

RECETARIO DE COCINA CON “CHINES”

Por Chef Carlos Estévez

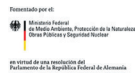
TourCert

Travel for Tomorrow



Transformando
las Cadenas de
Valor del Turismo

CON EL APOYO DE:



RECETARIO DE COCINA CON CHINES

PARA REPÚBLICA DOMINICANA

1era Edición - Santo Domingo, Mayo 2022.

Los contenidos del folleto se pueden citar y reproducir, siempre que se reconozca los créditos correspondientes, refiriendo la fuente bibliográfica. Creative Commons 4.0 (CC BY)

Publicación de distribución gratuita
DESTINO DE FUTURO SAMANA

De esta edición:

KATE, TOURCERT, IDDI con el apoyo del
Ministerio de Medio Ambiente de Alemania
Santo Domingo, República Dominicana
Teléfono: 829-213-1856

COORDINACION GENERAL
Lisette Gil y Carlos Estevez

EDICION Y CORRECCION DE ESTILO:
Lisette Gil y Carlos Estévez

DIAGRAMACION:
Diomar González

FOTOGRAFIA:
Fuentes externas.

COLABORACION ESPECIAL DE:

Instituciones:

KATE
IDDI
TOURCERT
ONU-Programa de Medio Ambiente
Austrian Development Agency
Ministerio de Turismo
Ministerio de MA Alemán
Fundación TUI



CONTENIDO

- INTRODUCCIÓN - Pág **4**
- PROLOGO - Pág **5**
- QUE ES LA COCINA CON CHINES - Pág **6**
- POR QUE RAZÓN DESECHAMOS ALIMENTOS? - Pág **7**
- IDEAS PARA APROVECHAR MEJOR LOS SOBRANTES DE ALIMENTOS - Pág **8**
- 30 BUENAS PRACTICAS PARA PREVENIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS - Pág **9**
- USOS ALTERNOS A LOS RESIDUOS NO ORGÁNICOS - Pág **12**
- RECETAS CON SOBRANTES DE FRUTAS - Pág **15**
- RECETAS CON SOBRANTES DE HUEVOS - Pág **20**
- RECETAS CON SOBRANTES DE PAN - Pág **25**
- RECETAS CON SOBRANTES DE POLLO - Pág **29**
- RECETAS CON SOBRANTES DE VEGETALES - Pág **35**
- RECETAS CON SOBRANTES DE ARROZ - Pág **41**
- RECETAS CON SOBRANTES PARA NIÑOS - Pág **48**
- ACERCA DEL AUTOR - Pág **52**
- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS Y DIGITALES - Pág **54**



INTRODUCCIÓN

Los tiempos difíciles que estamos viviendo actualmente nos llevan a la reflexión sobre la selección de los alimentos que hacemos cada día, los métodos que usamos para transformarlos, como éstos afectan nuestra salud y de qué forma las pequeñas decisiones que tomamos cada minuto influyen de manera positiva o negativa en el futuro del planeta.

El confinamiento, producto de la reciente pandemia del Covid-19 que vivimos por espacio de 2 años, nos obligó a quedarnos en casa y como consecuencia aprendimos a prepararnos nuestros propios alimentos, o en el mejor de los casos, re-conectamos con el artista culinario que estaba dormido en nuestro interior. Así aprendimos a preparar recetas clásicas, a recrear recetas de la familia o simplemente creamos nuestras propias interpretaciones.

Según datos de la FAO más de un 30% de los alimentos producidos y/o servidos a nivel mundial (1.3 billones de toneladas/año) terminan siendo desechados en la basura, causando ésto graves problemas de disposición en los vertederos y de generación de CO2 en el planeta, que como sabemos provocan el calentamiento global y cambio climático que hoy en día estamos padeciendo.

El derroche de alimentos es responsable de entre un 8 a un 10% de las emisiones de gases de efecto invernadero generadas por el ser humano. Por otro lado la FAO también nos informa que más de 821 millones de personas en todo el mundo padece de hambre.

Se estima que alrededor del 30% del terreno destinado a la producción agrícola del mundo se utiliza para la producción de alimentos que nunca llegan a consumirse. Con una reducción de los desechos alimentarios podríamos ahorrar un alto porcentaje de tierras cultivables y aprovechables para abastecer las necesidades del mundo y combatir el hambre.

Además del daño medio ambiental y la pérdida de dinero empleado en producir los alimentos desechados, se suman el costo de la



mano de obra usada en gestionar y manipular el producto, así como el agua gastada y la energía usada para transportarlo, almacenarlo y procesarlo.

Estos datos son por un lado deprimentes, pero por otro lado son retadores porque ponen en contexto la inmensa oportunidad que tenemos, a nivel personal e institucional, si nos reenocamos en un correcto manejo de los alimentos, para utilizar esa brecha de manera que podamos ayudar a reducir el hambre a nivel global y a crear un mundo más justo para todos.

Con esto podemos contribuir también con dos de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles de la Agenda 2030 de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) como son la Reducción de desperdicios alimentarios y El Hambre Cero.

PROLOGO

Según la FAO, el 8% de las emisiones globales de gases de efecto invernadero está vinculado al gasto evitable del desperdicio alimentario.

La hostelería es responsable del 14% del desperdicio de comida en países como España, lo que supone pérdidas para el sector superiores a los 200 millones de euros anualmente. En países como República Dominicana, se estima que el desperdicio alimentario en el sector turismo gira en torno al 30-50%.

En tiempos de crisis y de altos costos de energía y consumos de agua, la producción alimentaria debe ser considerada adecuadamente, dado que la agropecuaria es un gran consumidor de estos recursos.

Pero sobre esto está el hecho de que nos enfrentamos a una crisis alimentaria global y debemos tomar conciencia sobre la importancia de asumir compromisos con el uso racional de los alimentos para así reducir el costo en las empresas y el uso de recursos. Este desperdicio se produce en todas las etapas de la producción alimentaria. En el caso de los restaurantes, esto va desde la recepción de los insumos pasando por el almacenamiento, conservación de la cadena de frío, preparación en cocina, servicio a los clientes, sistema buffet. Estos momentos generan residuos alimentarios normalmente que debemos evitar. Este recetario es una propuesta para que los residuos orgánicos que se producen al momento de la elaboración de platos, tengan una vida más extendida y se les de valor agregado que pueden enriquecer nuestra propuesta gastronómica. Sírvanse pues de esta propuesta!

Lisette Gil
DESTINOS DEL FUTURO

En países como República Dominicana, se estima que el desperdicio alimentario en el sector turismo gira en torno al 30-50%.



¿QUÉ ES LA COCINA CON CHINES?

También llamada Cocina de Aprovechamiento, Cocina con desperdicio (Trash cooking) o Cocina de Desperdicio Cero (Zero Waste Cooking) nos ofrece múltiples técnicas y herramientas para poder afrontar los graves problemas de desperdicio alimentario que creamos habitualmente en nuestras cocinas y con ello nos enseña un enfoque más consciente y sostenible, logrando un mejor aprovechamiento de los productos utilizados y los sobrantes que se generan en el proceso, trayendo como consecuencia, una reducción del costo de producción y un aumento de la rentabilidad.

En muchas ocasiones las partes con más nutrientes de los alimentos son desechadas y tiradas a la basura. Como ejemplo la piel de muchas frutas y vegetales. Las semillas de la mayoría de frutas contienen gran cantidad de fibras, vitaminas, minerales y aceites esenciales que son desperdiciados.

Cuando se está aplicando la Cocina de Aprovechamiento se considera trabajar con todas las partes posibles de los vegetales, frutas y carnes, que quizá antes sobraban o se descartaban por tradición o por no tener un uso planificado de ellas. Esto incluye tomar en cuenta no solo los residuos de los ingredientes que están comprando, sino también los empaques donde vienen presentados los productos.

El Recetario propuesto tiene como objetivo ofrecer una guía práctica al cocinero aficionado, al ama de casa, así como al cocinero profesional, que le permita adoptar nuevas prácticas y hacer nuevas preparaciones más ecológicas, que quizás antes no tenían en cuenta en su practica habitual, con las cuales podrán contribuir a crear un mundo más equilibrado, que aporte al bienestar del planeta desde su propio espacio familiar, profesional o de su quehacer diario.



Cada aporte en la dirección correcta por pequeño que parezca es importante, porque nos acerca al objetivo final de crear un mejor hogar, un mejor negocio, una mejor convivencia en nuestro planeta tierra que es de todos, tanto para los que lo habitamos actualmente, como para las venideras generaciones.

¿QUE ES UN CHIN?

Este sustantivo es quizás uno de los dominicanismos más conocidos. Alude a la poca cantidad o pequeñez de algo (un chin de comida, un chin lejos). Pero chin no anda solo: con chinín, chiningo, chininingo un chin chin, que forman una familia léxica que se emplea para expresar una variedad indeterminada de unidades de medida que, en la mayoría de los casos, solamente un dominicano entenderá.

En el caso de este recetario se refiere a los restos pequeños de alimentos que quedan en una preparación, chin de fruta, chin de verdura, chin de tomate, chin de pan, etc...con esos "chines" se pueden hacer delicias culinarias lo que se demuestra en este recetario.

Fuente: www.fundeu.es

¿POR QUÉ RAZÓN DESECHAMOS ALIMENTOS?

