



# Guía para evitar el **DESPERDICIO** de alimentos





# Contenido

Introducción .....	5
Recomendaciones y tips.....	11
Recetario.....	21
<b>DESAYUNOS</b>	
Omelette .....	22
Hot cakes de plátano.....	24
Chilaquiles .....	26
Bowl de plátano y fresas.....	28
Huevo a la cacerola.....	30
<b>SOPAS Y ENSALADAS</b>	
Caldo de verduras.....	32
Ensalada con hojas de betabel.....	34
Crema de verduras.....	36
<b>PLATO FUERTE</b>	
Tortitas de vegetales.....	38
Tacos de flor de jamaica.....	40
Hamburguesas con pulpa de zanahoria.....	42
Arroz frito.....	44
Pastel azteca.....	46
<b>SNACKS</b>	
Cáscaras de papas crocantes.....	48
Cáscara de naranja confitada con chocolate.....	50
Bolitas energéticas de cacahuete y piel de plátano.....	52
Pastel de chocolate con pan duro.....	54
Pastel con pulpa de zanahoria.....	56
<b>POSTRES</b>	
Brownies con restos de café.....	58
Helado de plátano.....	60
Budín de piña.....	62
<b>ADEREZOS Y UNTABLES</b>	
Vinagreta con infusión de fresa.....	64
Mermelada de fruta madura.....	66
Jitomates confitados.....	68
<b>BEBIDAS</b>	
Refresco casero de mango.....	70
Tepache.....	72
Agua de guayaba.....	74

<b>Otras Alternativas .....</b>	<b>76</b>
Desengrasante con cítricos y agua .....	77
Velas con cáscara de naranja.....	78
Germinar semillas en cascarón de huevo.....	79
Fertilizante para plantas con cascarón de huevo .....	80
Fertilizante para plantas con cáscara de plátano .....	81
Aromatizante con cáscaras de cítricos.....	82
Exfoliante corporal con residuos de café.....	83
Teñir ropa con cáscaras de cebolla.....	84
Exfoliante de hueso de aguacate y aloe .....	85
Limpiador con cascarón de huevo.....	86

# Introducción

Alrededor del 50% de los desechos que generamos en casa son residuos orgánicos, en los cuales predominan los residuos alimentarios.



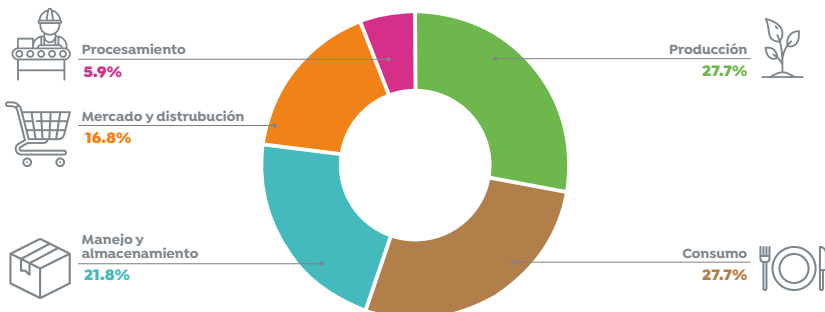
En el mundo, cada segundo **se pierde o se desperdicia** el equivalente a seis camiones de basura de alimentos comestibles.

Anualmente se desperdicia un tercio del total de los alimentos producidos para el consumo humano, lo que equivale a un costo promedio anual de hasta 1 billón de dólares.



Un cuarto de los alimentos desperdiciados anualmente podría satisfacer las necesidades de 870 millones de personas que pasan hambre a nivel mundial.

En América Latina, las pérdidas de residuos alimentarios corresponden al 28% durante la producción, 28% en el consumo, 22% en el manejo y almacenamiento, 17% en el mercado y la distribución, y 6% durante el procesamiento.



El desperdicio de alimentos en México es de 249 kg/persona/año, según un estudio de la Comisión para la Cooperación Ambiental.



**= 249 kg/año**

El desperdicio de alimentos en nuestro país es de aproximadamente 28 millones de toneladas anuales, equivalente a:



**49 millones** de toneladas de CO<sub>2</sub>e al año



**2.7 miles de millones** de m<sup>3</sup> al año de consumo de agua



**4.4 millones** de hectáreas de tierras de cultivo desperdiciadas



**8.6 millones** de metros cúbicos de espacio desperdiciado en rellenos sanitarios



**36,000 millones** de dólares al año en valor de mercado de los productos que se desperdician



**177 billones** de kcal desperdiciadas



El **28% de la superficie agrícola del mundo** se usa anualmente para producir alimentos que se pierden o desperdician.

El **compostaje doméstico** puede contribuir a aprovechar potencialmente hasta 150 kg de residuos de alimentos por hogar al año, evitando que terminen en el relleno sanitario.





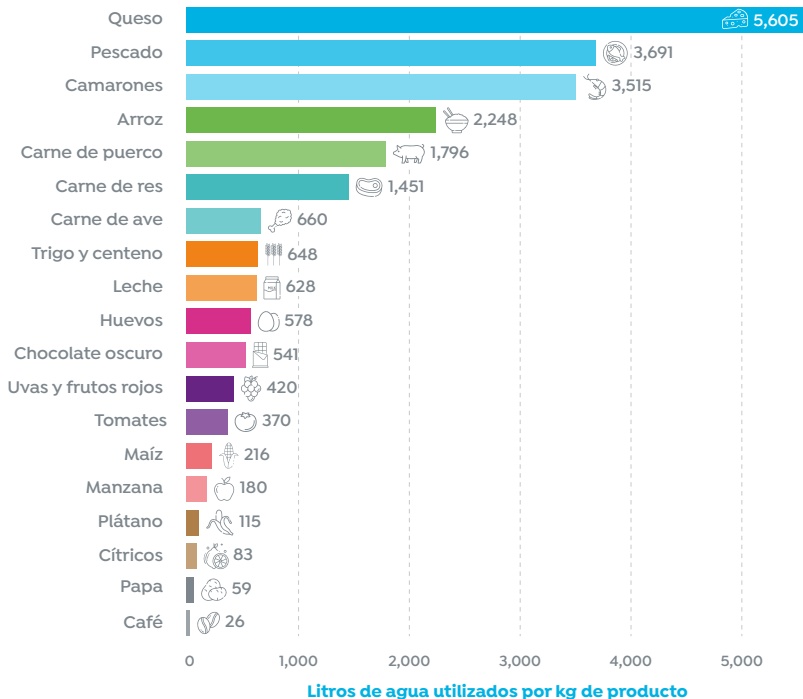
Cerca de 690 millones de personas en el mundo padecen hambre, es decir, el 8.9 por ciento de la población mundial, de los cuales alrededor de 135 millones de personas padecen hambre severa.

