

1. Pon a remojo las láminas de canelones (según indicaciones del fabricante).
2. Corta en trocos muy pequeños la carne del cocido y pela y corta finamente la cebolla.
3. En una sartén con un poco de aceite, pocha la cebolla. Añade la carne.
4. Vierte el tomate frito y remueve para mezclar todos los ingredientes. Deja unos minutos al fuego.
5. Escurre las láminas de canelones y ve rellenándolos con la mezcla.
6. Cuando estén listos, colócalos en una fuente apta para horno, cúbrelos con la bechamel y añade el queso rallado por encima.
7. Mete la fuente en el horno (precalentado a 180°C) durante 20 minutos y, por último, gratina durante 5 minutos.
8. ¡Ya puedes disfrutar de tu plato de canelones!



[Volver a recetas con carne y pollo](#)



# CROQUETAS DE COCIDO



## INGREDIENTES:

- 200 gr. de carne de restos de cocido
- 50 gr. verduras resto de cocido
- 500 ml. de caldo de cocido
- 250 ml. de leche evaporada
- 4 cucharadas de harina
- 40 gr. de mantequilla
- 2 huevos
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Nuez moscada

## PREPARACIÓN:

1. Corta en trocos muy pequeños la carne y las verduras del cocido.
2. En una olla, rehoga la harina en la mantequilla hasta que esté dorada. Vierte el caldo y la leche evaporada y deja que se cueca durante 15 minutos, removiendo continuamente.
3. Añade la carne y las verduras. Echa sal, pimienta, nuez moscada y déjalo al fuego durante 5 minutos.
4. Extiende la masa sobre una bandeja y deja que se enfríe.
5. Bate los huevos en un plato y coloca el pan rallado en otro.
6. Forma las croquetas con las manos, pasa cada una por el huevo batido y después por pan rallado.
7. Por último, en una sartén con bastante aceite caliente (que cubra las croquetas), ve friendo las croquetas.
8. Sácalas a un plato con papel absorbente y ¡a comer!



[Volver a recetas con carne y pollo](#)

# CROQUETAS DE POLLO ASADO



## INGREDIENTES:

- Restos de pollo asado
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 500 ml. de leche
- 3 cucharadas de harina
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Nuez moscada
- Pan rallado

## PREPARACIÓN:

1. Pela y corta la cebolla bien fina.
2. En una sartén con aceite, sofríe la cebolla.
3. Tritura la carne del pollo y añádela junto a la cebolla. Deja que cocine todo junto durante un par de minutos.
4. Sazona, añade la nuez moscada y la harina. Remueve todo bien.
5. Incorpora la leche poco a poco, removiendo bien hasta que la masa se suelte de las paredes de la sartén.
6. Coloca la masa en una manga pastelera (o una bolsa que haga esa función) y métela en la nevera durante 45 minutos.
7. Bate los huevos en un plato y coloca el pan rallado en otro.
8. Saca la masa de la nevera y, en una superficie limpia, ve haciendo tiras de masa y corta en función del tamaño que quieras las croquetas.
9. Coge cada trozo y forma las croquetas con las manos. Pasa cada una por el huevo batido y después por pan rallado.
10. Por último, en una sartén con bastante aceite caliente (que cubra las croquetas), ve friendo las croquetas.
11. Sácalas a un plato con papel absorbente y ¡a comer!



[Volver a recetas con carne y pollo](#)

# ENSALADA CÉSAR



## INGREDIENTES:

- Pollo desmenuzado
- Lechuga
- Tomate
- Zanahoria
- Picatostes
- 1 huevo
- Pan rallado
- Aceite
- Salsa César

## PREPARACIÓN:

1. Lava bien la verdura. Trocea las hojas de lechuga y el tomate, y ralla la zanahoria. Reserva.
2. Bate el huevo en un plato hondo y coloca el pan rallado en otro.
3. Pasa cada trozo de pollo por el huevo batido y, después, por el pan rallado.
4. En una sartén con aceite caliente, fríe el pollo hasta que esté dorado.
5. Saca los trozos de pollo a un plato con papel de cocina para que absorba el aceite sobrante.
6. Coloca la lechuga, el tomate y la zanahoria en una fuente. Añade el pollo, la salsa y los picatostes. ¡Listo para comer!

## CONSEJO:

- No te preocupes si no tienes salsa César por casa, puedes ponerle salsa de yogur, salsa rosa... o simplemente aliñarla con aceite y sal.
- Prueba a añadirle remolacha, queso, aceitunas... ¡Crea tu propia versión!



