

Cómo hacer rendir sus ingredientes

¡Sea creativo con la planificación de sus comidas! Si planea usar alimentos e ingredientes en más de una comida, puede ahorrar dinero y evitar el desperdicio de alimentos. La mayoría de los alimentos se pueden usar de varias maneras - ¡las siguientes ideas son un buen lugar para comenzar a experimentar haciendo rendir los ingredientes!

panes

- Haga budín de pan, tostada francesa, relleno o picatostes (croutones).

frijoles

- Mezcle en ensaladas.
- Use en chili, sopas, cacerolas y estofados.
- Prepare la salsa de frijol para comer con vegetales o galletas saladas.

arroz

- Haga arroz con leche o agréguelo a sopas o cacerolas.

pasta

- Haga ensalada de pasta o cacerolas.

frutas

- Haga una ensalada de frutas.
- Úselas en muffins, panecillos rápidos, o panqueques.
- Rebánelas en el cereal.
- Congélelas para usar en batidos.

vegetales

- Mézclelos con pasta fría y aderezo para una ensalada de pasta.
- Úselos en sopas o estofados.
- Combinelos para una ensalada de vegetales.

yogur

- Use yogur sin sabor en vez de crema agria en recetas.
- Use para hacer dips o salsas de frutas o vegetales.
- Agréguelo a los batidos para obtener una cremosidad adicional.

carne

- Rebánela para un sándwich.
- Úsela en salsas de carne, pimientos rellenos, chili, o sopas.
- Úsela en salteado con vegetales que sobraron de otra comida.
- Úsela para hacer una ensalada del chef.

queso

- Úselo para cubrir vegetales.
- Úselo en tarta de huevo. (quiche) o mézclelo con pasta.
- Congélelo hasta cuando lo vaya a utilizar.

pollo

- Haga sándwiches con pollo rebanado o utilícelo en sándwiches de ensalada de pollo.
- Úselo en sopa, cacerola o salteado.
- Úselo los huesos para hacer consomé.

huevos

- Prepare sándwiches de ensalada de huevo.
- Agréguelos a ensaladas.
- Haga una tortilla de huevo italiana.

leche

- Úsela en productos horneados en casa como panecillos o muffins.

Consejo del chef: guarde los huesos de pollo y las sobras de verduras para hacer caldos y caldos caseros. Cocine a fuego lento los huesos de pollo en agua durante 4-6 horas para hacer caldo. Cocine a fuego lento los restos de verduras en agua durante 45 minutos para hacer caldo de verduras (esto funciona mejor con cáscaras de cebolla, puntas de zanahoria y puntas de apio).