## Huella hídrica

El volumen total de agua que se utiliza cada año para producir los alimentos que se pierden o desperdician (250 km<sup>3</sup>) equivale a tres veces el volumen del lago de Ginebra.

De acuerdo con la ONU, en México el 77% del consumo de agua potable corresponde al sector agroalimentario.

En la siguiente gráfica se presenta la huella hídrica de distintos productos.

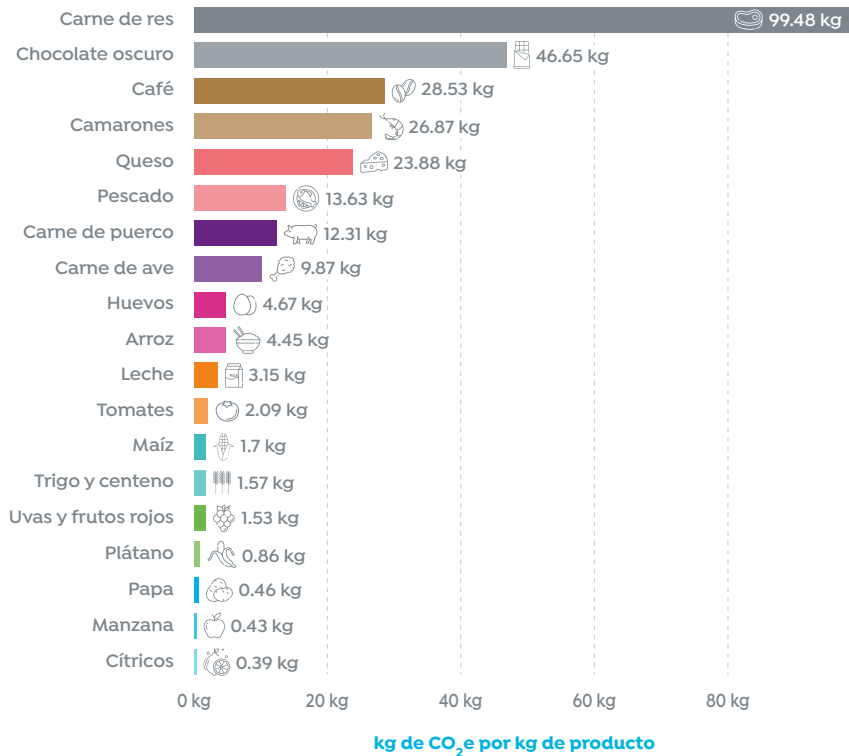


## Huella de carbono

De acuerdo con la FAO, la huella de carbono del desperdicio de alimentos a nivel mundial se estima en 3,300 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>e de gases de efecto invernadero (GEI) liberados a la atmósfera por año. Esto equivale a entre 8 y 10% del total de las emisiones GEI anuales.

De acuerdo con la ONU, en México el 12% de las emisiones de carbono provienen del sector agropecuario.

En la siguiente gráfica se presenta la huella de carbono de distintos productos.





## Objetivos de Desarrollo Sostenible

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), son 17 metas que se establecieron por las Naciones Unidas en 2015 para erradicar la pobreza, promover la prosperidad y el bienestar para todos, proteger el ambiente y hacer frente al cambio climático a nivel mundial.



La pérdida y el desperdicio de alimentos obstaculiza lograr el **objetivo 2: Hambre cero**; el cual tiene como metas terminar con el hambre, lograr la seguridad alimentaria, la mejora de la nutrición y promover la agricultura sostenible. Del mismo modo, el **objetivo 12: Producción y consumo responsables** tiene como meta aumentar la eficiencia de los recursos, por lo que se vincula con la generación y el aprovechamiento de los alimentos, buscando garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles. Es importante recordar que el consumo y la producción sostenibles consisten en hacer más y mejor con menos.

La pérdida y el desperdicio de alimentos también influye en el cumplimiento de otros ODS como: 6 Agua limpia y



saneamiento, 13 Acción por el clima, 14 Vida submarina y 15 Vida de ecosistemas terrestres. Esto debido a que la producción insostenible y el desperdicio de alimentos contribuyen a la disminución de la fertilidad del suelo, el uso excesivo del agua, la sobrepesca, la generación de gases de efecto invernadero y la degradación del medio marino y terrestre.

En relación con los objetivos anteriores, se dificulta cumplir con las metas del **objetivo 11 Ciudades y comunidades sostenibles**; entre las cuales se encuentra reducir el impacto ambiental negativo per cápita de las ciudades, incluyendo la gestión de los residuos y la implementación de políticas y planes integrados para promover el uso eficiente de los recursos, así como de mitigación y adaptación al cambio climático.

Desde casa es posible contribuir al cumplimiento de estos Objetivos de Desarrollo Sostenible, previniendo el desperdicio de alimentos y utilizando los residuos para hacer composta. Por tal motivo presentamos esta guía, en la cual encontrarás recomendaciones para aprovechar y preservar mejor los alimentos, deliciosas recetas así como su información nutrimental, desarrollada por estudiantes de la **Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO)**, además de alternativas de uso que no son comestibles. Cada acción, aunque parezca pequeña, cuenta. ¡Súmate y no dudes en compartirla!