[Volver a recetas con carne y pollo](#)

# LASAÑA DE POLLO Y ESPINACAS



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de láminas de lasaña
- 500 gr. de pollo asado o pechuga de pollo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Mozzarella
- 500 ml. de bechamel
- Tomate frito (opcional)
- Queso rallado

## PREPARACIÓN:

1. Pon a remojo las láminas de lasaña (según indicaciones del fabricante).
2. Limpia de pieles y huesos el pollo y desmenúzalo.
3. Limpia las espinacas y déjalas escurriendo el agua.
4. Pela la cebolla y los dientes de ajo y córtalos.
5. En una sartén, pon un poco de aceite y pocha la cebolla y los dientes de ajo.
6. Incorpora el pollo desmenuzado y deja que se cocine durante 4 o 5 minutos a fuego medio. Añade las espinacas y déjalas al fuego durante un par de minutos.
7. En una fuente apta para horno, pon un poco de bechamel y una primera capa de láminas. Distribuye por encima la mitad del relleno de espinacas y pollo, cubriéndolas con una capa de bechamel y un poco de mozzarella. Volvemos a poner una capa de láminas, relleno, bechamel y mozzarella.
8. Cubre con láminas, agrega bechamel y espolvorea queso rallado por encima.
9. Mete la fuente en el horno (precalentado a 180°C) durante 25 minutos y, por último, gratina durante 5 minutos. ¡A comer!



[Volver a recetas con carne y pollo](#)

# POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS



## INGREDIENTES:

- 2 kg. de pollo (o la cantidad sobrante de otra receta)
- 2 dientes de ajo
- ½ vaso de agua
- ½ vaso de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Hierbas aromáticas al gusto

## PREPARACIÓN:

1. En una bandeja de horno, coloca el pollo, una pizca de sal, el agua, el vino blanco y un chorrito de aceite de oliva.
2. En un mortero, prepara un majao: coloca los dientes de ajo troceados, las hierbas aromáticas y un chorrito de aceite de oliva. Macha bien todo con el mortero.
3. Vierte el majao sobre el pollo, intentando distribuirlo por toda la superficie.
4. Mete la bandeja con el pollo en el horno (previamente calentado a 210°C) durante 20-25 minutos (dependerá de la cantidad de pollo).
5. Si has utilizado un pollo entero, dale la vuelta y déjalo otros 20-25 minutos.
6. Cuando veas el pollo bien dorado, podrás sacarlo del horno. Déjalo reposar 5 minutos y ¡sírvelo!



[Volver a recetas con carne y pollo](#)

# QUICHE DE CARNE



## INGREDIENTES:

- 1 paquete de masa quebrada
- 250 gr. de carne de cocido
- 300 ml. de bechamel
- 3 huevos
- 2 cucharadas de tomate frito
- Sal
- Pimienta

## PREPARACIÓN:

1. Corta en trocos muy pequeños la carne y las verduras del cocido.
2. En una cacerola, vierte la bechamel y caliéntala unos minutos. Agrega los huevos y el tomate frito. Mezcla bien durante un par de minutos.
3. Añade los restos de carne y de las verduras, salpimienta al gusto y remueve durante unos minutos para que se mezclen todos los ingredientes.
4. Engrasa el molde que vayas a utilizar y extiende encima la masa quebrada. Con la ayuda de la punta de los dedos, presiona alrededor del molde para que la masa se pegue bien a los bordes.
5. Vierte el relleno sobre la masa quebrada y mete al horno (precalentado a 180°C) durante 30 minutos o hasta que esté totalmente cuajado.
6. Sirve y ¡a comer!



[Volver a recetas con carne y pollo](#)

# SÁNDWICH DE POLLO Y AGUACATE



## INGREDIENTES:

- 60 gr. de pechuga de pollo cocinada
- Medio aguacate
- ¼ de manzana
- 2-3 cucharadas de yogur griego
- 1 cucharadita de mostaza
- Unas gotas de zumo de lima/limón
- Sal
- Aceite de oliva
- Cilantro

## PREPARACIÓN:

1. Corta el pollo y la manzana en trozos pequeños. Colócalos en un bol.
2. Pica el aguacate o, si está muy maduro, puedes aplastarlo con la ayuda de un tenedor. Incorpóralo al bol.
3. Pica 2-3 hojas de cilantro y añádelas al bol junto con el yogur, la mostaza y el zumo de la lima o el limón.
4. Por último, añade un poco de sal y aceite de oliva y mezcla todo bien.
5. Coloca la mezcla sobre rebanadas de pan, previamente tostadas, y ¡a saborear el sándwich!



