



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

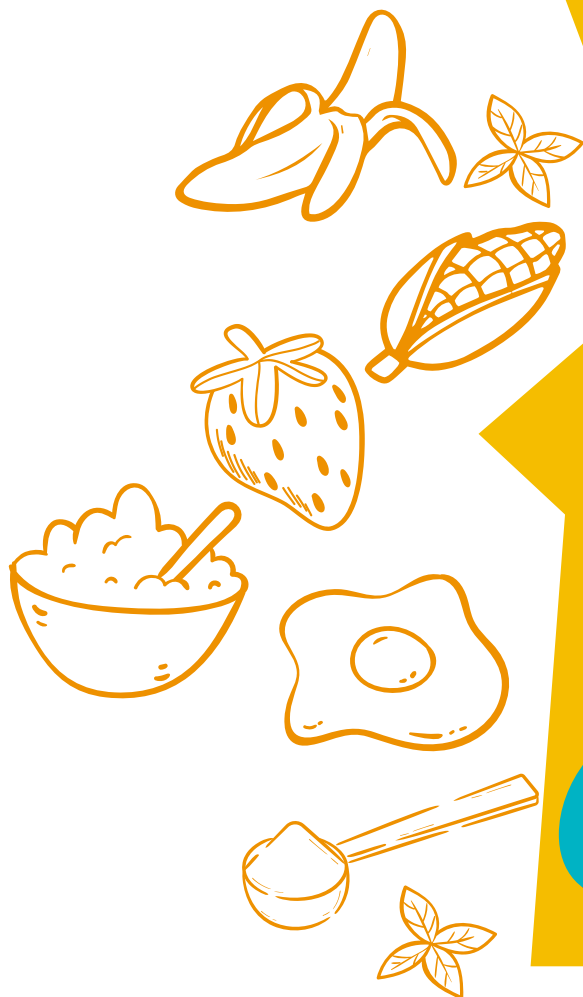


trabajando por el Hambre Cero

*desper
dicio
cero*



**desper
dicio
cerro**





#deperdiciocero

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)

Alan Jorge Bojanic Helbindeng
Representante de la FAO Colombia

Manuela Ángel González
Oficial Nacional de Programas FAO Colombia

João Intini
Oficial Regional de Políticas de Sistemas Alimentarios
Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe

Sara Granados
Consultor en Sistemas Alimentarios (Gobernanza)
Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe

Michela Espinosa Reyes
Especialista Sénior Alimentación y
Lucha contra la Malnutrición FAO Colombia

Elaboración:

Daniela Idárraga Tunjo
Consultora en Pérdidas y Desperdicios de Alimentos

Olga Rocío Niño García
Consultora en Sistemas Agroalimentarios

Laura Catherine Arévalo Rivera
Consultora en Seguridad Alimentaria y Nutricional

Diseño e impresión
El Bando Creativo

Oficina de Comunicaciones FAO Colombia
Jorge Mahecha Rodríguez
Giovanny Aristizábal Hincapié

Contenido



Preparaciones saladas

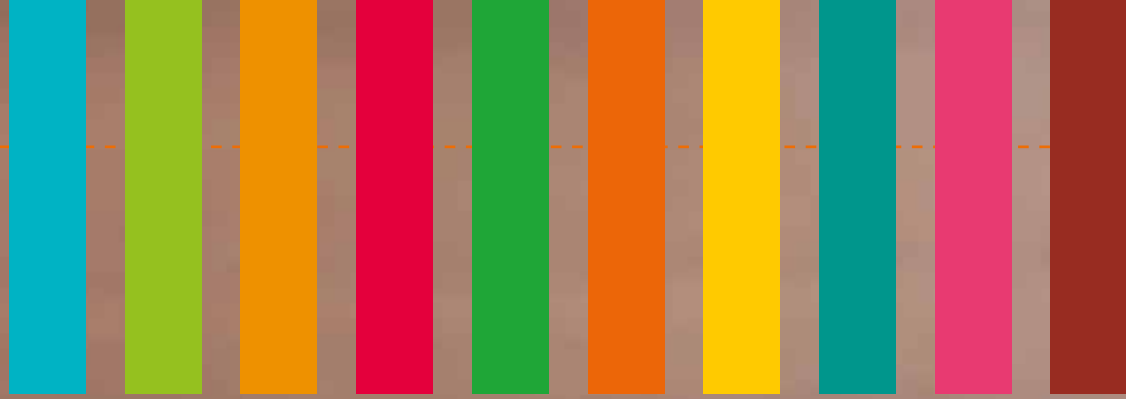
	Pág.
Pepinos de guiso rellenos	8
Tomates rellenos de salud y sabor	9
Crema de apio	10
Chips de cáscara de papa	11
Goulash de verduras con corazones de pollo	12
Tamalitos de espinaca con mollejas de pollo	13
Mayonesa vegana	14
Tortilla de espinaca	15
Muffins de vegetales y huevo	16
Pesto de cilantro	17

Preparaciones dulces

	Pág.
Pancakes de remolacha	19
Dulce de cáscara de manzana	20
Pancakes de avena, banano y arándanos	21
Tostadas francesas con frutas	22
Dulce de guayaba	23
Torta de zanahoria en sartén	24
Jugo de ahuyama con naranja	25
Semillas de ahuyama con naranja	26
Salpicón de frutas	27
Helado de banano y cocoa	28







Preparaciones

saladas



Pepinos de **quiso** rellenos



Ingredientes

- 4 pepinos de guiso
- Alimentos en riesgo de desperdiciarse: arroz cocinado, verduras, queso.
- * Puede adicionar huevo o proteína previamente cocinada.