## RECOMENDACIONES Y TIPS





# Recomendaciones



**1.** Compra solo lo necesario, haz una lista y procura seguirla.



**2.** Compra frutas y verduras “feas”, son igual de buenas solo un poco diferentes.



**3.** Almacena los alimentos a una temperatura entre 1° y 5° C para una máxima vida útil.



**4.** Guarda tus restantes de comida, podrías utilizarlos para un próximo platillo.



**5.** “Primero en entrar, primero en salir”, consume primero lo que habías comprado con anterioridad.



**6.** Guarda la comida de la despensa en envases transparentes, esto ayuda a ver mejor la cantidad de comida que queda y planificar adecuadamente la compra. Optar por envases de vidrio bien cerrados en vez de plástico contribuye a que los alimentos se conserven por más tiempo.



**7.** Usa tus sentidos y las fechas para saber si aún puedes comer algún producto.

- La leyenda “*consumir antes de*” indica una fecha en la que el alimento es seguro para ser comido.
- “*Consumo preferente*” significa que la calidad del alimento es mejor antes de esa fecha pero sigue siendo seguro para el consumo después de esta.



**8.** Mantén el refrigerador limpio para disminuir el riesgo de contaminación de los alimentos y tener mayor visibilidad y control de la comida disponible.



**9.** Comparte la comida sobrante con vecinos y amigos antes de que se eche a perder.



**10.** Recuerda comprar productos locales y de temporada para evitar pérdidas y emisiones por transporte.

## Frutas de temporada por mes

¡Tu guía básica y útil de productos de temporada para todo el año!

ENERO	FEBRERO	MARZO
Fresa, guayaba, jamaica, lima, limón, mandarina, melón, naranja, piña, papaya, plátano, toronja, tejocote, granada china y tamarindo	Fresa, granada china, mamey, limón, mandarina, papaya, sandía, tamarindo, toronja, piña y mango	Mamey, limón, fresa, mandarina, naranja, papaya, plátano, sandía, toronja, tamarindo y mango
ABRIL	MAYO	JUNIO
Naranja, papaya, piña, sandía, plátano, toronja, tamarindo, fresa, limón, mango, mamey y melón	Ciruela, fresa, chabacano, limón, mamey mango, melón, pera, naranja, papaya, sandía, toronja, plátano y piña	Limón, ciruela, chabacano, durazno, higo, mango, mamey, manzana, melón, pera, piña, plátano, uva, sandía y toronja
JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
Pera, ciruela, durazno, granada roja, limón, higo, manzana, mango, melón, membrillo, papaya, piña, plátano, sandía, tuna, toronja y uvas	Ciruela, durazno, capulín, granada roja, higo, guayaba, mango, limón, manzana, membrillo, pera, papaya, piña, plátano, toronja, tuna y uvas	Granada roja, membrillo, naranja, papaya, pera, perón, plátano, sandía, toronja, tuna, durazno, guayaba, limón, manzana y melón
OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Mandarina, manzana, membrillo, naranja, papaya, pera, perón, plátano, tejocote, uva, toronja, limón, guayaba, granada roja, durazno y chichzapote	Uvas, toronja, tejocote, plátano, pera, papaya, naranja, mandarina, lima, limón, guayaba, jícama, granada china y fresa	Caña, fresa, chirimoya, chichzapote, granada china, jícama, guayaba, lima, limón, naranja, mandarina, papaya, pera, plátano, tejocote, piña, zapote negro y toronja

Fuente: vidabirdman.com



**11.** Divide los alimentos sobrantes en porciones y congélalos, recuerda esperar a que se enfríen antes de meterlos al refrigerador. Descongela únicamente la porción que se utilizará.



**12.** Designa un día a la semana para revisar la comida existente en el refrigerador y coloca al frente los alimentos que se deben consumir primero.



**13.** Sirve porciones más pequeñas para evitar las sobras, siempre es posible volver a servir.



**14.** Coloca una bolsa o recipiente en el refrigerador o congelador, donde puedas guardar cáscaras y pedazos de vegetales que te pueden servir después.



**15.** Busca aplicaciones que eviten el desperdicio de comida.

**Kigüi**

- La app **Kigüi** te regresa un porcentaje de compra, al llevar productos que caducan pronto.

**cheaf**

- La app **Cheaf** permite que compres platillos de restaurantes participantes alrededor de tu zona, a 1/3 del valor original.



**16.** Si vas a viajar o te sobraron alimentos, dona tus excedentes de comida.

**Puedes donar a:**

- Vecinos, amigos o familiares.



- **Cáritas Guadalajara**

- Reciben alimento perecedero empacado, enlatado y/o etiquetado con fecha de caducidad anterior a 15 días.

- Reciben alimento no perecedero o sin fecha de caducidad todo el tiempo del año.

- Cuentan con 21 comedores en parroquias de la Zona Metropolitana de Guadalajara y municipios aledaños.

- Si no puedes donar alimentos, también puedes donar tiempo como voluntario.

- Contacto para donaciones:

**Rosa M. Méndez L.**

Encargada de donativos en Especie

**Teléfono:** 33 3617 6122

**ext.** 114

**Correo electrónico:**

contacto@caritasgdl.org.mx



• **Servicio de Atemajac de Brizuela. Grupo 9 Scouts de Guadalajara**

- Fue creado por jóvenes scout, hace 20 años. A partir del año 2007 este servicio se ha realizado mes a mes de forma ininterrumpida.

- Acopio de víveres no perecederos a través de aportaciones voluntarias, donaciones y actividades económicas para formar las despensas que se entregan a 45 adultos mayores, quienes se encuentran en situación de abandono y pobreza en la comunidad de Atemajac de Brizuela, Jalisco.

