



Cuidemos los alimentos

#Reutilizá

Pan y galletitas



Pan y galletitas

Para empezar, leé estos consejos de almacenamiento:

- ▶ **Galletitas:** una vez abiertos los paquetes, acordate que las galletitas deben guardarse en recipientes herméticos para evitar que se humedezcan.
- ▶ **Pan:** si habitualmente usás pan para hacer tostadas, tené en cuenta que podés guardarlo en porciones en el freezer, e ir sacándolo y tostándolo a medida que lo necesites.

¿Las galletitas están húmedas o rotas? ¿Sobró budín y se secó?

- ✔ Podés molerlos, mezclarlos con dulce de leche, darles forma de bolitas y hacer trufas. Quedán todavía más deliciosas si las espolvoreás con coco, granas o azúcar impalpable. Es un riquísimo postre para convidar a tus amigos o familia en una ocasión especial.
- ✔ Otra opción es tostar en el horno las rodajas de budín que te sobraron para consumirlas como si fueran bizcochos. Cuando estén fríos, recordá siempre mantenerlos guardados en un envase hermético, así no se te vuelven a humedecer.

¿Pan duro?

- ✔ Rallalo y guardalo en una bolsa en el freezer. Podés usarlo para empanar milanesas o para espesar rellenos o alguna salsa.
- ✔ También podés hacer el clásico budín de pan. Aquí una receta fácil y muy rica: por cada ½ kilo de pan, utilizá 1 litro de leche. Deja el pan remojando en la leche un rato, para que se ablande, y luego terminá de deshacerlo con un tenedor o minipimer. Agregá 250 gramos de azúcar y 6 huevos. Si te gusta, podés incorporarle ralladura de limón o esencia de vainilla. También queda delicioso si le agregás pasas de uva, frutos secos o una manzana cortada en rebanadas finitas. Cocción: en una budinera acaramelada, 1 hora aproximadamente a baño maría en horno medio. Para desmoldarlo, dejalo que se enfríe un poco a temperatura ambiente, y luego guardalo tapado en la heladera.

Conocé más consejos en www.buenosaires.gov.ar/alimentos



Cuidemos los alimentos

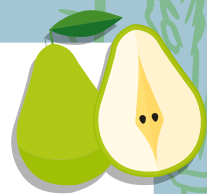
#Reutilizá

Frutas





Frutas



Para empezar, leé estos consejos de almacenamiento:

- ▶ Las bananas se conservan mejor fuera de la heladera y solas (cualquier fruta que guardes cerca de ellas madurará más rápido).
- ▶ Las frutas se guardan en la heladera, pero lejos de las verduras. Si detectás una fruta que está descomponiéndose, separala inmediatamente del resto porque su gas hará que las demás se maduren más rápido.

Qué podés hacer con las Frutas pasadas / maduras

Budines para acompañar el mate del fin de semana:

- ✔ **De mandarina (o naranja):** Pelá 3 mandarinas. Sacales las semillas, si querés también la piel, y triturá los gajos. Agregá 2 cucharadas de aceite, 2 tazas de azúcar y 2 huevos. Luego, 2 tazas de harina leudante. Cocción: sobre una budinera enmantecada y enharinada, en horno medio aproximadamente 30 minutos.
- ✔ **De banana:** mezclá 2 ó 3 bananas maduras (dependiendo del tamaño), pisadas con 1/3 taza de manteca, 1 taza de azúcar, 1 huevo, unas gotas de esencia de vainilla, 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 pizca de sal. Sumá 1 y ½ taza de harina leudante. Si te gustan, podés agregarle semillas o frutos secos. Cocción: en una budinera enmantecada y enharinada, al horno aproximadamente 30 minutos.

Compotas

- ✔ **De manzanas:** cortá 3 manzanas en pedacitos. En una cacerola, mezclalas con media taza de azúcar y media taza de agua. Cocción: a fuego fuerte hasta que las manzanas estén bien cocidas.
- ✔ **De peras:** pelá 3 peras, cortalas en tiras y rocialas con jugo de limón. Cocción: en una cacerola, herví 1 taza de agua con 100 gramos de azúcar. Luego agregá las peras y mantené el hervor hasta que estén bien cocidas.

Conocé más consejos en www.buenosaires.gov.ar/alimentos





Cuidemos los alimentos

#Reutilizá

Verduras





Verduras

Para empezar, leé estos consejos de almacenamiento:

- ▶ Siempre almacená la verdura separada de la fruta.
- ▶ Las cebollas y las papas no se guardan juntas, así se evita que la papa germine.
- ▶ Berenjena, lechuga, brócoli y chauchas se almacenan dentro de la heladera en una bolsa perforada.
- ▶ Nunca dejes los tomates dentro de una bolsa plástica, se humedecen y maduran enseguida.

Antes de que se pasen...