Motivación

Es normal que días después de comprar los pepinos estos pierdan consistencia, cambien su color a tonos más amarillos y presenten manchas. Estos pueden aprovecharse en una preparación completa, nutritiva y salvar otros alimentos en riesgo de desperdiciarse.

Dato

El pepino de guiso o de rellenar es también llamado caigua, caihua, achocha o achojcha. Además de su importante aporte de agua, contiene fibra que favorece el funcionamiento del sistema digestivo; minerales como fósforo, selenio, magnesio y zinc; vitaminas como tiamina y vitamina C; y Se ha relacionado con beneficios sobre el perfil lipídico.

Instrucciones

1. Lave muy bien los pepinos por fuera y por dentro (mediante un orificio pequeño en una de las puntas, retirando las partes no comestibles).
2. Agregue en agua hirviendo poca sal y los pepinos.
*Se recomienda dejar fibra y semillas.
3. Hierva durante aproximadamente 15 minutos.
4. Saltee las verduras y demás comida excedente.
5. Retire los pepinos y escurra para eliminar exceso de agua.
6. Rellene los pepinos con la preparación salteada y agregue queso intercaladamente.
7. Ponga palillos de madera para dar soporte, en caso de que se desarmen.
8. Ponga encima especias o cilantro para acentuar el sabor.
9. Precaliente un sartén u horno a 180 °C por 5 minutos.
10. Ponga la preparación en el sartén u horno a 180 °C por 20 minutos.
11. Sirva con cuidado y ¡disfrute!



Preparación
salada

Tip de conservación

Para cuidar su forma, deje los palillos de madera para que den soporte; almacénelos en un recipiente hermético en el refrigerador y consúmalos en el siguiente tiempo de comida.

6

Tomates *rellenos* de salud y sabor

personas
4

! Motivación

El tomate, el brócoli y el cilantro son algunos de los alimentos que más se desperdician en el refrigerador, ya que cambian su textura y color. ¡Júntelos en una preparación deliciosa sin importar su aspecto!

! Dato

El tomate aporta licopeno, sustancia clave (como otras que contienen las frutas y verduras) en la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, neurológicas y el cáncer. También contiene potasio y bajos niveles de sodio, lo que contribuye a reducir la retención de líquidos y a la eliminación de toxinas. La combinación del tomate con brócoli, cilantro, maíz y queso aporta las vitaminas, la proteína y los minerales adecuados para una comida saludable y fresca.

! Ingredientes

- o 4 tomates en riesgo de desperdiciarse
 - o Brócoli
 - o Cilantro
 - o Cebolla larga
 - o Queso
 - o Maíz/choclo/mazorca/elote
 - o 1 cucharada de aceite vegetal
- * ¡Puede adicionar otros vegetales en riesgo!

! Instrucciones

1. Lave muy bien los ingredientes.
2. Escalde en agua hirviendo el brócoli, déjelo de 3 a 4 minutos.
3. Corte los tomates por la mitad, saque el relleno, ¡pero no lo bote!
4. Sofría en un sartén la cebolla larga finamente picada.
5. Mezcle las semillas y el relleno del tomate con la cebolla en el sartén.
6. Agregue el brócoli previamente escaldado, el cilantro picado y el maíz desgranado.
7. Mezcle todo en el sartén caliente.
8. Vierta la mezcla en las mitades de tomate que sirven de molde.
9. Agregue encima el resto del cilantro y el queso.
10. Gratine en un sartén u horno precaliente a 150 °C durante 10 a 15 minutos.
11. Sirva los tomates rellenos, y ¡no olvide comerse la cáscara!

! Tip de conservación

Procure elaborar únicamente la porción que va a consumirse inmediatamente. En caso de tener exceso de porciones, almacénelas cuando se enfríen en un recipiente hermético en el refrigerador y consúmalas en el siguiente tiempo de comida.



Preparación
salada

7

Crema³ de apio



Ingredientes

- o 1 atado de apio
- o 1 papa blanca
- o 1 cebolla cabezona blanca
- o 1 diente de ajo
- o Sal y pimienta al gusto



! Motivación

Cuando se compra apio, generalmente se usan sus tallos para ensaladas y sopa, pero ¿qué hacer con las hojas? ¡Una deliciosa sopa para los días fríos!

! Dato

El apio contiene potasio que evita la retención de líquidos y contribuye a eliminar toxinas, ayuda a mantener una adecuada tensión arterial. Debido al contenido de minerales alcalinos, el apio contribuye a relajar el cuerpo en situaciones de estrés y tensión. Asimismo, gracias a su contenido de fibra, mejora la digestión y previene el estreñimiento y la inflamación abdominal de forma natural.