[Volver a recetas con carne y pollo](#)



# WRAP DE POLLO



## PREPARACIÓN:

1. Lava las hojas de lechuga que vayas a usar y córtalas en tiras finas.
2. Corta la pechuga de pollo y los pimientos en tiras.
3. Coge el tomate y córtalo en cuadraditos.
4. En un cuenco, pon todos los ingredientes cortados y la salsa que vayas a usar. Mezcla bien.
5. Extiende la tortita y coloca la mezcla en el centro, para poder cerrarla bien.
6. Sencillo y delicioso, ¿verdad?

## INGREDIENTES:

- 1 tortita tipo fajita/durum
- 2 pechugas de pollo cocinadas
- 1 tomate
- Lechuga
- 2 lonchas de queso
- 4 pimientos de piquillo
- Salsa al gusto

## CONSEJOS:

- Este tipo de wrap va muy bien con salsa de yogur, mayonesa o salsa rosa.
- Para doblar la tortita sigue estos pasos: dobla primero la parte de abajo hacia el centro. Después, lleva uno de los lados hacia el centro (apretando con cuidado) y haz lo mismo con el otro lado.



[Volver a recetas con carne y pollo](#)



# RECETAS CON PESCADO

[Bocaditos de pescado](#)

[Croquetas de pescado](#)

[Ensalada de pescado frito](#)

[Pastel de pescado](#)

[Paté de mejillones](#)



[Volver a recetario](#)

# BOCADITOS DE PESCADO



## INGREDIENTES:

- Restos de pescado blanco cocinado (merluza, lubina, bacalao...)
- 1 huevo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de perejil seco
- Pimienta blanca molida
- Sal
- 2 cucharadas de pan rallado

## PREPARACIÓN:

1. Retira las espinas y la piel del pescado, desmenúzalo en trocitos y colócalo en un bol.
2. Añade el huevo, el ajo, el perejil y salpimienta. Remueve todo bien.
3. Ve agregando, poco a poco, el pan rallado hasta que veas que la mezcla se hace consistente y no se pega en el recipiente.
4. ¡Hora de mancharse las manos! (También puedes hacerlo con una cuchara) Ve formando bolas (un poco más pequeñas que una albóndiga) y ve colocándolas, espaciadas, en una fuente cubierta con papel de hornear.
5. Aplasta las bolas con los dedos hasta dejarlas del grosor de un dedo aproximadamente.
6. Introduce la fuente en el horno, precalentado a 220°C, a media altura. Deja unos minutos, hasta que doren ligeramente.
7. ¡Bocaditos listos para comer!



[Volver a recetas con pescado](#)

# CROQUETAS DE PESCADO



## INGREDIENTES:

- 200 gr. de pescado cocinado sin espinas
- 500 ml. de leche
- 80 gr. de harina
- 30 gr. de mantequilla
- 50 ml. de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite
- Pan rallado
- 3 Huevos



## PREPARACIÓN:

1. En una sartén, coloca el aceite y la mantequilla. Una vez se derrita la mantequilla, añade la harina y remueve hasta que se tueste un poco.
2. Incorpora la leche poco a poco, sin dejar de remover. Salpimienta y echa nuez moscada al gusto.
3. Cuando la bechamel espese, retira del fuego.
4. Desmenuza el pescado y añádelo a la bechamel. Mezcla bien y déjalo enfriar a temperatura ambiente.
5. En un plato hondo, bate el huevo. En otro, coloca el pan rallado.
6. Con las manos o con ayuda de dos cucharas, ve formando porciones de la masa y ponlas en el pan rallado.
7. Cuando las hayas rebozado, dales forma con las manos, pásalas por el huevo y otra vez por pan rallado.
8. En una sartén con abundante aceite caliente, ve friendo las croquetas en tantas de 6-8 para que no se enfríe el aceite y las croquetas queden perfectas.
9. Sácalas a un plato con papel absorbente y ¡a comer!

[Volver a recetas con pescado](#)

# ENSALADA DE PESCADO FRITO



## PREPARACIÓN:

1. Pela y pica en tiras la cebolla.
2. En una fuente, haz una capa con la cebolla.
3. Limpia de espinas el pescado y colócalo en la fuente.
4. Añade perejil picado.
5. Por último, haz un aliño con 1 parte de vinagre, 3 de aceite y una pizca de sal. Échalo por encima.
6. Sencillo, ¿verdad? ¡Qué aproveche!