Las razones por la que descartamos alimentos a través de toda la cadena alimenticia son múltiples y variadas, pero algunas de ellas son las más comunes y se repiten más frecuentemente, lo que nos ofrece la oportunidad de enfocarnos para prevenir que estos productos sean desechados y por el contrario se puedan aprovechar en las diferentes etapas de su vida útil.

Entre las causas más comunes para desechar alimentos se encuentran:

- Su aspecto o características físicas no cumplen con los requerimientos del usuario o comprador.
- Se ha vencido la fecha de caducidad del producto.
- Exceso de producto comprado con respecto a la necesidad o la venta programada.
- Producto maltratado durante el transporte ocasionando, abolladuras, roturas, etc.
- Ruptura de la cadena de frío, ocasionando un deterioro prematuro.
- Comida producida en exceso para producción, eventos o pedidos.
- Producto mal manejado por falta de entrenamiento o descuido de empleados, causando deterioros, roturas, derrames, cortes incorrectos, etc.
- No se dispone del espacio o condiciones de almacenamiento adecuadas para mantener el producto, lo que ocasiona daños al mismo.
- El producto no cumple con alguna o varias de las expectativas del cliente.

ALGUNAS IDEAS PARA APROVECHAR MEJOR LOS SOBRAINTES DE ALIMENTOS

- Observe con cuidado, de acuerdo con el tipo de comida y menú que usted prepara, cuales son los sobrantes más frecuentes, ya que prácticamente cualquier sobrante es aprovechable en lugar de ir directamente al zafacón.
- Si la comida sobrante es suficiente para recalentar y servir nuevamente, guarde en envase bien tapado en la nevera y consuma o regale a un familiar para que la recaliente en los próximos 1 ó 2 días.
- Coloque las sobras de comidas que vayan quedando separadas en envases aptos para alimentos bien tapados y guarde en la nevera (si los va a usar en los próximos 1 ó 2 días) o el congelador hasta que tenga suficiente cantidad para hacer una preparación.
- Las bolsas con cierre hermético (ziplocks) o los envases de plástico rígidos y de cristal con tapas son una buena opción para guardar alimentos ya que son reusables múltiples veces.
- Tan pronto se produzca el sobrante planifique el uso próximo que le va a dar para que cuando tenga una cantidad suficiente proceder a usarlo.
- Escriba en cada envase con un marcador o coloque una etiqueta indicando el nombre del sobrante y la fecha actual en que se produjo para mantener un control para su futuro uso y de su vigencia.
- Use el método PEPS (Primero que Entra, Primero que Sale). Coloque delante los sobrantes más viejos y detrás los más recientes para que pueda localizar y usar primero los más viejos.
- Los residuos orgánicos sobrantes que no puedan ser reusados lo ideal es reciclarlos con un sistema de compostaje casero (o profesional) para convertirlos en abono para plantas. Hoy en día existen múltiples opciones fáciles de implementar.



30 BUENAS PRÁCTICAS PARA PREVENIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN SU NEGOCIO (O EL HOGAR)

PLANIFICACIÓN

1. Desarrollar un Plan integral para monitorear y reducir el desperdicio a través de la organización donde se involucren a todos los departamentos o personas de manera decidida y entusiasta.
2. Implementar una Política enfocada en la reducción del desperdicio y el uso de las 3R,s (Reducir, Reusar, Reciclar) para que todo el mundo esté consciente y pueda contribuir en esta misión.
3. Planificar la producción para que los recursos se gestionen de manera eficiente y no haya excesos de productos que terminen dañándose o en la basura.
4. Crear un sistema para medir y registrar de manera periódica el volúmen actual y el diario/semanal de los diferentes tipos de desperdicios y su centro de generación. Puedes dividir los residuos de alimentos en 2 grupos generales: residuos de producción (actividades internas) y residuos de clientes o post-producción (después de servidos los platos). Luego puedes buscar las causas que generan cada tipo de desperdicio para identificar las soluciones más adecuadas para eliminarlos.
5. Establecer un formulario de decomiso para registrar y autorizar la eliminación de todo producto dañado (tanto en cocina como en servicio) antes de proceder a desecharlo. Estudia las causas que han ocasionado que sea un producto no apto para establecer las acciones para evitar la recurrencia.
6. Llevar un control del inventario (diario y semanal) para asegurar que no se dañen o caduquen productos, pudiendo buscar usos alternos a los mismos.
7. Separar los desperdicios orgánicos de los inorgánicos, tales como plásticos, cristal, latas, etc, de manera que puedas conocer dónde está el problema.



COMPRAS / PROVEEDORES

8. Gestionar correctamente los pedidos a través de los inventarios de productos y las listas de compras para comprar sólo lo necesario y así tener el menor desperdicio posible por exceso, deterioro o no uso de los mismos.
9. Al comprar prioriza comprar alimentos sueltos en lugar de empacados. Así no compraras artículos en exceso que no necesitas y reducirás el material de empaque innecesario.
10. Verifica la fecha de caducidad del producto (fecha última en la que se puede consumir el producto de forma segura) para comprobar que no esté vencido y que se usará antes de que se haya vencido.
11. Al realizar las compras evitar el uso de empaques de un solo uso. En su lugar usa tus propios empaques reciclables como bolsas reusables, huacales, cajas de cartón o madera, etc.
12. Seleccionar y entrenar a los proveedores para que los mismos estén en capacidad de responder a los requisitos deseados, evitando los productos de bajo nivel de calidad o que no cumplen con los estándares.
13. Capacitar permanente del personal responsable de gestionar y manipular los productos a través de toda la cadena: compras, almacén, producción, despacho y personal de servicio para enfocarlos en la lucha contra el desperdicio.
14. Porcionar correctamente los alimentos al recibirlos para poder mantener un control del uso de alimentos claves, como las proteínas animales (pescado, res, cordero, pollo, mariscos, etc).
15. Siga las recomendaciones de almacenamiento según el tipo de producto, teniendo cuidado de no romper la cadena de frío para productos refrigerados (5C) y productos congelados (-20C) para evitar deterioro prematuro del producto.
16. Implementar el método PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir) para garantizar la rotación adecuada de productos y así reducir el desperdicio.
17. Adaptar el tamaño de la porción, identificando que productos dentro del plato no se consumen completamente. Permitir medias raciones en los platos que sea posible.
18. Tener pendiente seguir las normas de higiene y manipulación de alimentos para evitar que los productos se contaminen o se estropeen.
19. Motivar a los cocineros para que creen preparaciones y platos con los sobrantes que se generen.
20. Compartir con los empleados o personas involucradas los éxitos obtenidos del Plan de reducción de desperdicios para generar orgullo y otorgar incentivos para que se beneficien y se sientan como parte importante de los logros alcanzados.



MENÚ

21. A la hora de diseñar un plato o un Menú por tiempos, trata de que los platos sean equilibrados en cuanto a la composición del mismo y los macro y micro nutrientes.
22. No sobre cargues los platos con una cantidad de comida excesiva para evitar que se desperdicie comida.
23. Enfocar el menú y las compras lo más posible en proveedores locales y productos de estación (Producto de proximidad o KM Cero) evitando intermediarios e importadores que conllevan a extensos transportes y excesivo empaque que crean más desperdicios innecesarios.
24. Diseñar Cartas de alimentos más reducidas y que cambien más frecuentemente para reducir la cantidad de artículos a comprar, disminuyendo el inventario y permitiendo un mejor control del desperdicio.
25. Analizar y re-adaptar periódicamente la Carta para eliminar o sustituir aquellos productos que generen más desperdicio o que se mueven muy poco.

CLIENTE

26. Ofrecer la opción al cliente de empacar (en empaques biodegradables) los sobrantes para que lo disfruten en casa o lo regalen a alguien que lo puede aprovechar.
27. Empacar la comida para llevar (Pick up o delivery) en empaques biodegradables o compostables que no creen un daño subsecuente al medio ambiente, sino que por el contrario se integren al mismo de manera beneficiosa.
28. No ofrecer agua para beber en botellas plásticas. En su lugar ofrecer agua en garrafas para evitar el tener que desechar las botellas plásticas.

ACCIONES ADICIONALES

29. Realizar acciones sociales en alianza con organizaciones sin fines de lucro que puedan aprovechar las comidas sobrantes de eventos o actividades realizadas, por ejemplo: Banco de Alimentos de la FAO, Hogares de Ancianos y Casas de Albergue de Niñas o Mujeres Vulnerables.
30. Procurar convenios con empresas locales que se dediquen al reciclaje, sea de productos orgánicos para compostar o de plástico, cartón, latas, cristal, etc, para su reciclaje, evitando así disponerlos directamente en la basura.



¡Seguir algunas de estas recomendaciones son parte de un cambio donde todos tenemos algo que aportar!



USOS ALTERNOS A LOS RESIDUOS NO ORGÁNICOS: BOLSAS PLÁSTICAS, RECIPIENTES PLÁSTICOS RÍGIDOS, FRASCOS Y BOTELLAS DE CRISTAL, ETC

Cada vez que tomamos la decisión de comprar algún artículo, por insignificante que parezca, esta acción deja una huella ambiental, que puede ser positiva o negativa para el medio ambiente. Al adquirir un producto alimenticio o procesado nos enfrentamos ante el problema de que contiene uno o varios empaques para presentarlo y protegerlo. Estos empaques normalmente no son de orientación ecológica y terminan siendo depositados en la basura o en los vertederos, en algunos casos van a parar a los ríos o mares, causando un sin número de problemas al medio ambiente.