! Instrucciones

1. Sofría la cebolla y el ajo en un poco de aceite.
2. Lave muy bien las papas, pélelas y córtelas en cubos pequeños.
*Reserve las cáscaras para otras preparaciones.
3. Dore las papas con el sofrito por 5 minutos.
4. Agregue 2 pocillos de agua hasta que hierva.
5. Agregue las hojas de apio y deje cocinar por 5 minutos.
6. Retire del fuego y licúe.
7. Lleve la mezcla al fuego por 5 minutos más, agregue sal y pimienta.
8. Sirva y disfrute de esta reconfortante crema con tu familia en los días fríos y lluviosos.
*Al licuar mezclas calientes, tape muy bien la licuadora y ponga un paño o limpión encima, haciendo presión en la tapa mientras se licúa.



Preparación
salada



Tip de conservación

Para conservar las hojas de apio, se deben lavar y dejar escurrir hasta secar por completo, envolver en papel periódico o de cocina y almacenarlas dentro de bolsas resellables en el cajón de las verduras del refrigerador.

Chips de **cáscara** de papa







! Motivación

Al preparar sopa, guisos y cremas con papa, generalmente desechamos sus cáscaras, ¡no las bote! Con un poco de imaginación puede hacer una exquisita preparación #Desperdiciocero.

🗨 Dato

La papa es un alimento versátil y tiene un gran contenido de carbohidratos. Aporta vitamina C, que favorece la absorción del hierro de otros alimentos. Este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina. Al cocinar la papa con la cáscara, se reduce la pérdida de nutrientes; sin embargo, algunas preparaciones no incluyen la cáscara, por lo que esta receta permitirá aprovechar los nutrientes que esta contiene.

🥣 Ingredientes

- Cáscara de papa 
- Aceite 
- Sal 
- Especies naturales al gusto (orégano, pimienta, tomillo, paprika) 



📋 Instrucciones

1. Precaliente el horno a 180 °C durante 15 minutos con una bandeja.
2. Lave muy bien las cáscaras y séquelas.
3. Mezcle las cáscaras con un poco de aceite, especias y sal al gusto.
4. Lleve al horno por 20 minutos o hasta que estén doradas.
5. Remueva de vez en cuando para que puedan dorarse de manera uniforme.
6. Retire del horno.
7. Sirva y disfrute como *snack* o acompañamiento saludable, sin aditivos o conservantes.

💡 Tip de conservación

Para congelar las papas, debe cortarlas en trozos gruesos, cocine por 5 minutos, escurra y utilice bolsas o recipientes herméticos para conservarlas.



Preparación
salada



Goulash de Verduras con corazones de pollo



Ingredientes

- Corazones de pollo al gusto
- ¼ de libra de arveja verde
- ¼ de libra habichuela
- Zanahoria pequeña
- Papas medianas
- Cebolla cabezona pequeña
- Gajo de cebolla larga
- Tomate chonto grande
- Pimentón
- Ajo y sal al gusto
- Aceite al gusto



! Motivación

No hay muchas opciones para preparar las vísceras que, por lo general, trae el pollo entero. Esta es una alternativa fácil, deliciosa y, además, ¡incluye verduras!

! Dato

La anemia es una enfermedad causada por la disminución de hierro en la sangre. Cuando una persona tiene anemia presenta algunos síntomas, como decaimiento, bajo rendimiento, falta de entusiasmo y palidez. Para evitar esta enfermedad, se recomienda consumir vísceras (pulmón o bofe, pajarilla o bazo, hígado y corazón) mínimo una vez a la semana.

! Instrucciones

1. Lave y arregle los corazones (quitar grasa), córtelos por la mitad quitando los coágulos de sangre y colóquelos en la olla a presión por 20 minutos, aproximadamente, hasta que estén blandos.
2. Lave y desinfeste todas las verduras.
3. Corte la habichuela en 2 o 3 partes, pique la zanahoria en cuadros grandes.
4. Desgrane la arveja sin botar la cáscara (esta se puede utilizar para el mismo menú o para sopas).
5. Realice un guiso compuesto por cebolla larga (incluidas las partes más verdes), tomate, ajos y sal al gusto.
6. Agregue las verduras y los corazones con su caldo, cocine durante 10 a 15 minutos y sirva caliente.



Preparación
salada



Tip de conservación

Guarde la porción restante en un recipiente hermético en el refrigerador y consúmlala en el siguiente tiempo de comida.

10

Tamalitos de *espinaca* con mollejas de pollo



! Motivación

Muchas veces el pollo entero viene con las vísceras y no hay variedad de preparaciones, esta es una alternativa fácil, deliciosa y saludable que, además, ¡incluye verduras!

🗨️ Dato

Las mollejas de pollo contienen hierro que evita la anemia principalmente en niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes. La espinaca también aporta hierro en menor cantidad. Al combinar alimentos fuentes de hierro con vegetales que aportan vitamina C, se mejora su absorción en el cuerpo. Esta preparación es ideal para prevenir la anemia.