- Contacto para donaciones:

**Diego Pérez**

**Teléfono:** 33 3815 8108 o

**Francisco López**

**Teléfono:** 33 1176 1009

**Correo electrónico:**

jal9.guadalajara@scouts.org.mx



• **Banco de Alimentos Guadalajara**

**Teléfono:** 33 3810 6595

**Correo electrónico:**

relacionesinstitucionales@bdalimentos.org



• **FM4 Paso Libre**

Reciben alimento no perecedero de lunes a domingo de 9:00 a 19:00 h

**Teléfono:** 33 3330 0306

**Correo electrónico:**

accionhumanitaria@fm4pasolibre.org



• **DIF Zapopan**

**Teléfono:** 33 3836 3444

**Correo electrónico:**

contacto@difzapopan.gob.mx



**17.** Coloca un recipiente o una bolsa en el refrigerador donde puedas guardar tus restos de alimentos que irán a la composta.



**18.** Haz composta con aquello que es inevitable desechar y úsala para tus plantas o en el jardín, aquí te decimos cómo:



Escanea el código y conoce cómo hacer composta



## Tips



- 1.** Corta el tallo de la lechuga y ponlo en un recipiente con agua. Conserva a temperatura ambiente y cambia el agua cada vez que se absorba, aproximadamente cada 3 días. Después de un mes de crecimiento las lechugas están listas para comerse.
- 2.** Guarda las zanahorias en un frasco de vidrio con agua, asegurándote que esté bien tapado. Conserva en el refrigerador y cambia el agua cuando empiece a ponerse turbia.
- 3.** Envuelve el pico de los plátanos en una bolsa plástica, papel film o papel aluminio para evitar que se pongan negros.
- 4.** Evita guardar las papas y las cebollas juntas.



Imagen de azerbaijan\_stockers en Freepik

- 5.** Para que las fresas y frutos rojos duren más tiempo, diluye una parte de vinagre en diez de agua, remoja las fresas ya lavadas en la mezcla y luego déjalas secar.



- 6.** Cubre el guacamole con una capa de aceite de oliva para que sirva como barrera a la entrada de oxígeno y evite que se oxide.
- 7.** Guarda el pan en rebanadas dentro de la bolsa habitual y añade un tallo de apio. Esto ayuda a conservar la textura y sabor original durante más tiempo.
- 8.** Aprovecha el pan duro para hacer crutones. Corta el pan en pequeños trozos, añade una cucharada de aceite de oliva y hornea a 170°C durante 15 minutos. De manera opcional, una vez horneados espolvorea con hierbas finas.



Imagen de fabrikasimf en Freepik

- 9.** Corta la base de los espárragos y colócalos en un recipiente con agua, cubre con una bolsa de plástico y mantén en el refrigerador. De esta manera se conservan tiernos por más de una semana.
- 10.** Deshidrata la fruta para alargar su tiempo de conservación. Corta en rebanadas la fruta de elección como manzana, durazno, kiwi o ciruela previamente lavada y coloca en el horno a 60°C. El tiempo aproximado en el horno es de 6 a 10 horas según la fruta seleccionada; es importante abrir la puerta de horno un par de veces para liberar el vapor.
- 11.** Guardar en el refrigerador los alimentos cortados a la mitad como cebolla, aguacate, papaya o piña en un plato plano con la parte cortada hacia abajo para evitar que estén en contacto con el oxígeno.



- 12.** Coloca las hierbas frescas como perejil, cilantro, tomillo, etc., en un frasco de vidrio y añade un poco de agua, esto los mantendrá frescos más tiempo.
- 13.** Recupera el pan duro de manera sencilla: Tomar el pan que se desea recuperar y humedecerlo con un chorro de agua por los dos lados. Introducirlo en el horno previamente calentado a 230°C durante 5 minutos.
- 14.** Almacena las galletas con una rebanada de pan y mantendrán más tiempo su sabor.
- 15.** Si tus uvas están empezando a madurarse, puedes congelarlas y usarlas para enfriar agua, limonada o bebidas de tu elección.
- 16.** Guarda ajos y cebollas en bolsas separadas de papel con algunas perforaciones y podrán durar hasta dos meses frescos.



Imagen de atlascompany en Freepik

- 17.** Guarda el jengibre en una bolsa de papel, en el refrigerador.



- 18.** Guarda las nueces y semillas en recipientes herméticos en el congelador para que duren más tiempo.
- 19.** Evita guardar las frutas y verduras en bolsas de plástico, ya que esto ocasionará que se echen a perder más rápido.
- 20.** Conserva los granos, aceites y harinas en frascos en lugares secos, bien ventilados y oscuros.



Imagen de Freepik

- 21.** Para revivir la lechuga, arúgula, espinaca y otras hojas verdes sumérgelas en agua fría durante 30 minutos.
- 22.** Si no vas a consumir de inmediato las verduras o frutas, lávalas, sécalas bien, colócalas en un recipiente y congélalas.



Imagen de Freepik



# RECETARIO



# Omelette



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Tallos de brócoli o coliflor | verduras del día anterior | hierbas

## INGREDIENTES (4 porciones)

- 6 huevos
- ¼ taza de queso (40 g)
- ½ taza de tallos de brócoli, tallos de coliflor o cualquier verdura sobrante del día anterior cortada en cubos pequeños (100 g)
- 2 cucharadas de hierbas sobrantes como cilantro o perejil
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de aceite vegetal

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 108 g

Energía: 177 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	2 g	Vitamina A	129 RE mcg	Sodio	667 mg
Fibra	1 g	Vitamina B3	2 NE mg	Zinc	1 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina B12	1 mcg	Hierro	1 mg
Grasas totales	14 g	Vitamina C	0 mg	Calcio	105 mg
Grasas trans	0 g	Vitamina D	1 mcg	Yodo	90 mcg
Grasas saturadas	5 g				
Colesterol	259 g				
Proteínas totales	11 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de azerbaijan\_stockers en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 190°C.
2. Batir los huevos en un tazón.
3. Agregar el queso, las verduras, las hierbas de preferencia, sal y pimienta al gusto.
4. Calentar la mantequilla y el aceite en una sartén a fuego medio.
5. Verter la mezcla de manera uniforme en la sartén.
6. Dejar aproximadamente 2 minutos hasta que el fondo se haya cocido.
7. Colocar la sartén en el horno precalentado y cocinar de 7 a 10 minutos hasta que esté completamente cocido.
8. Servir y adornar con hierbas al gusto.