En este sentido es importante observar 2 cosas al comprar un producto empacado: la etiqueta indicando los componentes del producto que está comprando para que conozca su composición y los agentes agregados y segundo, el tipo de empaque para saber si es un empaque hecho de plástico convencional (derivado del petróleo) o por el contrario si es biodegradable y amigable al medio ambiente, como por ejemplo los empaques de fibra vegetal como yuca, banana, arroz, bambú, caña de azúcar, o el cartón y papel 100% reciclable o compostable.

Las razones por la que descartamos alimentos a través de toda la cadena alimenticia son múltiples y variadas, pero algunas de ellas son las más comunes y se repiten mas frecuentemente, lo que nos ofrece la oportunidad de enfocarnos para prevenir que estos productos sean **desechados** y por el contrario se puedan aprovechar en las diferentes etapas de su vida útil.



La aplicación de las 3R's nos da excelentes pautas sobre como manejar los diversos productos para minimizar el impacto ambiental. Estas son:

Reducir (el consumo al mínimo necesario), Reutilizar (aquello que todavía se puede usar) y Reciclar (convirtiendo el residuo en recurso para una nueva vida).

Tal como hemos dicho anteriormente, lo ideal es, primeramente, REDUCIR (o mejor eliminar totalmente) el uso de productos envueltos o envasados en empaques de un solo uso. En el caso de productos a granel (como frutas y vegetales frescos, víveres, cereales y granos secos) lo podemos evitar haciendo uso de nuestro propio material de empaque, tales como bolsas, cajas y huacales reusables, que podemos llevar al mercado cada vez que vayamos a comprar. Por otro lado, casi la totalidad de los productos alimenticios procesados y bebidas industrializadas se envasan en empaques individuales que contienen uno o varios materiales

que resultan perjudiciales al medio ambiente. Lo ideal es entender que estos productos procesados contienen una buena carga de elementos químicos en su formulación como son colorantes, agentes espesantes y anti-grumos, saborizantes y preservantes que causan enormes daños a nuestra salud en el mediano y largo plazo. Cuando nos hacemos conscientes de esta realidad nos inclinamos a comprar y consumir mayormente productos frescos y secos, locales, a granel, en lugar de procesados. Podemos aprender a elaborar nuestros propios alimentos a partir de productos frescos. Con esta medida además de mejorar nuestra salud, ayudamos a la preservación del medio ambiente y estamos contribuyendo también a fortalecer la cadena de valor, apoyando a los productores agrícolas regionales y promoviendo el producto de proximidad y de estación, acciones que ayudan a reducir significativamente la huella de carbono.



En el caso de envases de cristal se les puede dar un segundo uso (REUSAR) en lugar de depositar en el zafacón, como el caso de los frascos y botellas de cristal, los cuales se pueden lavar y volver a usar en múltiples ocasiones para envasar preparaciones caseras tales como conservas de frutas en almíbar, mermeladas, vegetales encurtidos, aceites y vinagres saborizados, leche vegetarianas de semillas, jugos naturales, etc



Los envases grandes de plástico rígido como los de aceites, jugos y jabones de lavar se pueden lavar y REUSAR buscándoles usos alternos, como por ejemplo retirar la parte superior y convertirlos en recipientes para guardar objetos o como tarros para sembrar plantas pequeñas. En este ultimo caso hay que hacer pequeños huecos en la parte inferior y colocar encima una cama de piedras pequeñas antes de colocar la tierra, para permitir así que escape el exceso de agua cuando se riegue la planta.

Los envases de plástico rígido también se pueden REUSAR realizando múltiples proyectos artesanales y divertidos tanto para la casa como para los niños, como por ejemplo: regaderas para las plantas, envases para contener alimentos, jardines verticales, recipientes para alimentar aves, alcancías, palas para jugar con la arena, entre muchos otros.

En ultima instancia, todos los empaques o materiales que no podamos reducir o reusar, se deben RECICLAR. Para lograr ésto, lo primero que debemos hacer es lavar y separar según

el tipo de material (latas de metal, botellas de vidrio, botellas y bolsas plásticas, empaques de cartón y papel). El material separado debe ser llevado a un centro de acopio para que sea sometido a un proceso de reciclaje. Asesórese con las empresas que se dedican al reciclaje en su ciudad para que les indiquen que tipo de material están dispuestos a recibir para reciclar y en que condiciones. Con esta acción estamos reduciendo de forma importante los residuos inorgánicos que llegan a los vertederos y estamos buscándole una salida más ecológica al problema de disposición de estos materiales.



RECETARIO

RECETAS CON SOBRANTES DE FRUTAS

Las frutas constituyen parte esencial de una dieta saludable y equilibrada en nuestras vidas, ya que aportan fibras, vitaminas, minerales, antioxidantes, flavonoides, selenio y sustancias fitoquímicas.

Las cascaras y las semillas son normalmente desechadas en la basura sin considerar usos alternos. En estas partes es donde normalmente se concentran los nutrientes y de los aceites esenciales de las frutas. Las cascaras se pueden aprovechar para elaborar jugos multi frutas mezclando con recortes de otras frutas y las semillas se pueden secar al aire libre, en deshidratadora o en el horno caliente apagado y luego usar enteras o molidas para acompañar cereales, batidas, granola y postres.

Los recortes de frutas se pueden guardar en envases herméticos reusables etiquetados en la nevera si se van a usar en los próximos 1 ó 2 días, o en el congelador si los va a usar mas adelante.

Antes de colocar en el congelador se recomienda bañar las frutas con un poco de jugo de limón para preservar su color y colocar en una bandeja separadas unos de otros. Llevar al congelador por unas horas hasta que se congelen para entonces proceder a colocar en su envase final en el congelador.

Para las frutas cítricas como la naranja, la mandarina y el limón se pueden pelar antes de exprimir su zumo para aprovechar su piel. Las cascaras se secan en una deshidratadora o el horno caliente apagado después de usar hasta que se sequen completamente y se pongan crujientes. Se muelen y con estas podemos usar para saborizar bizcochos, postres y batidas, agregando vitamina C y sabor.

Otra opción interesante para los recortes de fruta como la naranja, piña, sandia, fresas, limón, cerezas, etc es preparar agua infusionada colocando los trozos de frutas en un recipiente con suficiente agua para cubrir, ramas de menta, un chorrito de miel y hielo.

También puede picar en cubos pequeños los trozos de frutas y colocar en moldes de hielo. Cubrir con agua y congelar. Estos cubos de frutas se usan para aromatizar el agua de tomar y darle un toque fresco y divertido.

Los sobrantes de frutas sirven para saborizar aderezos y vinagretas estupendamente. Basta con hacer un jugo de las frutas en la licuadora o procesadora y mezclar 3 partes de jugo con 1 parte de vinagre o jugo de limón. Con la licuadora o procesadora en operación agregar aceite poco a poco en un chorro fino correspondiente al doble de la cantidad de jugo y vinagre o limón hasta formar la emulsión. Guardar en la nevera por 5 días.

BATIDA DE FRUTAS MADURAS

Rendimiento: 2 porciones



INGREDIENTES

- 1 taza de mango maduro, pelado y cortado en cubos (puede sustituir por otra fruta de su preferencia que tenga a mano)
- 1 naranja pelada, sin parte blanca ni semillas, en lonjas o gajos (puede sustituir por mandarina, pomelo u otra fruta cítrica)
- 1 banana pelada
- 1/3 taza de yogurt (puede sustituir por leche entera o vegetal de almendra, soya, coco, etc)
- 1 cucharada de miel de abejas
- 5 cubos de hielo

PROCEDIMIENTO

Combinar los ingredientes en la licuadora o procesadora. Procese por 1 a 2 minutos hasta obtener una mezcla espesa, cremosa y sin trozos.

Verifique la consistencia y agregue mas leche si lo desea.

Disfrute inmediatamente como desayuno ligero o como merienda.

COMPOTA DE FRUTAS MADURAS

Rendimiento: 2 tazas



INGREDIENTES

- 1 libra de frutas mixtas frescas o congeladas sobrantes (mango, piña, fresas, melón, manzana, banana, etc) cortada en trozos pequeños de 1 cm o lonjas finas.
- 2 cucharadas de miel.
- 1 pizca de sal Ralladura de limón.

PROCEDIMIENTO

En una olla colocar las frutas con la miel y la sal a fuego medio alto removiendo ocasionalmente por alrededor de 8 a 10 minutos. Tan pronto hierva reduzca el fuego a medio. Maje la fruta con un tenedor para lograr una consistencia más espesa. Agregue

la ralladura de limón. Continúe moviendo por 5 a 7 minutos más hasta que la fruta se haya reducido a casi un 50% de su volumen.

Retire del fuego y verifique el punto de azúcar. Ajuste si desea agregando más miel o azúcar. Deje enfriar completamente y lleve a un envase de vidrio previamente esterilizado. Tape, etiquete y guarde en nevera para consumir en un máximo de 10 días.

Para agregar más complejidad puede agregar en los últimos minutos de la cocción un toque de canela o jengibre molido, vinagre balsámico u hojas de menta picada.

Use para acompañar helados, yogurt, pancakes, bizcochos, avena caliente, quesos, tostadas y galletas saladas.

ENSALADA DE FRUTAS MADURAS

Rendimiento: 6 tazas



INGREDIENTES

Para el aderezo:

- 2 cucharadas de miel.
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 2 cucharaditas de hojas de menta picada finamente.
- 1 cucharadita de ralladura de limón.