🍲 Ingredientes

- Atado de espinaca
- Mollejas
- Cebolla cabezona grande
- Pimentón
- Mantequilla al gusto
- Sal y pimienta al gusto



📋 Instrucciones

1. Lave y desinfecte bien las hojas de espinaca sin romperlas. *Conserve los tallos para elaborar cremas.
2. Lave y quite la grasa de las mollejas antes de concinarlas en olla a presión con agua, cebolla, sal y pimienta al gusto.
3. Una vez estén cocidas las mollejas, píquelas en trozos pequeños.
4. Sofría las mollejas en un sartén con un guiso de cebolla, tomate y pimentón.
5. Estire la hoja de espinaca y rellene con un poco de la anterior mezcla.
6. Envuelva bien y, si es necesario, amarre con un hilo o filamento de cilantro dando soporte con un palillo de madera.
12. Sofría el envuelto en mantequilla.
13. ¡Sirva y disfrute!

💡 Tip de conservación

Al igual que los pepinos, deje los palillos de madera para que den soporte. Almacénelos en un recipiente hermético en el refrigerador y consúmalos en el siguiente tiempo de comida.



Preparación
salada

Mayonesa

vegana

personas

4



Ingredientes

- 2 papas grandes
- 1 zanahoria pequeña o excedentes
- Zumo de limón
- Aceite de oliva
- Ajo al gusto
- Sal al gusto
- Aceite al gusto



! Motivación

Una manera sencilla y saludable de aprovechar zanahorias blandas en riesgo de desperdiciarse, es utilizarlas para aderezar nuestras preparaciones, sin aditivos ni conservantes.

🗨️ Dato

La mayonesa tradicional es una emulsión hecha a base de huevo y aceite. Esta versión vegetariana aporta menos grasa y es una opción perfecta para las personas vegetarianas. Los vegetales aportan vitaminas y fibra. Esta versátil preparación se puede hacer también con remolacha, tomate, ahuyama, apio, cilantro o especias. Es ideal para acompañar papas al vapor, ensaladas, galletas, entre otros.



Preparación
salada



Tip de conservación

Almacene en un recipiente hermético, preferiblemente de vidrio, para conservar las cualidades de sabor, olor y color. Consuma la totalidad en esa misma semana.



Instrucciones

1. Cocine las papas y la zanahoria hasta que estén blandas.
2. Licúe los ingredientes agregando media taza de aceite, sal, ajo y limón.
3. Continúe licuando hasta que adquiera la consistencia adecuada.

12

Tortilla de espinaca



! Motivación

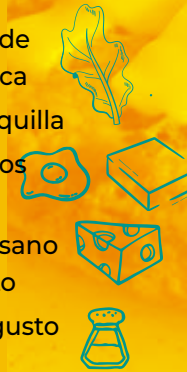
La espinaca es una hortaliza deliciosa, pero pierde su frescura muy rápido, por lo que a veces la desperdiciamos. Cuando se empieza a poner “triste”, podemos aprovecharla en una preparación sencilla y saludable.

🗨 Dato

El huevo es uno de los alimentos más completos debido a su aporte nutricional. La proteína del huevo aporta el mejor perfil de aminoácidos y contribuye al crecimiento y desarrollo de músculos, huesos y el cuerpo en su totalidad. Aporta vitaminas A, D, E y del complejo B; y minerales como zinc, hierro y selenio. Al combinarse con la espinaca ofrece una amplia cantidad de nutrientes importantes en las diferentes etapas de la vida.

🍳 Ingredientes

- Atado de espinaca
- Mantequilla
- 2 huevos
- Queso parmesano al gusto
- Sal al gusto



📋 Instrucciones

1. Lave muy bien las hojas antes de ponerlas por dos minutos en agua hirviendo con sal.
2. Sáquelas del agua caliente y sumérlas en agua fría.
3. Escorra en un colador.
4. Derrita la mantequilla en un sartén y agregue las hojas de espinaca en pedacitos.
5. Agregue los huevos batidos y revuelva.
6. Añada queso y sirva inmediatamente para aprovechar la textura gratinada.

💡 Tip de conservación

Almacene en un recipiente hermético y consúmalas en el siguiente tiempo de comida; por ejemplo, como ingrediente para un sándwich.



Muffins de **vegetales** y huevo



Ingredientes

- Trozos o excedentes de vegetales (cebolla, pimentón, calabacín, espinaca, acelga, etc.)
- Huevos
- Sal
- Especies naturales al gusto (orégano, pimienta, tomillo, paprika)



! Motivación

Generalmente, en los refrigeradores quedan excedentes de verduras de las preparaciones que hacemos. ¡No los deje perder! Esta es una opción creativa y #Desperdiciocero para el desayuno, el almuerzo o la cena.

! Dato

Los vegetales con su cáscara aportan mayor cantidad de fibra que favorece el funcionamiento del sistema digestivo y contribuye a una mayor saciedad (sensación de llenura que controla el tamaño de las porciones). Los vegetales combinados con el huevo representan una preparación completa, fácil, saludable, de bajo costo y fácil acceso.

