

*COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA*

*Cocinado de  
aprovechamiento*

Este documento "Guía cocinado de aprovechamiento" forma parte del proyecto "Comida Saludable y Económica", por lo que se encuentra en la página 149 de la obra original.

Ha sido elaborado por:  
Programa de Alimentación, Actividad Física y Salud.

Autoras:  
Verónica Ávila Santiago, Raquel Herrera De la Hoz, Marina Pascual Durán y Mercedes Ceínos Arcones.

Elaboración de materiales:  
Verónica Ávila Santiago, Raquel Herrera De la Hoz y Marina Pascual Durán.

Asesoramiento en la elaboración de materiales:  
Lola Hernández Martín y Rosa Domínguez Escallada.

Elaboración de material audiovisual del proyecto:  
Rosa Domínguez Escallada.

Madrid  
Enero 2021



Este trabajo está protegido por licencia Creative Commons 4.0.

No se permite un uso comercial de la obra original  
ni la generación de obras derivadas.

Vínculo a la obra original: [www.madridsalud.es/proyctocomidasaludable.pdf](http://www.madridsalud.es/proyctocomidasaludable.pdf)

Más información en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

# ¿En qué consiste?

En utilizar lo máximo posible los alimentos, reutilizando lo que no se ha utilizado de una elaboración para otra.



# ¿Para qué sirve?

Para que nuestra alimentación sea más sostenible y económica al reducir desperdicios y el coste de la compra.



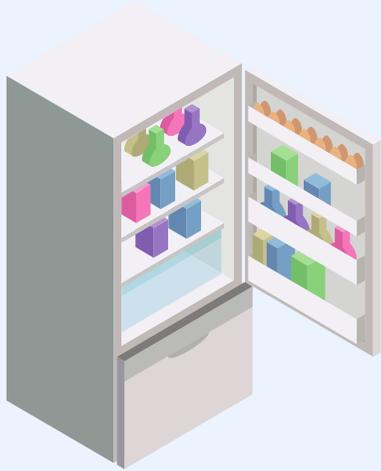
# ¿Cuál es su origen?

Está basado en la cocina tradicional en la que se aprovecha todo.



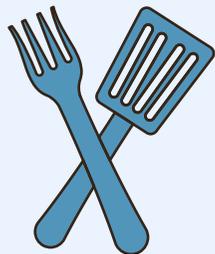
# Trucos y recomendaciones

Cuando cocemos arroz o legumbres podemos hacer el paquete entero y guardar lo que no vayamos a utilizar para guarnición u otras elaboraciones.



Conserva en la nevera o el congelador lo que ha sobrado de guisos o asados del fin de semana por raciones

Podemos ir sacándolas según la vayamos necesitando a lo largo de la semana.



El congelador y la nevera son grandes aliados

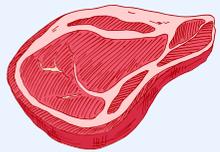


# Ideas para aprovechar los alimentos



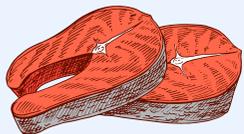
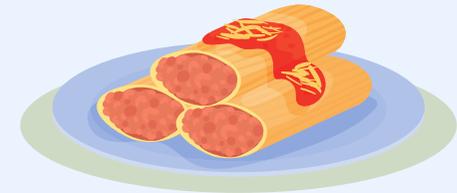
## Legumbres:

Con los restos se pueden preparar purés, cremas, humus, salteados, ensaladas con verduras, etc.



## Carne:

Con lo que no se utilice, podemos elaborar albóndigas, canelones, salsa boloñesa, etc.



## Pescado y marisco:

Con lo que sobra es posible preparar arroces, caldos, buñuelos, croquetas, pasteles, pimientos rellenos, empanadas, fideuá, etc.



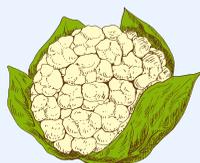


# Ideas para aprovechar los alimentos



## Pollo:

Con los restos de un asado podemos hacer croquetas, arroz con pollo, ensaladas, sandwiches, etc.



## Verduras y hortalizas:

Las podemos reutilizar en gazpachos, sopas frías y calientes, cremas, purés, pisto, sofritos, etc.



## Fruta:

No la tires cuando esté muy madura, sirve para compotas, mermeladas, macedonias, gelatinas, batidos, bizcochos, tartas, etc.





**madrid**  
**+** **salud**