Para las frutas:

- 1 taza de piña pelada y cortada en dados de 1/2".
- 1 taza de fresas o pitahayas peladas y partidas en dados de 1/2".
- 1 taza de mango pelado y cortado en dados de 1/2".
- 1 taza de bananas peladas y cortadas en trozos de 1 cm de espesor.
- 1 naranja o 2 mandarinas peladas y sin la parte blanca, partida en trozos de 1".
- 1 taza de melón cantaloupe o lechosa pelada y cortada en dados de 1"

PROCEDIMIENTO

Combine la miel, jugos de naranja y limón, la menta y la ralladura de limón en un bol pequeño. Mezcle bien con un batidor de alambre. Reserve en la nevera.

Lave bien las frutas y séquelas. Colóquelas en un bol. Ponga el aderezo por encima y remueva en forma envolvente para que todas las frutas se impregnen del aderezo.

Sirva inmediatamente en copas o bols. Puede decorar con crema batida para un postre ligero o con yogurt griego natural para un desayuno saludable o merienda.

Nota: Siéntase libre de cambiar las frutas y use aquellas que estén muy maduras o que necesite utilizar para no descartar o provenientes de sobrantes de preparaciones anteriores o que no tenga un uso fijo y se puedan perder. De ser posible use frutas de temporada.

DULCE DE NARANJA AGRIA EN ALMÍBAR

Rendimiento: 4 porciones



INGREDIENTES

- 5 Naranjas agrias.
- Sal
- 1 Taza de azúcar
- 1 Cucharada de agua
- 1 Astillas de canela

PROCEDIMIENTO

Retirar las cáscaras de la naranja con un pelador. Reservar para otro uso.

Partir las naranjas en 4 y retirar la pulpa dejando solo la masa blanca. Reservar para preparar jugos.

Colocar la masa de naranja en una olla y cubrir con agua y un poco de sal. Llevar a hervor y cocer por 3 ó 4 minutos. Retirar el agua y descartar el agua. Volver a repetir el

proceso 3 a 4 veces más hasta que eliminen el amargor. Finalmente retirar del agua y exprimir. Reservar la masa.

Preparar un almíbar colocando el azúcar, la cucharada de agua y la canela en una olla o sartén a fuego medio bajo. Agregar las masas de naranja blanqueadas y dejar que se impregnen del almíbar completamente.

Cocer por unos minutos más, cuidando que las masas de naranja no se quiebren.

Colocar en envases de vidrio reusables previamente esterilizados en agua hirviendo.

Tapar y dejar enfriar. Guardar en la nevera.

Nota: Puede sustituir las naranjas agrias por naranjas chinas o pomelos. Lo ideal es reservar las cáscaras según vaya usando las naranjas para preparar jugo.

RECETAS CON SOBRANTES DE HUEVO

Algunas recetas que usan huevos, especialmente de pastelería o repostería, piden separar las yemas de las claras para usar solo las claras o las yemas, dependiendo el caso, lo que nos crea inmediatamente un sobrante.

En estos casos es conveniente colocar los sobrantes de claras o yemas por separado en un envase hermético en la nevera si las va a usar en los próximos 1 ó 2 días. En caso contrario se recomienda congelar y etiquetar para un uso futuro. Es importante indicar cuantos huevos tiene cada recipiente para poder usar en futuras recetas.

Las claras de huevos se pueden congelar sin

problema. Para descongelar llevar el recipiente a la nevera 12 horas antes de usar.

Para congelar las yemas de huevos es conveniente agregar 7 gramos de azúcar a cada taza de yemas que planea usar en recetas dulces, mezclando ligeramente antes de guardar, para evitar que se endurezcan. En el caso de recetas saladas puede agregar 2.5 gramos de sal a cada taza de yemas de huevos que planea usar en recetas saladas para evitar que se pongan duras. Esto ayudara con la conservación.

En ambos casos antes de usar descongelar llevando a la nevera 24 horas previamente, para que se pongan suaves y se puedan usar sin inconvenientes.

SUSPIRITOS

Rendimiento: 6 porciones



INGREDIENTES

- 1 taza de claras de huevo. Que nos hayan sobrado.
 - 1/8 cucharadita de sal (omitir la sal si ya le puso para congelar las claras).
 - 1 cascara de limón.
 - 2 tazas de azúcar granulada.
 - 2 a 3 gotas de extracto de vainilla blanca
- 3/4 taza de azúcar pulverizada.

PROCEDIMIENTO

Caliente el horno a 250 grados Fahrenheit. Coloque las claras en un tazón junto con la sal y la cascara de limón. Bata las claras a punto de nieve (firmes que formen picos) con una batidora eléctrica. En su ausencia lo podría hacer con un batidor de alambre

manual pero será más trabajoso.

Agregue el azúcar poco a poco en forma de lluvia mientras bate constantemente. Cuando haya agregado toda le azúcar granulada, agregue 4 cucharadas de azúcar en polvo. Coloque la mezcla en una manga con una boquilla estriada. Forme los suspiritos sobre una placa enharinada o con una lamina de papel de hornear o lamina de silicón.

Coloque el resto del azúcar pulverizada en un colador pequeño y espolvoree sobre los suspiritos.

Hornee por 50 a 60 minutos hasta que esten firmes sin dorar.

Retire del horno y deje enfriar a temperatura ambiente.

Guarde en un recipiente tapado en lugar seco y fresco.

BURRITO DE HUEVO, JAMON Y QUESO

Rendimiento: 1 porción



INGREDIENTES

- Aceite de oliva.
- 2 claras o 3 yemas de huevos batidos ligeramente.
- Sal.
- Relleno que tenga a mano como: jamón en lonjas, queso rallado, pollo cocido en tiras, aguacate en lonjas finas, etc.
- **Para acompañar:** pico de gallo, yogurt u otra salsa de su preferencia.

PROCEDIMIENTO

Caliente una sartén de teflón mediana a fuego medio. Agregue un poco de aceite de oliva al fondo. Agregue los huevos batidos que cubra todo el fondo del sartén. Sazone con sal y pimienta.

Deje que se cuajen sin mover por espacio de 30 a 40 segundos.

Dele la vuelta con una espátula y deje cocinar del otro lado por otros 30 a 40 segundos.

Retire del sartén hacia una tabla o plato. Rellene con los ingredientes de su preferencia que tenga a mano tales como lonjas de jamón, queso, pollo cocido, aguacate, etc.

Enrolle y disfrute acompañado de la salsa de su preferencia.

BARQUILLITA O PIRULÍN

Rendimiento: 3 a 4 porciones



INGREDIENTES

- 3.5 Onzas de harina todo uso
- 3.5 Onza de azúcar pulverizada
- 3 claras de huevo
- 2.5 Onzas de mantequilla

PROCEDIMIENTO

Precalentamos el horno a 400 F (200 C). Colocamos en un tazón la harina y el azúcar.

Agregamos las claras y la mantequilla. Mezclamos bien hasta lograr una mezcla homogénea. Colocamos papel de hornear sobre una bandeja y colocamos la masa en en porciones de una cucharada y la extendemos con una espátula hasta que este bien fina.

Llevamos al horno por 5 minutos dorando ligeramente.

Sacamos del horno y enrollamos inmediatamente en forma de barquillita o pirulín de 1 cm de espesor antes de que se enfrien.

Nota: Se pueden rellenar de crema de avellana o crema pastelera haciendo uso de una manga pastelera o simplemente disfrutar solo o acompañado de helado o su postre favorito.

PAPAS RELLENAS DE HUEVOS Y VERDURAS

Rendimiento: 2 porciones



INGREDIENTES

- 2 papas grandes lavadas
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 claras o 5 yemas de huevos
- 1/4 taza de vegetales sobrantes picados (cebolla, pimientos, zanahoria, espinaca, apio, etc)
- 2 cucharadas de queso rallado (mozzarella, cheddar o gouda)
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Ase las papas cubiertas con papel de aluminio con su piel en el horno a 350 F hasta que estén cocidas.

Coloque las papas asadas en una meseta en forma horizontal y retire 1/4 de la parte

superior para exponer la parte de adentro. Retire parte del interior con una cuchara para crear un hueco para colocar el relleno.

Coloque media cucharada de mantequilla en el hueco de cada papa. Coloque la mitad de los huevos en cada papa. Coloque los vegetales y el queso rallado. Sazone con sal y pimienta. Hornee por 20 a 25 minutos en el horno a 350 F verificando que el huevo este completamente hecho.

Nota: Puede variar los elementos del relleno de su preferencia agregando los vegetales o sobrantes disponibles.

RECETAS CON SOBRANTES DE PAN

El pan es un ingrediente muy versátil presente casi en todas las cocinas en múltiples formatos y sabores.

Sin embargo es uno de los ingredientes que más sobrantes genera. Es un ingrediente muy perecedero si no se maneja correctamente.

Cuando note que el pan está por vencerse o ya no este muy fresco para su uso normal de 1 a 2 días, recomendamos cortar en tamaño manejable (si el pan es grande) y colocar en un envase hermético reusable tipo ziplock en el congelador para

su uso posterior, en recetas de aprovechamiento como las que mostramos a continuación.