! Instrucciones

1. Precaliente el horno a 200 °C por 10 minutos.
 2. Lave muy bien los vegetales, sin quitar la cáscara de los calabacines.
 3. Corte en pequeños cubos y tiras, según desee.
 4. Engrase un molde para muffins.
 5. Coloque los vegetales en los espacios del molde.
 6. Bata dos huevos con las especias y sal al gusto.
 7. Reparta la mezcla en todos los espacios del molde con los vegetales.
 8. Lleve al horno por 20 minutos.
 9. Retire del horno.
 10. Sirva y disfrute en cualquier momento del día.
- * Puede agregar queso a la mezcla o en la parte superior si lo desea.



Preparación
salada



Tip de conservación

Conserve los muffins en el refrigerador en un recipiente con tapa, para disfrutar en cualquier momento.

14

Pesto

de cilantro



! Motivación

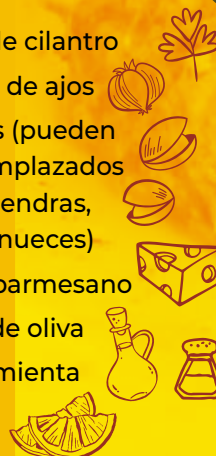
El cilantro es usado para acompañar sopas o ensaladas. En los mercados se venden en cantidades mayores a las que se utilizan, por lo que en los hogares suele desperdiciarse. Esta preparación le permitirá dar un nuevo uso al cilantro.

🗨️ Dato

El aceite de oliva, gracias a sus ácidos grasos, contribuye a reducir los niveles de colesterol LDL (colesterol malo), mientras que aumenta los de colesterol HDL (colesterol bueno), incrementa la vasodilatación arterial, mejorando la circulación sanguínea y disminuyendo la presión arterial. A su vez, las grasas y minerales que contienen las nueces ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y tener un corazón sano.

🥣 Ingredientes

- Atado de cilantro
- Dientes de ajos
- Piñones (pueden ser reemplazados por almendras, maní o nueces)
- Queso parmesano
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Limón



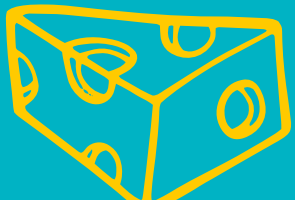
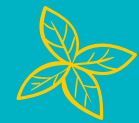
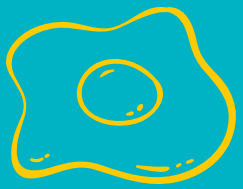
📋 Instrucciones

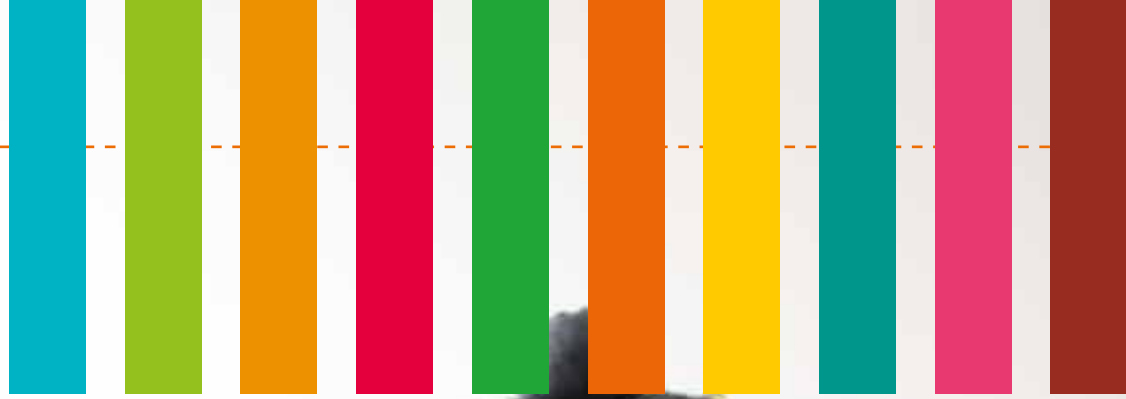
1. Lave muy bien el cilantro.
 2. Licúe el cilantro, el ajo, los piñones, media taza de aceite de oliva y el queso, agregando poco a poco el cilantro hasta formar una pasta.
 3. Agregue sal, pimienta y limón al gusto.
- * Sirva con la preparación de su preferencia. El pesto es una salsa ideal para acompañar pastas, papas cocidas o pollo al horno.

💡 Tip de conservación

Conserve el pesto de cilantro en el refrigerador en un recipiente de vidrio con tapa.







Preparaciones dulces







Dulce de **cáscara** de manzana

personas
2



Ingredientes

- Cáscara de manzana (criolla, de agua, roja o verde) 
- Panela/piloncillo 
- Limón 
- Queso campesino o cuajada 

! Motivación

Algunas preparaciones requieren eliminar cáscaras que aportan fibra y nutrientes. Las cáscaras de manzana y de las frutas en general se pueden aprovechar en deliciosas preparaciones. Esta es una idea #Desperdiciocero.

