



**NourishNet**

A FOOD RECOVERY TOOLBOX



## Reutilizando las Sobras

Casi todas las sobras de comida son perfectamente seguras para comer y usarlas es una excelente manera de ahorrar dinero y desperdiciar menos. A continuación se indican algunas razones:

- Las sobras se pueden olvidar en el refrigerador. Intenta colgar una lista de las sobras en el refrigerador.
- A algunas personas no les gusta repetir los mismos alimentos en varias comidas; intenta congelar porciones individuales para más tarde, cuando no les resulte repetitivo.

### Cómo Almacenar Alimentos Cocinados de Manera Segura

Para reutilizar las sobras, es vital conservar los alimentos cocinados de forma segura.

- Los alimentos deben enfriarse antes de guardarlos
- Descongela los alimentos congelados pasándolos la noche anterior al refrigerador, o usa la función de descongelar en el microondas, o usa bajo un chorro de agua fría. Evita descongelar los alimentos dejándolos a la intemperie fuera del refri.
- Guarda las sobras en recipientes herméticos, bolsas o envoltorios herméticos (como film plástico o papel de aluminio) para evitar la contaminación cruzada y mantener la frescura en tus alimentos.
- La mayoría de las sobras se mantendrán frescas en el refrigerador durante 3 a 4 días o en el congelador durante varios meses.

### Conservar la Vida de las Sobras

La congelación es el método de conservación más simple y funciona para una amplia variedad de alimentos.

- Usa envoltorios gruesos y resistentes a la humedad (como papel para congelador) y bolsas de almacenamiento de alimentos para evitar que se quemen por congelación.
- Guarda las sobras en recipientes herméticos, bolsas o envoltorios herméticos (como film plástico o papel de aluminio) para evitar la contaminación cruzada y mantener la frescura en tus alimentos.
- La mayoría de las sobras se mantendrán frescas en el refrigerador durante 3 a 4 días o en el congelador durante varios meses.



**NourishNet**

A FOOD RECOVERY TOOLBOX

[nourishnet.co](http://nourishnet.co)



## Cocine Una Vez, Coma Dos Veces

Aquí te dejamos algunas ideas prácticas para reinventar las sobras y convertirlas en una nueva comida.

### SOBRAS

Patatas al horno

Arroz

Carne

Verduras

Pan duro

Frutas muy maduras

Sobras variadas

### REUTILIZAR

Papas "Hash"

Arroz frito

Relleno para sándwiches/tacos/empanadas

Mezclar en sopa

Crutones o pan rallado

Hacer puré y agregar a productos horneados

Agregar a salteados, frittata, omelette o pasta, o poner en capas sobre arroz, quinoa o verduras

## Formas Sorprendentes de Reutilizar los Alimentos

¡El único límite es tu imaginación! Aquí tienes algunas ideas:

- Guarda una bolsa de cáscaras y restos de verduras en el congelador y cuando esté lleno, prepare caldo.
- Pica finamente las hojas verdes de las hortalizas de raíz y utilízalas en lugar de la albahaca para preparar pesto.
- Licúa las cáscaras de plátano con un poco de agua y agrégalas al panqué que de plátano.
- Vuelva a cultivar alimentos de hojas: intente colocar la base de lechuga, repollo o apio en agua y colóquela en una ventana soleada para que broten algunas hojas nuevas.



NSF Convergence Accelerator



**NourishNet**

A FOOD RECOVERY TOOLBOX

[nourishnet.co](http://nourishnet.co)



COLLEGE OF  
AGRICULTURE &  
NATURAL RESOURCES