Otra opción interesante para el pan viejo en lugar de usar en recetas sencillas, es molerlo en una procesadora o rallarlo en un guayo manual para fabricar pan molido. Este

se guarda bien en un empaque sellado en lugar seco. Con éste se pueden hacer una infinidad de preparaciones como rebozados de carnes, pollo y pescados, así como usar para lograr una costra crujiente en pastelones y pasta para gratinar en lugar de queso.

CRUTONES

Rendimiento: 1 taza



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 1 taza de pan sobrante cortado en cubos de 1/2".
- Sal.
- 1 cucharadita de perejil picado finamente (Opcional).

PROCEDIMIENTO

Precaliente el horno a 325 F.

Ponga el aceite en una sartén. Agregue el ajo y saltee por 1 ó 2 minutos hasta que dore ligeramente.

Agregue el ajo, la sal y el perejil si esta usando. Remueva para que el pan se impregne del aceite. Retire del fuego.

Lleve al horno precalentado en una bandeja removiendo de vez en cuando, por alrededor de 12 a 15 minutos hasta que el pan este dorado.

Deje enfriar a temperatura ambiente. Guarde tapado en un envase hermético a temperatura ambiente para evitar se pongan blandos.

Use para acompañar ensaladas, sopas, huevos revueltos, etc

ENSALADA DE PAN Y AGUACATE

Rendimiento: 4 porciones



INGREDIENTES

- 1 3/4 libras de tomates maduros cortados en cubos de 1"
- 1 Diente de ajo triturado
- 1 1/2 Cucharada de alcaparras, drenada
- 1 Aguacate, pelado sin semillas y cortado en cubos de 1"
- 2 Onzas de cebolla cortada en julianas finas
- 6 Onzas de pan de agua, baguette u otro pan preferiblemente duro cortado en trozos de 1"
- 2 Cucharadas de vinagre

PROCEDIMIENTO

Colocar en un bol los tomates con el ajo, las alcaparras, el aguacate y la cebolla. Reserve en la nevera. Coloque el pan en un platón hondo. Agregue la mitad del aceite de oliva, la mitad del vinagre y un poco de sal.

Quando este listo para servir ponga encima del pan los tomates con su jugo. Agregue las hierbas y el restante aceite de oliva y vinagre. Agregue un punto de sal y remueva de manera envolvente.

Sirva inmediatamente. Puede acompañar con queso de hoja, mozzarella, pescado o pollo a la plancha.

PUDÍN DE PAN

Rendimiento: 12 porciones



INGREDIENTES

- 12 Onzas de pan sobrante 6 tazas de leche
- 1/4 libra de mantequilla suavizada 2 tazas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de extracto de vainilla blanca 1/2 cucharadita de ralladura de limón
- 1/2 taza de pasas 4 huevos batidos

PROCEDIMIENTO

Precaliente el horno a 375 F. Corte el pan en trozos medianos.

Caliente la leche y retire del fuego. Mezcle con el pan en un bol. Deje reposar por 10 minutos. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.

Coloque en un molde de hornear previamente engrasado de 9" x 13". Hornee por 1 hora y 15 minutos hasta obtener consistencia.

Deje enfriar y lleve a la nevera. Corte en 12 pedazos y sirva frío. Puede acompañar con una bola de helado o salsa de caramelo.

RECETAS CON SOBRANTES DE POLLO

El pollo es un ingrediente popular en casi todas las cocinas debido a su amplia disponibilidad y bajo precio. Además tiene una infinidad de formas de preparación y presentación.

Normalmente cuando se cocina pollo asado, hervido, frito o a la plancha disponemos de sobrantes que se pueden reusar para otras preparaciones deliciosas. No demore más de 2 horas después de que el pollo cocinado se encuentre a temperatura ambiente para guardarlo en la nevera o congelador para evitar así el desarrollo de bacterias que pudieran causar enfermedades transmitidas por alimentos.

Para guardar el pollo lo recomendable es retirar los huesos y la piel. Los

huesos se pueden usar para hacer caldos simplemente agregando trozos o cascara sobrantes de zanahoria, cebolla y hojas o tallos de apio cubiertos con agua y cocinado a fuego medio hasta reducir a la mitad. Colar y guardar en un recipiente en el congelador para fabricar salsas y sopas.

Si se trata de un pollo guisado o con salsa, descarte la salsa al menos que no vaya a recalentar el mismo plato en los próximos 2 días. Llevar la masa a un envase bien tapado, etiquetando con el nombre y fecha de cocción para poder mantener un seguimiento de la vigencia. Guardemos en nevera si planeamos usar en los próximos 1 a 2 días, o en el congelador si será usado en un tiempo más extendido.

ENSALADA DE POLLO

Rendimiento: 3 a 4 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de masa de pollo sobrante deshuesada y desmenuzada.
- 1/4 taza de cebolla morada cortada finamente.
- 2/3 de taza de yogurt natural 1/4 de taza de mayonesa.
- 2 cucharadas de perejil picado finamente
Sal y pimienta al gusto.

PROCEDIMIENTO

Mezcle la masa de pollo con la cebolla, el yogurt, la mayonesa y el perejil. Remueva con una espátula hasta lograr una mezcla homogénea.

Sazone con sal y pimienta al gusto.

Guarde en la nevera hasta su uso, máximo 2 días.

Nota: Puede disfrutar esta ensalada sola o acompañada de lechugas, tomates y otros vegetales o pan tostado para una comida más completa.

SANDWICH DE POLLO, PIMIENTO ASADO Y QUESO

Rendimiento: 2 porciones



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mayonesa.
- 1 cucharada de mostaza o pesto.
- 1 pan de su preferencia (baguette, de lonjas o de agua) abierto por mitad.
- 1 taza de pollo sobrante cocido y desmenuzado.
- 2 lonjas de jamón.
- 1/4 pimiento morrón asado y pelado.
- 2 lonjas de queso (mozzarella, cheddar, gouda, etc).
- Hojas de lechuga o rúcola lavadas y secadas.
- Sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

Mezcle la mayonesa y la mostaza (o el pesto) en un recipiente hasta obtener una mezcla homogénea. Unte ambas tapas de pan en la parte interna con la mezcla.

Agregue el pollo desmenuzado a la parte inferior. Continúe con el jamón, los pimientos asados, y el queso. Tape con la parte superior del pan. Lleve al horno o tostadora hasta que el queso derrita. Destape y agregue la lechuga o rúcola. Sazone con sal y pimienta.

Vuelva a tapar y parta en 2. Disfrute inmediatamente.

PASTA CON POLLO Y TOMATE

Rendimiento: 4 porciones



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cebolla picada.
- 3 dientes de ajo.
- 1 lata de tomate pelado o 1 libra de tomates frescos picados.
- 1 cucharadita de orégano seco en hojas.
- 2 tazas de pollo sobrante cocido desmenuzado.
- 3 1/2 tazas de agua o caldo de pollo.
- 2 tazas de pasta corta seca (penne, lacitos, espirales, etc).
- 1/4 taza de queso tipo parmesano rallado.
- 1 cucharadita de perejil o cilantro picado finamente.
- 1/4 cucharadita de sal.

PROCEDIMIENTO

Caliente el aceite en una olla. Agregue el ajo y la cebolla y saltee por 1 ó 2 minutos para aromatizar.

Agregue los tomates y el orégano. Cocine por 3 a 4 minutos hasta que la salsa se empieza a reducir.

Agregue el pollo sobrante, el agua o caldo y la pasta. Deje cocer a fuego medio tapado removiendo de vez en cuando hasta que la pasta se haya cocido y gran parte del líquido se haya absorbido para formar una salsa espesa. Si es necesario puede agregar un poco más de agua o caldo.

Agregue el queso parmesano y el perejil. Remueva del fuego. Ajuste el punto de sal si es necesario.

BOL DE GRANOS, POLLO Y VERDURAS

Rendimiento: 2 porciones



INGREDIENTES

Para el aderezo:

- 1/2 taza de yogurt natural.
- 1 cucharada de mostaza dijon (puede sustituir por mostaza amarilla).
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada de albahaca o cilantro picado finamente.
- 1 cucharadita de orégano seco en hojas.
- 1/2 cucharada de miel de abejas.
- Sal.

Para el bol:

- 3 tazas de quinoa cocida (puede sustituir por trigo cocido, arroz blanco cocido u otro cereal de su preferencia cocido).
- 3 tazas de pollo sobrante cocido y desmenuzado.
- 1 cebolla roja cortada en julianas finas.
- 1 pepino grande cortado en rodajas finas.

- 2 tazas de tomate cherry cortado en 2 (puede sustituir por tomates bugalú cortado en dados).
- 1 taza de aceitunas negras sin semilla (puede sustituir por aceitunas verdes rellenas de pimientos).

PROCEDIMIENTO

Mezclar todos los ingredientes del aderezo en un recipiente. Agregar sal al gusto.

Reservar en la nevera.

Divida la quinoa cocida (o trigo o arroz) en el fondo de 4 platos hondos. Coloque 1/2 taza de pollo cocido en el centro. Coloque en cada plato 1/4 parte de la cebolla, el pepino, el tomate y las aceitunas colocadas una al lado de otra sobre la quinoa.

Bañe con la salsa por encima. Sirva inmediatamente o lleve a la nevera hasta servir.