! Dato

La cáscara de la manzana concentra una importante parte de la fibra de este alimento, la cual ayuda a mejorar el estreñimiento y contribuye a mantener un funcionamiento adecuado del sistema digestivo. Asimismo, contiene vitaminas que funcionan como antioxidantes y antiinflamatorios en el cuerpo. La cáscara contiene pectina, sustancia que, además de mejorar la movilidad intestinal, permite generar una textura más sólida al cocinar, por ello es ideal para realizar este dulce, usando una mínima cantidad de panela.

! Instrucciones

1. Lave muy bien las manzanas antes de retirar la cáscara.
2. En una olla agregue las cáscaras, el agua, la panela y unas gotas de limón.
3. Cocine por 20 minutos.
4. Retire las cáscaras y deje el dulce 10 minutos más hasta que el líquido se caramelicé.
5. Retire del fuego y mezcle nuevamente las cáscaras y el dulce.
6. Deje enfriar.
7. Sirva con trozos de queso campesino o cuajada.
8. Disfrute de un delicioso y saludable postre junto a la familia.



Preparación
dulce



Tip de conservación

Puede conservar este dulce por dos semanas en un recipiente de vidrio cerrado en el refrigerador.

18

Pancakes

de remolacha

personas
4

! Motivación

Muchas veces, la remolacha almacenada se sobremadura y se ablanda, por lo que no sirve para nuestras preparaciones habituales.

! Dato

La remolacha es un vegetal que aporta fibra, minerales (potasio) y vitaminas antioxidantes. Contiene una cantidad importante de azúcar que provee el sabor dulce que la caracteriza. Al usarla en preparaciones, como los *pancakes* de remolacha, se evita adicionar azúcar, además de recibir todos los beneficios mencionados anteriormente.

! Instrucciones

1. Hierva la remolacha durante 30 o 40 minutos, así es más sencillo pelarla.
2. Licúe la remolacha con la leche fría.
3. Agregue a la mezcla en la licuadora el huevo, el aceite y la vainilla.
4. Licúe nuevamente la mezcla.
5. Agregue polvo de hornear, avena molida y sal.
6. Licúe nuevamente la mezcla.
7. Precaliente un sartén.
8. Ponga con un cucharón cada porción de la mezcla. *Es normal que su aspecto sea semilíquido.
9. Dele vuelta cuando los bordes cambien de color.
10. Sirva y acompañe con frutas frescas.

! Ingredientes

- o 1 remolacha
- o 1 huevo
- o 1 taza de leche
- o 1 cucharada de aceite vegetal
- o 1 taza de avena molida
- o 1 cucharada de polvo de hornear
- o 1 pizca de sal
- o ½ cucharadita de esencia de vainilla

! Tip de conservación

Puede almacenar en un recipiente hermético en el refrigerador y consumirlos fríos o volverlos a calentar si desea.



Preparación dulce










Pancakes de **avena,** banano y arándanos

personas

2



Ingredientes

- 2 bananos bocadillo o 1 banano común sobremadurado 
- 1 de taza de avena en hojuelas 
- 1 huevo 
- 1 cucharadita de canela 
- 1 taza de leche o bebida vegetal (almendras, coco, arroz, etc.) 
- ½ taza de arándanos

! Motivación

Con el paso del tiempo, las frutas que no consumimos pueden sobremadurarse, especialmente los bananos toman un color negro en su cáscara y parecen no ser aptos para el consumo; sin embargo, pueden ser usados en diferentes preparaciones que contribuyen al #Desperdiciocero.

! Dato

El banano o banana es una fruta que contiene vitaminas del grupo B, vitamina E y fibra. Aporta una cantidad importante de energía para mantener el cuerpo activo especialmente antes, durante y después de realizar actividad física. También contiene potasio que ayuda a evitar la contracción muscular (calambres musculares), especialmente al realizar actividad física.

! Instrucciones

1. Mezcle en la licuadora los bananos, la avena, el huevo, la canela y la leche o bebida vegetal.
2. Vierta la mezcla en una taza y adicione los arándanos.
3. Caliente una plancha o sartén con un poco de aceite.
4. Ponga la mezcla cuidadosamente con un cucharón para hacer los *pancakes* del tamaño deseado.
5. Dé vuelta al *pancake* cuando se formen burbujas y los bordes se vean dorados.
6. Deje cocinar.
7. Retire del fuego y acompañe con frutas frescas en trozos.
8. Disfrute de un desayuno delicioso en compañía de la familia.



Preparación
dulce



Tip de conservación

Prepare la mezcla con anterioridad y guárdela en un envase con tapa hermética en el refrigerador hasta por 3 días.

20

Tostadas francesas con frutas








! Motivación

Cuando el pan se endurece podemos convertirlo en miga para diversas recetas o preparar unas deliciosas tostadas francesas para el desayuno, como postre o como *snack*.