- ✔ **Sopas:** primero asegurate de lavar bien las verduras. Luego cortalas en cubos, y ¡a la olla! También podés darles un hervor rápido, hasta que estén apenas tiernas, y cuando estén frías, guardarlas en una bolsa o recipiente hermético en el freezer. Así las vas poder conservar por más tiempo y tener listas para cuando tengas ganas de cocinar una rica sopa calentita.
- ✔ **Budines y tortillas:** salteá cebolla blanca o de verdeo con un diente de ajo en una sartén y sumá las verduras que tengas en la heladera, previamente bien lavadas, y cortadas en cubitos. Acordate de que algunas como la zanahoria, el zapallo anco o kabutia, y la papa demoran más en cocinarse, por lo que es conveniente darles un hervor previo, o cortalas bien chiquitas, así se cocinan más rápido. Podés llevar directamente a la sartén los zapallitos redondos o los zucchinis. Ya cocidas las verduras, dejalas enfriar y agregá huevo batido, queso parmesano, un poco de pan rallado y condimento a gusto. Podés hornear la mezcla en una budinera rociada con rocío vegetal, o cocinarla en la sartén y transformarla en una saludable tortilla de verduras.

Conocé más consejos en www.buenosaires.gov.ar/alimentos





Cuidemos los alimentos

#Reutilizá

Carne roja o pollo





Carne roja o pollo

Para empezar, leé estos consejos de almacenamiento:

- ▶ En la heladera, las carnes crudas siempre deben almacenarse en un estante que esté por debajo de donde colocaste los lácteos, y otros alimentos limpios o ya cocidos y listos para consumir.
- ▶ Usá recipientes que impidan el goteo y guardalos bien tapados.

¿Sobró carne roja o pollo?

- ✔ Ni bien se convierten en sobras, cortá la carne roja y el pollo cocido en cubos y guardalos en el freezer. Luego podés descongelarlos y sumarlos a cualquier guiso, salsa o ensalada.
- ✔ Reutilizá el pollo en una tarta súper fácil: salteá algo de cebolla, agregale ajo, puerro, verdeo, Morrón u otra verdura que te guste. Reservá. En otra olla o sartén, calentá aceite y agregá una pizca de manteca. Agregale dos cucharadas de harina. Siempre mezclando bien, sumá media taza de leche. Agregá el polló trozado cocido y la verdura salteada a esa salsa espesa. Dejalo enfriar y guardalo en la heladera tapado hasta su uso. Ya tenés una rica mezcla que te sirve para rellenar una tarta deliciosa.
- ✔ Podés mezclar la carne roja cocida cortada en cubos con zanahoria, arvejas, tomates frescos u otra verdura de estación de tu preferencia. Condimentá con sal, pimienta y perejil a gusto. ¡Es una ensalada fría riquísima para los días de calor en la ciudad!



Conocé más consejos en www.buenosaires.gov.ar/alimentos





Cuidemos los alimentos

#Reutilizá

Los nunca del freezer
y del microondas



Los nunca del Freezer

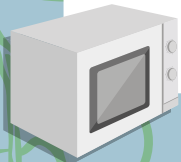
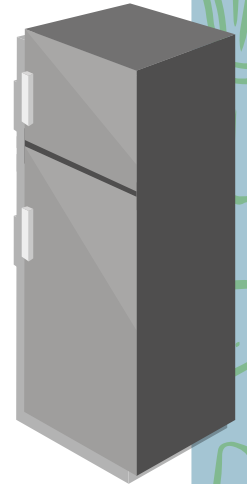
El Freezer es un gran aliado para conservar los alimentos, sin embargo debés evitar usarlo para:

- ✓ Hojas verdes crudas: van a marchitarse al descongelarse.
- ✓ Huevos crudos con cáscara: ivan a explotar!
- ✓ Yogurt: va a llenarse de grumos al descongelarse.
- ✓ Condimentos de tipo mayonesa, ketchup o mostaza: se descongelan cortados.
- ✓ Papas crudas: al descongelarlas, quedarán blandas por dentro.

Los nunca del microondas

¡Cuidado con los recipientes que usás para calentar la comida!

- ✓ Siempre utilizá recipientes aptos para microondas.
- ✓ Nunca utilices los de espuma de poliestireno, ni recipientes de plástico que originalmente eran contenedores de yogures o cremas, ya que no soportan altas temperaturas. Se deforman con el calor y contaminan la comida con sustancias químicas.
- ✓ Cuidado con los platos que tienen detalles metálicos, pueden reaccionar mal al calor.
- ✓ Nunca calientes la comida en bolsas de papel o plástico. Salvo algunas especiales indicadas, no son saludables, pueden causar fuego y emitir gases tóxicos.
- ✓ Jamás tapes la comida dentro del microondas con papel aluminio. Cualquier metal puede encenderse.



Conocé más consejos en www.buenosaires.gov.ar/alimentos