SOPA DE POLLO ESTILO ORIENTAL

Rendimiento: 1 porciones



INGREDIENTES

- 3 tazas de caldo de pollo preparado.
- 1 cucharada de vino blanco.
- 1 cucharada de salsa de soya.
- 1 cucharada de jugo de limón.
- 2 dientes de ajo pelados y cortados en lascas finas.
- 1/2 onza de jengibre pelado y cortado en lascas finas.
- 1/2 onza de cebolla roja cortada en julianas finas.
- 1 anís estrella.
- 2.5 onzas de pasta larga seca como linguini o spaghetti.
- 2 onzas de espinaca cortada en trozos.
- 6 onzas de pollo sobrante cocido y desmenuzado.
- 2 cucharadas de cilantro deshojado.
- Sal

PROCEDIMIENTO

Coloque el caldo de pollo junto con el vino blanco, la salsa de soya y el jugo de limón. Lleve a ebullición. Baje el fuego y agregue el ajo, jengibre, la cebolla y el anís estrella para aromatizar. Deje infundir por unos minutos. Agregue la pasta y deje cocinar acorde con el tiempo de cocción indicado por el fabricante. Añada el pollo sobrante y el cilantro, cocine por 1 ó 2 minutos mas. Ajuste el punto de sal y sirva inmediatamente.

RECETAS CON SOBRAINTES DE VEGETALES

Normalmente tenemos al cocinar cada día algún tipo de sobrantes de vegetales (crudos o cocidos) que podemos reusar en algún plato convirtiéndolo en un nuevo plato de aprovechamiento que puede ser delicioso y nutritivo para la familia.

Lo más importante a tener en cuenta es darle una segunda oportunidad a ese vegetal en lugar de espontáneamente tirarlo a la basura. Tan pronto adoptemos el hábito de no tirar nada a la basura empezaremos a encontrar usos alternos para los recortes y sobrantes de vegetales, lo cual además de contribuir al cuidado del medio ambiente, nos ayudara a mejorar nuestra economía doméstica porque podremos llegar a ahorrar o reducir fácilmente hasta un 15 a 20% del gasto total en compras de alimentos, simplemente prestando atención a los sobrantes y generando alternativas de uso futuro para el mismo.

Si no conoce el uso exacto que le dará a los recortes de vegetales los puede guardar en la nevera o el congelador en envases reusables separados tapados y etiquetados indicando el

nombre y fecha o agrupando por tipos similares para uso futuro.

En caso de que este seguro que va a congelar para uso futuro lo ideal es blanquear, es decir pasar los vegetales por un baño de agua hirviendo por unos segundos y luego parar la cocción en un baño de agua fría con hielo. Escurrir, secar y empacar. Esto ayudará a preservar el sabor y textura antes de congelar.

Como practica general las cascaras y recortes sobrantes de vegetales que no contengan mucho almidón (tubérculos tales como las papas, yautía, batata, etc) pueden ser colocados en la nevera en un recipiente tapado y etiquetado hasta tener una cantidad suficiente para hacer fondos o caldos de vegetales. En esta categoría normalmente incluyo cebolla, ajo, zanahoria, hojas de apio, tallos de hierbas (como por ejemplo cilantro, perejil, albahaca), cascaras de calabacín, etc. Simplemente cubra con agua y lleve a ebullición. Baje el fuego y deje reducir destapado hasta la mitad. Cuele, enfrie y guarde en un envase tapado y etiquetado en el congelador. También puede llevar a una hielera y congelar en forma de cubos, desmoldar y guardar en ziplocks hasta su uso.

PIELES DE PAPAS CRUJIENTES

Rendimiento: 4 porciones



INGREDIENTES

- 1 taza de cascaras de papas bien lavadas y secas (puede sustituir por piel de batatas).
- 1 cucharada de aceite de oliva o vegetal.
- 1/2 cucharadita de sal marina.
- 1 cucharadita de mezcla de especias y/o hierbas frescas de su preferencia (comino molido, jengibre en polvo, pimienta negra, paprika, romero fresco picado, perejil fresco picado, etc).

PROCEDIMIENTO

Precaliente el horno a 400 F.

Asegúrese de lavar y secar bien las papas antes de usar.

Coloque las pieles de papa en una capa sencilla en una bandeja de horno. Agregue el aceite por encima. Remueva para que las pieles de papa se recubran con el aceite completamente. Cocine por alrededor de 10 minutos. Voltee y cocine por alrededor de 5 minutos mas hasta que estén crujientes y doradas.

Remueva del horno. Coloque en un bol y espolvoree con la sal y las especias para que se cubran bien.

Disfrute como entrada con alguna crema de untar o acompañe con una ensalada.

CONSERVA DE VEGETALES EN VINAGRE

Rendimiento: 2 porciones



INGREDIENTES

- 1 libra de pepinos o calabacín sobrantes (o mezcla de ambos).
- 2 cucharadas de sal.
- 4 dientes de ajo cortado en rebanadas.
- 1 cucharadita de pimienta negra entera en granos.
- 3 hojas de laurel.
- 12 Onzas de cebolla cortada en anillos.
- 8 Onzas de zanahorias cortada en julianas o lonjas finas (puede sustituir por pimientos marrones cortado en julianas o trozos de brócolis, coliflor, etc).
- 750 Ml de agua (3/4 litro).
- 350 Ml de vinagre blanco destilado.
- 4 cucharada de azúcar.

PROCEDIMIENTO

Coloque los pepinos o calabacines en un colador y espolvoree con 1 cucharada de sal.

Mezcle y deje reposar por 20 minutos.

Enjuague con agua fría y escurra bien.

Colocar el pepino en el fondo de un frasco grande de vidrio seco previamente esterilizado en agua hirviendo por 15 minutos. Colocar rebanadas de ajo, pimienta y laurel.

Cubrir con una capa de cebolla y zanahoria. Repetir las capas hasta completar llenando el frasco casi completamente.

En una olla poner el agua, el vinagre, el azúcar y la cucharada de sal restante. Llevar a hervor y cocinar por 2 ó 3 minutos. Echar la mezcla de vinagre caliente dentro del frasco con los vegetales llenando hasta el borde. Tapar y dar la vuelta al frasco sobre una meseta. Dejar enfriar a temperatura ambiente.

Colocar en la nevera. La conserva estará lista en 2 días. Puede usar para acompañar quesos, pescados, pollo al grill o disfrutar con alguna crema de untar como el hummus.

SOPA MINISTRONE RAPIDA

Rendimiento: 8 Porciones



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 zanahorias peladas y cortadas en cubos.
- 4 tallos de apio cortados en dados.
- 1 cebolla cortada en dados.
- 3 dientes de ajo picados triturados.
- 1/4 repollo blanco mediano cortado en lonjas finas.
- 1 taza de hojas de albahaca picadas gruesamente.
- 1 taza de tomate triturado o picado finamente.
- 6 tazas de caldo vegetal.
- 1 taza de pasta corta seca.
- 2 hojas de laurel.
- 1 cucharadita de sal.
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida.
- 1 taza de habichuelas blancas, rojas o negras cocidas, drenadas sin liquido.
- 1 cucharadita de perejil o cilantro picado finamente.
- 1 taza de espinaca picada gruesamente.

PROCEDIMIENTO

Caliente el aceite de oliva en una olla a fuego medio alto. Agregue la zanahoria, apio, cebolla y ajo. Saltee por 4 ó 5 minutos hasta que estén translucidas.

Agregue el repollo, la albahaca, los tomates, el caldo vegetal, la pasta, las hojas de laurel, la sal y la pimienta. Deje que alcance la ebullición. Baje el fuego y tape.

Deje cocer por 6 ó 7 minutos.

Agregue las habichuelas, el perejil y las espinacas. Cocine por 4 ó 5 minutos mas hasta alcanzar la ebullición nuevamente. Ajuste el punto de sal si es necesario. Sirva inmediatamente.

Nota: Siéntase libre de cambiar o sustituir cualesquier vegetal, usando aquellos que tenga a mano o en su nevera para lograr un aprovechamiento óptimo.

VEGETALES SALTEADOS

Rendimiento: 2 Porciones



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo triturados
- 1 cucharadita de jengibre picado finamente
- 4 tazas de vegetales cortados en dados de 1" (zanahoria, repollo, brócoli, coliflor, cebolla, espinaca, pimientos, berenjena, maiz, apio, hongos, calabacín, tomate, ect).
- 2 cucharadas de hierbas frescas picadas gruesamente (cilantro, perejil, tomillo, albahaca).
- Sal y pimienta.

PROCEDIMIENTO

Caliente el aceite en una sartén o un wok a fuego alto hasta que este humeando. Saltee el ajo y el jengibre por unos breves segundos para aromatizar el aceite.

Agregue los vegetales salteando rápidamente, teniendo en cuenta añadir primero los vegetales más duros.

Retire del fuego y agregue las hierbas, la sal y la pimienta al gusto. Sirva inmediatamente.

Acompañe con arroz blanco, pasta cocida o como guarnición de la carne de su preferencia.

Nota: Trate de cortar los vegetales para que tengan un tamaño similar. Para los vegetales ya cocidos o que tengan un tamaño mas pequeño agréguelos al final del salteado para evitar que se sobre cocinen.

PASTELÓN DE VEGETALES Y PASTA

Rendimiento: 6 Porciones



INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de macarrones o coditos.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 2 cucharadas de cilantro o perejil picado.
- 2 tazas de vegetales cocidos salteados (ver receta).
- 1/3 de taza de guisantes (petit pois) cocidos.
- Sal y pimienta
- 4 huevos enteros batidos.
- 3/4 tazas de leche entera.
- 2 tazas de queso rallado (mozzarella, gouda, cheddar, etc).