🗨 Dato

El desayuno es una comida importante debido a que es el primer momento en el cual se le proporciona energía al cuerpo. Se recomienda incluir alimentos fuente de carbohidratos que mantengan activo el cuerpo durante el día. El pan es una opción, preferiblemente uno a base de granos enteros, como avena, centeno, trigo entero, entre otros. Acompañar el pan con frutas es ideal para empezar el día.

🍲 Ingredientes

- 4 tajadas de pan duro 
- 1 huevo 
- 1 cucharadita de canela 
- ¾ taza de leche o bebida vegetal (almendras, coco, arroz, etc.) 
- 1 cucharadita de esencia de vainilla 



📋 Instrucciones

1. Mezcle el huevo, la leche o bebida vegetal, la canela y la vainilla hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Sumerja cada tajada de pan en la mezcla hasta que quede húmeda por completo.
3. Caliente una plancha o sartén con un poco de aceite.
4. Dore las tajadas de pan por ambos lados.
5. Retire del fuego.
6. Sirva con yogur griego o con frutas frescas en trozos.
8. Disfrute y comparte en familia.



Tip de conservación

Cuando el pan se endurezca, guárdelo durante un par de días en un recipiente con tapa hermética o en bolsas resellables, así se evita que se produzca moho (manchas de color verde o azul).



Preparación dulce

Dulce de guayaba



Ingredientes

- 1 libra de guayaba
- 3 cucharadas de panela rallada
- 10 gotas de limón



! Motivación

¡Aproveche las guayabas que están sobremaduras y conviértalas en un delicioso postre!

! Dato

Es común escuchar que los cítricos (naranja, limón, mandarina) son fuente de vitamina C, sin embargo, existe otra fruta que contiene una importante cantidad de esta vitamina: la guayaba. Este nutriente es importante para fortalecer el sistema de defensas del cuerpo. Usualmente, la guayaba se encuentra a bajo costo y tiende a sobremadurarse muy rápido. Esta preparación permite disfrutar de sus beneficios.

! Instrucciones

1. Lave y corte la guayaba en cuadros.
2. Licúe la fruta con las semillas, para un mejor contenido de fibra.
3. Vierta la guayaba en una olla grande y póngala a fuego lento.
4. Agregue panela y limón.
5. Revuelva constantemente hasta que espese.
6. Una vez esté listo, póngala en un recipiente, preferiblemente de vidrio, y déjelo enfriar.

! Tip de conservación

Conserve en la nevera en frasco de vidrio. Utilice siempre una cuchara, cuchillo o untador limpio para evitar que se contamine o se deteriore.



Torta de zanahoria en sartén



! Motivación

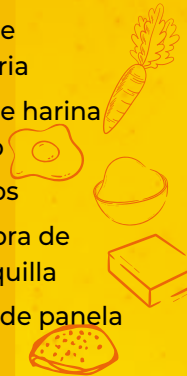
Muchas veces, las zanahorias se ponen blandas y pierden textura para ensaladas y preparaciones crudas. No las desperdicie, a continuación, le enseñamos a comerlas en una preparación diferente y divertida que contribuirá a la salud visual de usted y toda su familia.

! Dato

La vitamina A de la zanahoria ayuda a la salud de los ojos, protegiendo las retinas; el potasio y el fósforo son minerales que contribuyen a fortalecer las uñas y el cabello. La zanahoria tiene un sabor un poco dulce que agrega sabor a las preparaciones como tortas o *pancakes*, lo cual reduce el uso de azúcar o panela adicionada. Esta torta, además de ser deliciosa, es fácil de preparar, pues no requiere de horno para su cocción.

! Ingredientes

- o 1 libra de zanahoria
- o 1 libra de harina de trigo
- o 4 huevos
- o ¼ de libra de mantequilla
- o ½ libra de panela rallada



! Instrucciones

1. Amase la mantequilla a temperatura ambiente junto con la panela hasta obtener una consistencia cremosa.
2. Agregue la harina y los huevos, uno por uno, sin dejar de revolver.
3. Lave y pique las zanahorias sin retirar su cáscara.
4. Cocínelas en agua hasta que estén blandas.
5. Macere en un recipiente las zanahorias cocinadas e incorpórelas a la masa.
6. Engrase y enharine un sartén para que la torta se pegue.
7. Agregue la mezcla anterior y déjela a fuego lento por aproximadamente 45 minutos.
8. Introduzca un cuchillo para verificar si está lista. Si este sale limpio, ya puede disfrutarla; de lo contrario, déjela por 10 minutos más.

! Tip de conservación

Procure disfrutar a tiempo la torta. Si considera que es demasiado, compártala con su familia y vecinos para evitar el desperdicio, o guarde el excedente en un recipiente hermético.



Preparación dulce

Jugo de ahuyama con naranja

personas
2



Ingredientes

- o 1 libra de ahuyama
- o 2 naranjas
- o Panela en polvo al gusto
- o Leche al gusto



! Motivación

Por su gran tamaño, algunas veces la ahuyama no se utiliza en su totalidad, lo que lleva a que se desperdicie. Aquí tenemos una receta saludable para utilizar los excedentes de ahuyama.