o o o

Fuente: IKEA Scraps Book

# Hot cakes de plátano



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Plátanos maduros

## INGREDIENTES (2 porciones)

- 1 huevo
- ½ taza de avena
- 1 plátano maduro
- Canela molida al gusto
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 143 g

Energía: 122 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	18 g	Vitamina A	39 RE mcg	Sodio	87 mg
Fibra	3 g	Vitamina B3	1 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	5 mg	Hierro	1 mg
Grasas totales	3 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	26 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	11 mcg
Grasas saturadas	1 g				
Colesterol	82 g				
Proteínas totales	4 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). *Food Processor SQL nutrition and fitness software* (11.11). ESHA Research.





Imagen de ArsAdAstra en Pixabay

## PROCEDIMIENTO

1. Machacar el plátano maduro en un recipiente.
2. Triturar la avena en la licuadora hasta que esté completamente pulverizada. Agregar a la mezcla y batir hasta que esté uniforme.
3. Añadir la canela, el huevo y el extracto de vainilla. Revolver hasta que los ingredientes estén bien integrados.
4. En una sartén antiadherente verter un poco de mezcla y cocinar a fuego lento.
5. Dejar 3 minutos y voltear para cocinar el otro lado, nuevamente por 3 minutos. Revisar constantemente para evitar que se queme.
6. Servir con el acompañamiento de preferencia.

**Recomendación:** acompaña los hot cakes con **mermelada de frutas maduras** y evita el desperdicio de más alimentos. Encontrarás esta receta en el apartado de aderezos y untables.

o o o

Fuente: Laura Arellano

# Chilaquiles



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Tortillas de maíz viejas | jitomates muy maduros

### INGREDIENTES (4 a 5 porciones)

- **½ kg** de tortillas de maíz (**20** tortillas aprox.) de días anteriores (revisar que no tengan hongos)
- **5** cucharadas de aceite vegetal
- **4** jitomates muy maduros
- **2** chiles serranos
- **½** cebolla
- **2** dientes de ajo
- **½** taza de agua
- **1** rama de epazote (o hierba de olor al gusto)
- **1** pechuga de pollo cocida y deshebrada
- **1** taza de crema
- **200 g** de queso fresco desmoronado
- **½** cebolla en juliana
- **2** cucharadas de cilantro picado

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 369 g

Energía: 800 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	85 g	Vitamina A	213 RE mcg	Sodio	860 mg
Fibra	7 g	Vitamina B3	4 NE mg	Zinc	3 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina B12	1 mcg	Hierro	3 mg
Grasas totales	37 g	Vitamina C	22 mg	Calcio	471 mg
Grasas trans	1 g	Vitamina D	1 mcg	Yodo	12 mcg
Grasas saturadas	11 g				
Colesterol	65 g				
Proteínas totales	26 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Foto de Fernando Andrade en Unsplash

## PROCEDIMIENTO

1. Cortar las tortillas en triángulos y rociar con 4 cucharadas de aceite distribuyéndolo uniformemente.
2. Colocar las tortillas en una charola con papel encerado y meter al horno eléctrico o convencional durante 17 min hasta que estén crujientes.
3. Hervir los jitomates y los chiles.
4. Licuar los jitomates y chiles con la cebolla, ajo y agua hasta que sea una salsa muy ligera.
5. Sofreír en una cacerola con 1 cucharada de aceite caliente. Añadir sal y pimienta.
6. Cocinar a fuego medio y agregar la rama de epazote.
7. Colocar los totopos sobre la salsa, mezclar y cocinar por unos minutos.
8. Servir los chilaquiles y acompañar con el pollo, crema, queso y cebolla. Espolvorear el cilantro.

**Recomendación:** en caso de que sobre salsa, puedes congelarla y utilizarla para otro platillo.

o o o

Fuente: <https://www.cocinavital.mx/recetas/carnes-y-aves/como-hacer-chilaquiles-rojos-pollo-mexicanos/2017/08/>

# Bowl de plátano y fresas



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Plátano maduro | fresas maduras

## INGREDIENTES (1 porción)

- **150 g** de fresas maduras
- **1** plátano maduro
- **½** taza de yogurt
- Leche
- **1** cucharada de miel

- **Opciones para decorar** (almendras, nueces, chía, linaza, trozos de cacao, coco tostado, quinoa inflada, fruta fresca)

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 446 g

Energía: 414 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	68 g	Vitamina A	92 RE mcg	Sodio	65 mg
Fibra	12 g	Vitamina B3	3 NE mg	Zinc	2 mg
Azúcar añadido	17 g	Vitamina B6	1 mg	Hierro	3 mg
Grasas totales	7 g	Vitamina B12	1 mcg	Calcio	226 mg
Grasas trans	0 g	Vitamina C	40 mg	Yodo	37 mcg
Grasas saturadas	3 g				
Colesterol	17 g				
Proteínas totales	12 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



imagen de rawpixel.com en freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Tomar el plátano maduro, pelarlo y cortarlo en trozos pequeños.
  2. Llevar los pedazos de plátano y los frutos rojos al congelador y congelar durante 24 horas.
  3. Depositar la fruta congelada en la licuadora y agregar el yogurt, la miel y un chorrito de leche.
  4. Mezclar todos los ingredientes. Para obtener una textura más suave, puedes agregar más leche.
  5. Vaciar en un plato hondo y decorar al gusto.
- Recomendación:** para este platillo puedes sustituir por manzana, guayaba, mango o cualquier fruta madura de tu preferencia.

o o o

Fuente: Larissa Holohlavsky

# Huevo a la cacerola



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Verduras maduras

### INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 huevos
- 6 jitomates picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla picada
- 2 cucharadas de ajo finamente picado
- 1 taza de puré de tomate
- ½ taza de albahaca
- 1 calabacita picada
- Sal y pimienta al gusto

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 424 g

Energía: 212 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	16 g	Vitamina A	263 RE mcg	Sodio	552 mg
Fibra	4 g	Vitamina B3	3 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	56 mg	Hierro	3 mg
Grasas totales	11 g	Vitamina D	1 mcg	Calcio	95 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	79 mcg
Grasas saturadas	2 g				
Colesterol	164 g				
Proteínas totales	9 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). *Food Processor SQL nutrition and fitness software* (11.11). ESHA Research.