PROCEDIMIENTO

Precaliente el horno a 400 F.

Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Drene y enfríe con agua fresca.

Reserve. Engrase con la mantequilla un envases refractario mediano tipo pyrex.

Combine en el envase de hornear la pasta cocida, el cilantro o perejil, los vegetales salteados y los guisantes. Remueva para mezclar bien. Sazone con sal y pimienta.

Mezcle en un bol los huevos y la leche.

Agregue el queso rallado y remueva hasta lograr una mezcla homogénea. Coloque encima cubriendo la pasta con los vegetales.

Hornee sin tapar por alrededor de 20 minutos o hasta que el pastel este dorado en la superficie. Cubra con papel de aluminio y hornee por 5 minutos más hasta que este firme. Retire del horno y elimine el papel de aluminio. Deje refrescar por 10 minutos.

Corte en 6 partes. Acompañe con una ensalada o pan tostado.

RECETAS CON SOBRESANTES DE ARROZ BLANCO

Es muy común terminar con sobrantes de arroz blanco en nuestros hogares en cualquier día de la semana.

Es importante que tengamos en cuenta que tan pronto el arroz sobrante se enfríe (no dejarlo mas de 2 horas a temperatura ambiente) colocarlo en un recipiente tapado herméticamente y etiquetado en la nevera. Usar en los próximos 2 a 3 días de guardado para evitar que el mismo se descomponga y nos cause algún problema de salud.

El arroz blanco cocido nos ofrece una amplia gama de posibilidades para reusarlo y reconvertirlo en otro plato atractivo y delicioso que podemos disfrutar entre familias o amigos.

Recomendamos que se use arroz

integral en nuestras comidas, es decir de grano entero, para aprovechar todas las ventajas a nivel nutricional que nos ofrece, las cuales se ven ampliamente mermadas cuando usamos arroz blanco.

Otro aspecto importante es que cuando cocinemos arroz pensemos en hacerlo en una olla de vapor como lo hacen los asiáticos, ya que mediante este método no se usa grasa ni sal, lo cual nos permite una cocción mucho mas saludable y muy fácil de realizar que el arroz cocido en una olla o caldero con el método tradicional. Además el arroz al vapor elimina el concón o la parte tostada del arroz en el fondo de la olla, donde se concentra la mayor parte del aceite y con la cual se pierde alrededor de un 10 a un 15% de arroz en cada cocción.

CROQUETAS DE ARROZ

Rendimiento: 4 Porciones



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebolla cortada finamente
- 2 cucharadas de pimiento morrón picado finamente.
- 2 tazas de arroz cocido sobrante (frío de la nevera).
- 1/4 de taza de leche entera o crema de leche.
- 1/4 taza de queso rallado.
- 1 cucharadita de perejil picado.
- Sal.
- 2 a 3 huevos batidos para rebosar.
- 1 taza de pan rallado.
- Aceite para freír.

PROCEDIMIENTO

Caliente el aceite en una sartén. Saltee la cebolla y el pimiento por 1 ó 2 minutos hasta que estén mareados.

Mezcle los vegetales salteados con el arroz frío en un bol. Agregue la leche y el queso rallado. Remueva con una cuchara para que se mezcle bien.

Sazone con el perejil y sal. Forme bolitas de 1.5" de diámetro. Pase por el huevo eliminando el exceso y luego por el pan rallado.

Fría en aceite abundante, aceite bien caliente para que no se peguen. Retire a un plato con papel de toalla para que elimine el exceso de aceite.

Sirva acompañado de salsa de tomate casera o una mayonesa saborizada con ajo triturado.

ENSALADA DE ARROZ

Rendimiento: 6 Porciones



INGREDIENTES

- 3 tazas de arroz blanco sobrante cocido.
- 1/4 taza de pasas.
- 1 pimiento morrón cortado en dados de 1 cm.
- 1/2 pepino cortado en dados de 1 cm.
- 1 cebolla picada finamente.
- 3/4 taza de tomates cortado en dados de 1 cm.
- 3/4 taza de maíz dulce drenado.
- 1/2 taza de aceitunas sin semillas partidas en 2.
- 4 cucharadas de almendras o nueces picadas gruesamente.
- 3 cucharadas de albahaca picada.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- 1/4 taza de aderezo de su preferencia.

PROCEDIMIENTO

Coloque todos los ingredientes en un bol y mezcle bien con una espátula o cucharón.

Agregue el aderezo y remueva nuevamente con movimientos envolventes hasta que la ensalada haya tomado el aderezo.

Sirva inmediatamente o guarde unos minutos en la nevera.

PIMIENTOS RELLENOS

Rendimiento: 6 Porciones



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz blanco sobrante cocido.
- 6 pimientos marrones de colores (rojo, verde, amarillo).
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 1/4 libras de carne molida de res.
- 1 taza de cebolla roja picada finamente.
- 1 cucharada de ajo pelado y picado
- 1 lata de tomate pelado sin su jugo o 1 taza de tomate fresco sin semilla picado .
- 1 taza de salsa de tomate preparada.
- Sal y pimienta.
- 3 cucharadas de perejil o cilantro picado.
- 2 cucharaditas de orégano seco en hojas o 1/2 cucharadita de orégano molido.
- 1 taza de queso mozzarella rallado (puede sustituir por cheddar, gouda u otro).

PROCEDIMIENTO

Precaliente el horno a 400 F.

Corte aproximadamente 1/4 de la parte de arriba de los pimientos para crear la cavidad. Remueva la parte blanca y las semillas de adentro.

Coloque los 6 pimientos verticalmente en un envase de hornear tipo pyrex poniendo alrededor de 1/2 taza de agua en el fondo.

BURRITOS DE ARROZ, POLLO Y HABICHUELAS

Rendimiento: 6 Porciones



INGREDIENTES

- 1/2 cucharada de aceite de oliva.
- 1/2 taza de cebolla picada.
- 1/2 taza de pimientos verdes cortado en dados pequeños.
- 1 libra de masa de pollo cocido sobrante.
- 1 taza de arroz cocido sobrante.
- 1 cucharada de mezcla de sazones (los que tenga disponibles: ajo en polvo, cebolla en polvo, polvo de chile, orégano seco, paprika y comino molido).
- 2 tazas de habichuelas cocidas majadas con 2 cucharadas de agua filtrada Sal y pimienta.
- 8 hojas de lechuga cortada (opcional).
- 1.5 taza de queso cheddar rallado (opcional).
- 10 tortillas medianas de trigo (preferible integral).

PROCEDIMIENTO

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio alto. Saltee la cebolla y los pimientos por 2 ó 3 minutos sin dorar. Agregue el pollo y saltee 1 ó 2 minutos más removiendo.

Lleve a un bol y mezcle con el arroz, los sazones y las habichuelas majadas removiendo para mezclar bien. Sazone con sal y pimienta.

Coloque 1/4 de taza de la mezcla dentro de una tortilla de trigo. Agregue encima lechuga y el queso (opcional). Enrolle y coloque en una sartén con el cierre hacia abajo y cocine hasta que este crujiente.

Voltee y cocine del otro lado hasta dorar. Sirva inmediatamente acompañado con crema agria, guacamole o la salsa de su preferencia.

CHOW FAN (ARROZ FRITO ORIENTAL)

Rendimiento: 4 Porciones



INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite vegetal.
- 1/2 taza de cebolla picada finamente.
- 4 a 5 dientes de ajo picados finamente.
- 1/2 cucharada de jengibre picado finamente.
- 1 taza de pollo, res o cerdo cortado en dados pequeños de 1 cm.
- 2 tazas de vegetales sobrantes cortados en dados pequeños (pimientos, brócoli, zanahoria, calabacín, hongos, coliflor, etc).
- 5 tazas de arroz blanco cocido y frío.
- 3 a 4 cucharadas de salsa de soya.
- 3 cucharadas de cilantro picado gruesamente.
- 2 huevos grandes batidos para hacer tortilla fina (opcional).

PROCEDIMIENTO

Caliente un wok o sartén grande a fuego alto hasta que este humeando. Agregue 2 cucharadas de aceite.

Agregue la cebolla, el ajo y el jengibre y saltee por 1 minuto sin dorar. Ponga la cebolla hacia los extremos y selle la

carne en centro del sartén removiendo constantemente para que dore por todos lados. Mezcle con la cebolla y lleve a los extremos nuevamente.

Agregue los vegetales y saltee hasta que los mismos empiecen a ponerse tiernos pero conservando su crujiente textura.

Agregue el arroz blanco y la restante cucharada de aceite. Remueva junto a los demás ingredientes para que se mezclen bien. Sofría por 2 ó 3 minutos para que el arroz se caliente bien.

Agregue la salsa de soya y continúe removiendo hasta que la salsa se integre con los demás ingredientes.

Retire del fuego y agregue el cilantro picado removiendo para que se mezcle con el arroz.

Nota: Si va a usar el huevo prepare unas tortillas muy finas tipo pancake colocando una cucharadita de aceite en una sartén de teflón y poniendo huevo solamente para cubrir el fondo. Dejar que se cocine y voltear de lado. Repetir hasta consumir todo el huevo. Colocar las tortillas una encima de la otra y cortar en lonjas muy finas. Usar como decoración encima del chow fan.