! Dato

La ahuyama, también llamada calabaza o zapallo, es un vegetal que contiene principalmente vitamina A (betacarotenos) que contribuye a proteger la salud visual; también aporta fibra y en menor proporción vitaminas B2, B5, C y E. Al mezclar con la naranja y no colar el jugo, aporta una gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra importantes durante todas las etapas de la vida.

! Instrucciones

1. Cocine la ahuyama con cáscara hasta que esté bien blanda.
2. Deje enfriar.
3. Licúe con la naranja y adicione panela en polvo.
4. Adicione leche si prefiere.



Preparación dulce



Tip de conservación

Procure utilizar la porción completa realizada. Si le sobra, consérvela en el refrigerador y consúmlala en el siguiente tiempo de comida.

24

Semillas de **ahuyama** con naranja






! Motivación

Al usar ahuyama para cremas, sopas, purés y tortas, se retiran las semillas y se desechan. Esta receta permite dar uso a las semillas y contribuir al #Desperdiciocero.

! Dato

Consumir varios tiempos de comida durante el día, es recomendado para antener energía en el cuerpo y evitar el consumo de grandes cantidades de alimentos en las comidas principales. Sin embargo, en ocasiones no es fácil encontrar opciones saludables de *snacks*. Por ello, esta preparación de semillas de ahuyama es ideal, ya que contiene magnesio, ácidos grasos (omega 3) y fibra, que contribuyen a disminuir la presión arterial alta y benefician la salud cardiovascular.

! Ingredientes

- Semillas de ahuyama 
- Zumo de naranja 
- Canela en polvo 

! Instrucciones

1. Precalear el horno a 180 °C.
2. Retirar las semillas de ahuyama con ayuda de una cuchara.
3. Lavar con agua fría y quitar los restos de ahuyama.
4. Secar con un trapo limpio y seco.
5. Mezclar las semillas con zumo de naranja al gusto y canela en polvo.
6. Formar una capa de semillas en una bandeja.
7. Hornear por 20-30 minutos, dando vuelta a las semillas para que se doren uniformemente.
8. Retirar del horno y dejar enfriar.
9. Servir con ensaladas, postres o como *snack*.



Tip de conservación

Puede guardar las semillas en un recipiente de vidrio con tapa durante 3-5 días, antes de que pierdan el sabor y aroma especiado.



Preparación dulce



Salpicón de frutas



Ingredientes

- o Manzana
- o Pera
- o Mango
- o Papaya
- o Banano
- o Fresas
- o Piña
- o Sandía
- o Agua
- o Limón



! Motivación

En casa es común encontrar trozos o frutas sobremaduras. Este salpicón es una manera de consumirlas y disfrutar en un día soleado.

! Dato

Las frutas aportan vitaminas (C, A, E, B) y minerales (potasio, magnesio) que protegen la visión, mejoran la piel, las uñas y el sistema inmunológico, así como fibra que mejora el funcionamiento del sistema digestivo. Usualmente, el salpicón de frutas es preparado con refresco o bebidas azucaradas; esta opción permite aprovechar al máximo las frutas y preparar con la sandía un jugo sin azúcar que integre los sabores de todas las frutas y lograr así un *snack* o postre saludable y refrescante.

! Instrucciones

1. Lave muy bien las frutas que se puedan consumir con cáscara (manzana, pera, mango, fresas).
2. Retire la cáscara de las frutas restantes.
3. Corte en trozos pequeños todas las frutas.
4. Resérvelas en una taza.
5. Licúe la sandía, con agua y unas gotas de limón.
6. Mezcle las frutas picadas con el jugo.
7. Agregue hielo.
8. Sirva y disfrute.

💡 Tip de conservación

Puede preparar el salpicón unas horas antes y reservarlo en un envase con tapa en el refrigerador, o congelarlo para consumirlo en los siguientes días de la semana.



Helado de banano y cocoa




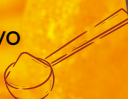

! Motivación

Disfrutar de un postre es una ocasión ideal para compartir en familia. Este helado es una preparación fácil para realizar con niños y niñas y aprovechar al máximo los bananos que se sobremaduran en casa.

🗨️ Dato

En el mercado es común encontrar helados con un gran contenido de grasa saturada y azúcar. Esta preparación permite aprovechar el azúcar natural del banano que se concentra al sobremadurarse y los beneficios de la cocoa con su potencial antioxidante. Este helado de banano y cocoa es saludable, bajo en grasa, económico y práctico.

🍲 Ingredientes

- 8 bananos maduros 
- 1 ½ cucharadas de cocoa en polvo 
- ½ taza de leche o bebida vegetal (almendra, coco, arroz) 

📋 Instrucciones

1. Corte el banano en trozos y congele en un recipiente con tapa o bolsa reutilizable.
2. Mezcle en una licuadora o procesador el banano congelado, la cocoa y la leche.
3. Lleve por 30 minutos al congelador en una refractaria cubierta.
6. Sirva y acompañe con nueces trituradas.

💡 Tip de conservación

Puede mantenerlo en el congelador en un recipiente con tapa hermética y servirlo acompañado de frutas frescas.



Preparación dulce



#desperdiciocero