## INGREDIENTES:

- Pescado frito sobrante (boquerones, sardinillas, etc.)
- 1 Cebolla o cebolleta
- Perejil
- Sal
- Vinagre
- Aceite de oliva



[Volver a recetas con pescado](#)

# PASTEL DE PESCADO



## INGREDIENTES:

- 3 o 4 filetes de pescado que nos hayan sobrado
- 200 ml. de nata líquida o leche evaporada
- 1 huevo
- Queso rallado
- 3 o 4 trocitos de carne de cangrejo (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Desmigaja los filetes de pescado, asegurándote que no quede ninguna espina.
2. En un plato hondo, bate el huevo.
3. En una fuente apta para horno, mezcla el pescado desmigajado con la nata líquida y el huevo batido. Mezcla todo bien.
4. Echa sal al gusto y añade la carne de cangrejo.
5. Espolvorea queso rallado por encima.
6. Introduce la fuente en el horno, precalentado a 180°C, durante 30 min.
7. ¡Listo para comer!



[Volver a recetas con pescado](#)

# PATÉ DE MEJILLONES



## INGREDIENTES:

- 2 latas de mejillones en escabeche
- 1 lata de mejillones en conserva al natural
- 3 quesitos
- 6 palitos de cangrejo
- 15 ml. de mayonesa
- Perejil fresco

## PREPARACIÓN:

1. Vacía el líquido de la lata de los mejillones en conserva al natural y parte del de los mejillones en escabeche (¡no todo! Reserva una parte).
2. En un recipiente, coloca los mejillones, los quesitos, los palitos de cangrejo y la mayonesa y usa la batidora de brazo para conseguir una textura de paté.
3. ¡Listo! Fácil ¿verdad?

## CONSEJOS:

- Si con la batidora se te queda la mezcla poco espesa, añade otro queso o más mayonesa.
- Si, por el contrario, se te ha quedado demasiado espesa, añade un poco del caldo de mejillones en escabeche que reservaste.
- **Sugerencia de presentación:** puedes servir el paté en las mismas latas de mejillones decorado con un poquito de perejil. Acompáñalo de tostaditas para untar.



[Volver a recetas con pescado](#)

# RECETAS CON ARROZ Y PASTA

[Magdalenas de macarrones](#)

[Pastel de macarrones](#)

[Tortilla de pasta-Fritatta di pasta](#)

[Bolitas de arroz](#)

[Tortitas de arroz](#)

[Tarta de arroz con leche](#)



ACIERTA  
CON LA  
ORGÁNICA

[Volver a recetario](#)

# MAGDALENAS DE MACARRONES



## INGREDIENTES:

- 300 gr. de macarrones cocidos
- Media taza de queso rallado
- Media taza de pan rallado
- 2 dientes de ajo
- Aceite

## PREPARACIÓN:

1. En un bol, vierte el queso, 1 cucharada de aceite de oliva, el pan rallado y el ajo finamente picado. Mezcla todo bien.
2. Engrasa los moldes para magdalenas que vayas a usar con un poco de aceite.
3. Añade una cuchara de la mezcla anterior a cada molde para crear una base.
4. Agrega una cucharada de pasta en cada molde, sobre la base que has colocado, y vuelve a añadir otra cucharada de la mezcla por encima.
5. Hornea durante 10 minutos, en un horno previamente calentado a 180°C, o hasta que las magdalenas se hayan comenzado a dorar.
6. ¡Sírvelas calientes!



[Volver a recetas con arroz y pasta](#)



# PASTEL DE MACARRONES



## INGREDIENTES:

- 250 gr. de macarrones cocidos
- 500 gr. de carne picada
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 50 gr. de queso rallado
- 2 cucharadas de pan rallado
- Aceite
- Salsa bechamel

## PREPARACIÓN:

1. Pica finamente la cebolla y rehógala a fuego lento en una sartén con aceite. Añade la carne picada salpimentada.
2. Cuando la carne ya esté hecha, agrega la salsa de tomate y mezcla todo bien. Déjalo en el fuego durante unos 5 minutos.
3. Mezcla los macarrones ya cocidos con la salsa con carne y la mitad del queso rallado.
4. En una fuente para hornear, espolvorea la base con el pan rallado y vierte los macarrones.
5. Cubre los macarrones con la salsa bechamel y espolvorea por encima el queso rallado restante.
6. Introduce la fuente en el horno, previamente calentado a 200°C, durante 30 minutos o hasta que la superficie esté bien gratinada.
7. ¡Ya está listo el pastel de macarrones!