Imagen de timolina en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Poner el jitomate en una cacerola y cocinar a fuego medio hasta que suelte sus jugos.
  2. Incorporar el puré de tomate y media taza de las hojas de albahaca.
  3. Agregar sal y pimienta al gusto y cocinar por 5 minutos.
  4. Calentar el aceite en una sartén y saltear la cebolla y el ajo.
  5. Colocar la salsa en un molde chico para hornear y acomodar las rebanadas de calabaza y unas hojas de albahaca. Es posible agregar otras sobras de vegetales.
  6. Romper los huevos sobre la salsa.
  7. Hornear de 8 a 10 minutos en un horno eléctrico.
  8. Retirar del horno y decorar con hojas frescas de albahaca.
  9. Servir de inmediato.
- Recomendación:** es posible utilizar cualquier tipo de verduras para esta receta; incluso congelarlas conforme se vayan madurando y al juntar una buena cantidad hacer esta receta.

o o o

Fuente: <https://www.cocinavital.mx/recetas/desayunos/huevo-a-la-cacerola/2017/10/>

# Caldo de verduras



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Capas de cebolla | cáscaras de zanahoria | tallos de brócoli o cualquier verdura

## INGREDIENTES (2 porciones)

- 2 tazas de sobras de verduras como la capa de la cebolla y el ajo, la piel de la zanahoria, la calabaza o papas, tallos de brócoli, tallos de champiñones, tallos de coliflor, etc.
- 2 hojas de laurel
- Hierbas al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de agua potable

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 421 g

Energía: 69 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	8 g	Vitamina A	2121 RE mcg	Sodio	638 mg
Fibra	6 g	Vitamina B3	1 NE mg	Zinc	1 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	7 mg	Hierro	1 mg
Grasas totales	0 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	54 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	79 mcg
Grasas saturadas	0 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	3 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). *Food Processor SQL nutrition and fitness software* (11.11). ESHA Research.





Imagen de Azerbaijan\_stockers en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Enjuagar las sobras de verduras.
2. Colocar las verduras en una olla y agregar agua hasta cubrir las verduras. Añadir las hierbas y la sal al gusto.
3. Tapar y cocinar a fuego alto hasta que hierva. Después bajar a fuego lento y dejar por 90 minutos.
4. Colar el caldo con un colador.
5. Guardar en un recipiente de vidrio con tapa hasta 4 días en el refrigerador o servirlo en una charola para hielos y congelarlo.

**Recomendación:** puedes guardar en una bolsa o recipiente en el congelador, las cáscaras, tallos y sobras de vegetales crudos conforme los vayas generando. Una vez que tengas suficientes, puedes preparar el caldo.

o o o

Fuente: ¿Cómo preparar caldo de vegetales a base de sobras? - Nutrición - Recetas - Aromaterapia (saludup.com)

# Ensalada con hojas de betabel



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Hojas de betabel

## INGREDIENTES (4 porciones)

- 4 tazas de hojas de betabel
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- Sal
- Pimienta

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 52 g

Energía: 99 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	0 g	Vitamina A	240 RE mcg	Sodio	232 mg
Fibra	1 g	Vitamina B3	0 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	11 mg	Hierro	1 mg
Grasas totales	10 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	46 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	19 mcg
Grasas saturadas	1 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	1 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). *Food Processor SQL nutrition and fitness software* (11.11). ESHA Research.



Imagen de Racool\_studio en Freepik

## PROCEDIMIENTO

- 1.** Poner una cacerola al fuego con abundante agua.
  - 2.** Cuando el agua empiece a hervir añadir las hojas de betabel y hervir hasta que se ablanden al gusto.
  - 3.** Colar y escurrir.
  - 4.** Poner las hojas de betabel en un recipiente y añadir el aceite de oliva, vinagre, una pizca de sal y una pizca de pimienta.
  - 5.** Servir la ensalada, tibia o fría.
- Recomendación:** puedes agregar semillas de calabaza saladas y queso fresco.

o o o

Fuente: <https://canalcocina.es/receta/ensalada-de-hojas-de-remolacha-patzarofila>

# Crema de verduras



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Verduras maduras o cocidas del día anterior

## INGREDIENTES (8 porciones)

- **½ kg** de verduras muy maduras o verduras cocidas sobrantes
- **1.5 L** de caldo de pollo o verduras (revisa la receta anterior) o bien agua
- **½** cebolla
- **2** varas de apio
- **2** ajos medianos
- **2** cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Hierbas al gusto
- **8** rebanadas de pan viejo cortadas en forma de crotones (encuentra cómo hacerlo en la sección de tips)
- Crema (opcional)

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 315 g

Energía: 166 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	15 g	Vitamina A	1 RE mcg	Sodio	827 mg
Fibra	4 g	Vitamina B3	2 NE mg	Zinc	1 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	3 mg	Hierro	1 mg
Grasas totales	4 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	43 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	38 mcg
Grasas saturadas	1 g				
Colesterol	4 g				
Proteínas totales	13 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). *Food Processor SQL nutrition and fitness software* (11.11). ESHA Research.