ARROZ CON LECHE

Rendimiento: 4 Porciones



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido.
- 2 tazas de leche entera (puede usar 1 de leche entera y 1 de leche evaporada).
- 4 cucharadas de azúcar.
- Sal (si el arroz se cocino con sal).
- 1 cáscara de limón.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla blanca.
- 1/4 cucharadita de canela molida.

PROCEDIMIENTO

En una olla mezclar el arroz con la leche, el azúcar, la sal y la cascara de limón. Cocine destapado a fuego medio removiendo frecuentemente hasta que espese, alrededor de 15 a 20 minutos.

Remueva del fuego y remueva la cascara de limón. Agregue la vainilla y remueva nuevamente para mezclar. Coloque en copas o plásticos hondos. Espolvoree con la canela por encima.

Si desea puede agregar pasas o trozos de frutas frescas como mango, piña, banana, etc. Puede servir tibio, a temperatura ambiente o frio de nevera según prefiera.

RECETAS CON SOBRESANTES PARA NIÑOS

Algunos niños empiezan a tomar amor por la cocina desde pequeños y les causa mucha satisfacción que los padres los guíen y les enseñen a realizar preparaciones simples que les permitirán en un futuro desarrollar destrezas para cocinar sus propios alimentos, para divertirse con amigos o hasta para desarrollar una profesión en el mundo culinario.

Es importante que se les vaya dando a los chicos tareas que puedan ir manejando poco a poco bajo la supervisión de los padres para evitar accidentes no deseados y para que vayan desarrollando su amor por la cocina según van creciendo.

Por otro lado es importante explicarles sobre las normas de higiene que deben observarse mientras se manipulan alimentos, como son el lavado correcto de manos, como evitar la

contaminación cruzada y el manejo de la cadena de frío entre otras normativas, para evitar así que ocurran problemas por malas prácticas o por desconocimiento.

Existen talleres y cursos de cocina disponibles en diversas áreas para los menores que quieren seguir aprendiendo y conociendo más de esta profesión tan diversa.

Aquí les ofrecemos algunas recetas para adentrarlos en este mundo y para concientizarlos desde temprano en la importancia de reducir el desperdicio alimentario y como reusar los alimentos que se van quedando, para integrarlos en otros platos que pueden ser deleitados tanto por pequeños como por adultos.

PALETAS DE FRUTAS

Rendimiento: 1 Porción



INGREDIENTES

- 4 tazas de frutas sobrantes (melón, piña, mango, manzanas, naranjas, bananas, kiwis, etc).
- 1 taza de fresas frescas o congeladas.

PROCEDIMIENTO

Elimine las partes maltratadas, tallos y semillas de las frutas sobrantes. Coloque en la procesadora junto con las fresas. Procese hasta hacer un puré fino. Coloque en envases de paletas o en moldes de hielo. Coloque un palito de madera para helado o palillo de bambú grueso en el centro. Congele durante 12 horas para que solidifique bien. Desmolde y disfrute.

TORTICAS DE ARROZ

Rendimiento: 6 Porciones



INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz cocido.
- 2 huevos batidos.
- 1 taza de queso rallado.
- 2 cucharadas de leche entera.
- 2 ramas de puerro picado.
- 2 cucharadas de harina todo uso/
- Sal y pimienta.
- Aceite para freír.

PROCEDIMIENTO

En un bol mezclar el arroz, huevos, queso, leche entera y puerro. Mezclar bien con una cuchara o espátula. Agregar la harina cernida con un colador y remover para integrar.

Agregar la sal y pimienta al gusto. Formar bolitas de alrededor de 2" de diámetro. Aplastar para dar forma de tortica. Colocar en un platón.

Freír en aceite caliente abundante por partes hasta dorar. Retirar en papel toalla para drenar el aceite. Servir como entrada o como parte de un menú completo.

PAN PIZZA

Rendimiento: 6 Porciones



INGREDIENTES

- 1 pan baguette cortado en 2 a lo largo y luego en 4 partes = 8 piezas (puede usar cualquier pan que tenga a mano como pan de ruedas, pan de agua, pan campesino, ciabatta, etc)
- 1 taza de salsa de tomate para pizza
- 2 tazas de queso mozzarella rallado (puede sustituir por gouda, cheddar, u otro)
- 1 1/2 a 2 tazas de vegetales salteados de su preferencia (pimientos, cebolla, calabacín, espinaca, brocoli, hongos, etc)

PROCEDIMIENTO

Precaliente el horno a 400 F.

Coloque las piezas de pan en una bandeja con la parte cortada hacia arriba.

Coloque alrededor de 2 cucharadas de salsa a cada pieza de pan y distribuya uniformemente. Ponga 1/4 de taza de queso rallado distribuido por encima.

Agregue alrededor de 3 cucharadas de los vegetales salteados por encima del queso.

Hornee los panes pizzas por alrededor de 10 a 15 minutos, hasta que el queso se derrita y este burbujeando, y los bordes empiecen a dorar.

Sirva inmediatamente.

Chef Carlos Estévez



ACERCA DEL AUTOR

Consultor de la industria de la Hostelería y la Restauración. Cocinero apasionado e investigador culinario. Docente de Arte Culinario.

Su amor por el mundo de la Cocina lo ha llevado a recorrer por más de 20 años los más diversos escenarios y proyectos. Es un apasionado de la investigación y el rescate de las raíces

y tradiciones culinarias como elemento para preservar y exaltar la cultura autóctona de los pueblos. Cree que cualquier proyecto debe desarrollarse de manera sostenible y cumplir con compromisos concretos para beneficio de la comunidad y el entorno en la cual se desenvuelve.

A través de su trayectoria se ha especializado en la conceptualización y desarrollo de proyectos culinarios, desde su diseño, equipamiento, estandarización, capacitación, hasta el montaje, la puesta en marcha y el seguimiento posterior de los mismos. Posee una amplia experticia en muchas ramas de la Restauración como lo son: costos, estandarización de procedimientos, servicio de A&B, servicio de vinos, manejo de almacenes, desarrollo de menús temáticos, cocinas (asiáticas, mediterránea, europeas, latina, americana, caribeña, dominicana, saludable, etc), panadería, repostería y pastelería básica, así como otros temas relacionados.

Ha sido Directivo de la Asociación de Chefs de la República Dominicana por más de 7 años desde donde ha venido realizando una labor de rescate de nuestra Cocina y unificación del Sector. Ha trabajado en el desarrollo y montaje de diversas ferias culinarias en el país. Ha representado al país en el exterior en importantes actividades y ferias gastronómicas. Ha participado como Juez Culinario de importantes competencias culinarias dentro y fuera del país.

Desde joven se identificó con estilos de vida saludable por entender que a través de una correcta nutrición y buenas practicas de vida se puede lograr una vida mas placentera y en armonía con el medio ambiente y nuestra comunidad.

Se certificó en diversas ramas de la industria, como son: Chef de Restaurant por la Academie of Culinary Professionals of the Americas, Experto en Manejo Seguro de Alimentos (ServSafe) por la National Restaurant Association de los EEUU, Fabricación de Pizzas por Verace Pizza Napoletana (Napoli, Italia), Nutrición (Vanderbilt University, EEUU).

Le apasiona enseñar y trabajar desarrollando los jóvenes talentos. Ha sido instructor de Cocina (Cocina Básica, Técnicas Culinarias, Cocina del Mundo, Cocina Avanzada, etc) aportando sus conocimientos por mas de 20 años en reconocidos institutos y universidades del

país. Ha dictado múltiples conferencias y ha escrito artículos de Gastronomía para prestigiosas instituciones y medios de prensa.

Ha sido invitado en varias ocasiones como Chef especializado en Cocina Caribeña dentro del Programa EXC de la línea de cruceros Holland America a viajar por el Caribe aportando charlas, demostraciones de cocina, degustaciones de platos y cenas gastronómicas para su selecta clientela.

Es Co-autor del libro “Sabores Ancestrales, Evolución de la Gastronomía Dominicana”, donde se relata de manera didáctica la historia de la culinaria de la Rep. Dominicana desde los ancestros taínos hasta hoy día (www.saboresancestrales.com.do). Actualmente trabaja en su segundo proyecto de libro en el área de gastronomía.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS Y DIGITALES:

- Katz, S., (2012), The Art of Fermentation, White River Junction, VT, Estados Unidos, Chelsea Green Publishing
- NETT S. A., (2002), Conservas saladas y dulces, Argentina, Ediciones BienVenidas
- De Bornia, L., (2010), La Cocina Dominicana, Santo Domingo, Republica Dominicana, Editora Eunice Bornia Vidal
- Food Network (<https://www.foodnetwork.com/>)
- Pequerecetas, (<https://www.pequerecetas.com/>)
- Confederación Española de Cooperativas de consumidores y usuarios HISPACOOOP (<https://hispacooop.org/>)
- Inhabitat (<https://www.inhabitat.com/>)
- Guia practica para reducir los desperdicios alimentarios de Unilever (https://www.alimentacionsindesperdicio.com/wp-content/uploads/2016/11/GUIA-MALBARATAMENT_-VOK.pdf)



RECETARIO DE COCINA CON "CHINES"

Por Chef Carlos Estévez

TourCert
Travel for Tomorrow



TourCert
Travel for Tomorrow



Transformando
las Cadenas de
Valor del Turismo

Derechos Reservados. "prohibida su reproducción parcial o total sin aprobación de sus autores". Este material no puede ser utilizado para uso comercial.