[Volver a recetas con arroz y pasta](#)

# TORTILLA DE PASTA-FRITATTA DI PASTA



## INGREDIENTES:

- Pasta ya cocida
- Huevos 4
- Queso (puede ser parmesano, emental, manchego, tierno o semicurado..)
- Aceite
- Salsa de tomate o tomate frito (opcional)

## PREPARACIÓN:

1. Puedes usar la pasta cocida que te haya sobrado de otra receta, con o sin salsa.
2. Mezcla en un bol la pasta con los huevos y el queso.
3. Si quieres que quede más sabrosa, puedes hacer una salsa de tomate o añadir tomate frito a la mezcla, si la pasta que vas a reaprovechar no tenía salsa.
4. También puedes añadir, taquitos de jamón, bacón o chorizo previamente salteados, a la mezcla.
5. Adereza la mezcla a tu gusto con especias (albahaca, orégano..), sal y/o pimienta.
6. Calienta el aceite en la sartén y vierte la mezcla.
7. Cuando se haya cuajado un poco el huevo a fuego medio, utiliza un plato y voltea la tortilla para cuajar el huevo por el otro lado como en una tortilla de patatas.
8. ¡Ya tienes lista esta tortilla diferente!



[Volver a recetas con arroz y pasta](#)

# BOLITAS DE ARROZ



## INGREDIENTES:

- 200 gr. de arroz sobrante
- 50 gr. de mozzarella rallada
- 50 gr. de mozzarella fresca
- 1 cucharadita de orégano
- Pan rallado
- 1 huevo
- Sal y pimienta
- Aceite

## PREPARACIÓN:

1. En un bol, coloca el arroz (una vez esté frío) y aderézalo al gusto. Puedes ponerle pimienta negra, orégano, queso mozzarella rallado... Remueve bien para mezclar todos los ingredientes.
2. Coge una pequeña porción de arroz y aplástala con la otra mano un poco en el centro, de manera que quede un hueco.
3. Coloca una pequeña porción de queso mozzarella fresco en el hueco.
4. Coge otra porción de arroz y ponla encima. Dale forma de bola, de tal manera que la porción de queso quede dentro, y prénsala bien.
5. Pasa la bola de arroz por harina, por huevo batido y finalmente por pan rallado.
6. Una vez tengas todas las bolas empanadas, congélalas durante 10 minutos, para que la masa se asiente bien, o mételas en la nevera durante 30 minutos.
7. En una sartén con abundante aceite caliente, ve friendo las bolas hasta que estén doradas por fuera (aprox. 3-4 minutos).
8. Sácalas a un plato con papel absorbente y ¡a comer!



[Volver a recetas con arroz y pasta](#)

# TORTITAS DE ARROZ



## INGREDIENTES:

- Arroz blanco sobrante
- 1 o 2 huevos
- Medio vaso de leche
- Harina
- Sal
- Perejil
- Aceite para freír

## PREPARACIÓN:

1. En un bol, coloca el arroz y remuévelo para que los granos se suelten.
2. Añade el medio vaso de leche, el huevo, sal y perejil al gusto.
3. Remueve todo bien para que se mezclen los ingredientes.
4. Bate la mezcla y ve echando harina hasta conseguir una masa que no sea ni muy espesa ni muy líquida. La clave está en poder formar tortitas sin que el arroz se desprege.
5. Por último, con la ayuda de dos cucharas, ve haciendo tortitas de arroz y friéndolas en abundante aceite caliente.
6. Sácalas a un plato con papel absorbente y ¡listas para comer!



[Volver a recetas con arroz y pasta](#)

# TARTA DE ARROZ CON LECHE



## INGREDIENTES:

- 600 gr. de arroz con leche
- 2 sobres de cuajada en polvo
- 50 ml. de leche
- 200 gr. de galletas de canela
- 100 gr. de mantequilla
- Canela molida

## PREPARACIÓN:

1. Tritura el arroz con leche con una batidora de manera que se deshagan los granos, pero no totalmente.
2. Mete las galletas dentro de una bolsa y tritúralas con ayuda de un rodillo de cocina, o bien con un robot de cocina. Ponlas en un bol y añade media cucharadita de canela molida.
3. Funde la mantequilla e incorpórala al bol con las galletas, mezclando bien.
4. Cubre la base de un molde desmontable (preferiblemente de 20 cm. de diámetro) con las galletas, apretando con la ayuda de los dedos. Reserva en la nevera.
5. En un cazo, calienta la leche y agrega la cuajada en polvo. Retíralo y añádelo al arroz con leche triturado. Mezcla bien.
6. Vierte la mezcla dentro del molde y reserva hasta que se enfríe.
7. Guárdala en la nevera un mínimo de 6 horas para que cuaje bien.
8. Espolvorea un poco de canela por encima y ¡a por un trozo!



[Volver a recetas con arroz y pasta](#)