Imagen de Timolina en Freepik

## PROCEDIMIENTO

- 1.** Picar el ajo, la cebolla y el apio en trozos grandes.
- 2.** Agregar en una olla el aceite de oliva, ajo, cebolla y apio y saltear por unos minutos.
- 3.** Agregar a la olla las verduras ya cocidas en trozos, añadir sal, pimienta y las hierbas de tu elección y saltear unos minutos.
- 4.** Apagar el fuego y agregar a la olla el caldo de vegetales, de pollo o agua de manera que quede a la altura de los vegetales.
- 5.** Introducir cuidadosamente una licuadora de mano hasta el fondo de la olla y dar pul-
- 6.** Puedes agregar más caldo o agua según sea necesario hasta tener la consistencia deseada.
- 7.** Probar la crema de verduras y añadir sal, pimienta y hierbas si fuera necesario.
- 8.** Calentar al gusto y servir con crotones y una cucharadita de crema si se desea.

o o o

Fuente: Armando Arvizu Montes

# Tortitas de vegetales



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Tallos de brócoli o coliflor | hojas de acelgas | espinacas o zanahorias | hierbas

## INGREDIENTES (3 porciones)

- **3 ½** tazas de tallos de brócoli o coliflor, hojas de acelgas, espinacas o zanahorias y hierbas sobrantes como perejil o cilantro
- **1** cebolla mediana rallada
- **1** taza de harina
- **1** cucharadita de polvo para hornear
- **1** huevo batido
- Sal al gusto
- **1** pizca de chile seco en trozos
- **2** o **3** cucharadas de agua
- **2** cucharadas de aceite vegetal

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 278 g

Energía: 345 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	44 g	Vitamina A	76 RE mcg	Sodio	486 mg
Fibra	10 g	Vitamina B3	3 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	6 mg	Hierro	1 mg
Grasas totales	11 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	228 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	33 mcg
Grasas saturadas	2 g				
Colesterol	55 g				
Proteínas totales	11 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de Timolina en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Enjuagar y secar los tallos y hojas.
2. Rallar los tallos, picar las hierbas y hojas y mezclar en un tazón.
3. Agregar la cebolla, la harina, el huevo batido y el polvo para hornear al tazón y mezclar todo.
4. Agregar agua poco a poco al mezclar los ingredientes hasta que tome una consistencia de masa.
5. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio, cuidando que no se humee.
6. Colocar una porción de masa en la sartén para formar la tortita y cocinar a fuego bajo de 3 a 4 minutos y revisar constantemente para evitar que se queme.
7. Voltar para freír el otro lado durante 3 a 4 minutos.
8. Comprobar con un tenedor que la masa no se pega al utensilio. De esta manera se verifica que la tortita está cocida.
9. Servir con el condimento de preferencia. Se recomienda una cucharada de yogur natural con ajo picado y sal, pepinillos o queso.

**Recomendación:** es posible congelar la masa o refrigerar durante tres días.

o o o

Fuente: IKEA ScrapsBook

# Tacos de flor de jamaica



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Flor de jamaica

### INGREDIENTES (4 porciones)

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla
- 2 tazas de flor de jamaica hervida y picada
- 1 pieza de chile jalapeño o serrano
- Sal al gusto
- 12 tortillas de maíz

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 136 g

Energía: 276 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	46 g	Vitamina A	29 RE mcg	Sodio	605 mg
Fibra	7 g	Vitamina B3	0 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	9 mg	Hierro	0 mg
Grasas totales	6 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	63 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	76 mcg
Grasas saturadas	1 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	4 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). *Food Processor SQL nutrition and fitness software* (11.11). ESHA Research.





Imagen de Azerbaijan\_stockers en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Preparar el agua de jamaica, de manera regular, hirviendo la flor en agua.
  2. Enjuagar la flor y escurrir muy bien.
  3. En una sartén aparte poner aceite y dorar la cebolla picada.
  4. Picar la jamaica en trozos pequeños. Se puede usar un procesador de alimentos.
  5. Agregar la jamaica y chile jalapeño o serrano en la sartén con la cebolla dorada.
  6. Servir en las tortillas cuando la flor se sienta seca.
  7. Agregar sal al gusto.
- Recomendación:** agrega un adobo de tu elección a la flor para darle más sabor.

o o o

Fuente: <https://www.piloncillovainilla.com/tacos-de-flor-de-jamaica/>

# Hamburguesas con pulpa de zanahoria



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Pulpa de zanahoria

## INGREDIENTES (4 porciones = 4 hamburguesas)

- **400 g** de pulpa de zanahoria
- **1** cebolla
- **2** cucharadas de salsa inglesa, soya o mostaza
- **2** huevos
- **4** cucharadas de pan molido
- **¼** de taza de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Pan de hamburguesa

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 290 g

Energía: 446 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	54 g	Vitamina A	1706 RE mcg	Sodio	1426 mg
Fibra	6 g	Vitamina B3	2 NE mg	Zinc	1 mg
Azúcar añadido	7 g	Vitamina C	11 mg	Hierro	6 mg
Grasas totales	18 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	72 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	68 mcg
Grasas saturadas	3 g				
Colesterol	82 g				
Proteínas totales	13 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de boyarkinamarina en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Pelar la cebolla y picarla muy fina.
  2. Agregar una cucharada de aceite a una sartén a fuego medio alto e incorporar la cebolla hasta que esté transparente.
  3. Calentar nuevamente la sartén a fuego medio alto con un poco de aceite.
  4. En un recipiente hondo mezclar la pulpa de zanahoria con los huevos crudos, la cebolla y la salsa. Añadir sal y pimienta al gusto.
  5. Agregar el pan molido y mezclar hasta conseguir una masa medianamente compacta. Si está muy líquida, añadir un poco más de pan molido.
  6. Dividir la masa en cuatro porciones y formar hamburguesas directamente en la sartén con la ayuda de un aro de emplatado o moldes para hamburguesas.
  7. Cocinar cada una de las hamburguesas de zanahoria durante aproximadamente 5 minutos por cada lado para que queden crujientes.
- Recomendación:** guarda y congela la pulpa de zanahoria después de hacer jugo, así tendrás más cantidad disponible para preparar las hamburguesas e incluso postre.

o o o

Fuente: <https://cocinazerowaste.com/2021/01/25/recetas-pulpa-zanahoria-licuadora/>

# Arroz frito



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Arroz | verduras maduras

## INGREDIENTES (6 porciones)

- **500 g** de arroz blanco cocido del día anterior
- **2.5** tazas de verduras variadas:
  - Cebolla
  - Zanahoria
  - Calabacita
  - Pimientos
  - Brócoli o tallos de brócoli
- **1** cucharada de aceite de ajonjolí
- **1** cucharada de salsa de soya
- **2** huevos
- **Al gusto:**
  - Sal y pimienta
  - Cebollín
  - Ajonjolí
- **300 g** de proteína de elección cortada en pedazos pequeños (opcional)

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 198 g

Energía: 250 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	26 g	Vitamina A	28 RE mcg	Sodio	741 mg
Fibra	2 g	Vitamina B3	10 NE mg	Zinc	1 mg
Azúcar añadido	0 g	Ácido fólico	47 mcg	Hierro	2 mg
Grasas totales	6 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	2 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	58 mcg
Grasas saturadas	1 g				
Colesterol	93 g				
Proteínas totales	20 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de Jcomp en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Picar todas las verduras y la proteína en cubitos pequeños.
  2. Cocinar la proteína en una sartén. Una vez cocinada, retirar de la sartén.
  3. Agregar el aceite a la sartén y una vez caliente, añadir el ajo y el jengibre. Después, incorporar todas las verduras y sazonar con sal y pimienta.
  4. Añadir el arroz del día anterior y mezclar todo.
  5. Mover hacia un lado el arroz y los vegetales, y en la parte libre de la sartén añadir los
  - huevos y revolver para cocinar, sin mezclar aún con el arroz.
  6. Una vez cocinado el huevo, mezclar con el arroz y las verduras.
  7. Agregar la salsa de soya, el cebollín y apagar la estufa.
  8. Servir con cebollín y ajonjolí al gusto.
- Recomendación:** puedes utilizar restos de carne asada o pollo como fuente de proteína.

o o o

Fuente: José Jacobo Daniel Stone

# Pastel azteca



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Tortillas de maíz duras | restos de pollo cocido o asado

## INGREDIENTES (10 porciones)

- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo asado con cáscara
- 5 chiles poblanos lavados y desvenados
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 tazas de crema para batir
- 1 taza de queso crema
- 1 taza de cilantro fresco
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla fileteada
- 1 cucharada de ajo finamente picado
- 3 tazas de pollo deshebrado cocido o asado
- 1 taza de rajas poblanas
- 1 taza de grano de elote amarillo
- ½ kg de tortillas de maíz
- 2 tazas de queso manchego rallado (200 g)
- 1 taza de queso asadero rallado (100 g)
- **Para decorar:** crema ácida, granos de elote, queso fresco desmoronado, aguacate y cilantro fresco

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 302 g

Energía: 517 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	29 g	Vitamina A	126 RE mcg	Sodio	661 mg
Fibra	4 g	Vitamina B3	5 NE mg	Zinc	1 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	33 mg	Hierro	1 mg
Grasas totales	33 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	365 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	32 mcg
Grasas saturadas	17 g				
Colesterol	118 g				
Proteínas totales	25 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de lifeforstock en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 200° C.

### Para la salsa

2. Licuar la cebolla con el ajo, el chile poblano, el caldo de pollo, la crema para batir, el queso crema, el cilantro, la sal y la pimienta hasta obtener una salsa cremosa. Reservar la mitad para el relleno y la mitad para servir.

3. Calentar una sartén a fuego medio con el aceite. Cocinar la cebolla, el ajo, el pollo, las rajas poblanas y el elote amarillo.

4. Añadir la mitad de la salsa y cocinar durante 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta al gusto y retirar del fuego.

### Para el pastel

5. Calentar una sartén con el aceite y freír las tortillas ligeramente para que se suavicen durante alrededor de 30 segundos. Retirar y escurrir sobre papel absorbente.

6. Colocar una capa de tortilla en un refractario de vidrio para horno. Agregar un poco del relleno y queso manchego.

7. Repetir hasta obtener varias capas y llenar el molde. Terminar con tortillas y cubrir con la otra mitad de la salsa, queso manchego y queso asadero.

8. Hornear durante 10 minutos hasta que el queso se derrita. Retirar y cortar en rebanadas.

9. Servir con más salsa a manera de espejo, decorar con crema, elote, queso fresco, aguacate y cilantro.

**Recomendación:** en caso de que sobre salsa puedes congelarla y utilizarla después en otro platillo, por ejemplo en una pasta.

o o o

Fuente: Kivillimón

# Cáscaras de papas crocantes



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Cáscaras de papa

## INGREDIENTES (3 porciones)

- Cáscaras de **4 a 6** papas
- **1** cucharadita de romero
- **1** cucharada de aceite vegetal
- Pizca de sal

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 70 g

Energía: 74 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	6 g	Vitamina A	1 RE mcg	Sodio	797 mg
Fibra	2 g	Vitamina B3	1 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	7 mg	Hierro	2 mg
Grasas totales	4 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	25 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	101 mcg
Grasas saturadas	1 g				
Colesterol	3 g				
Proteínas totales	2 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). *Food Processor SQL nutrition and fitness software* (11.11). ESHA Research.





Imagen de freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 250°C.
2. Colocar en un recipiente las cáscaras de papas y agregar el aceite de oliva, el romero seco y la sal.
3. Revolver los ingredientes.
4. Hornear por aproximadamente 10 minutos.

5. Servir acompañadas de aderezo, limón o picante al gusto.

**Recomendación:** guarda y congela las cáscaras de papa conforme las vayas generando, de esta manera tendrás más cantidad disponible para su preparación.

o o o

Fuente: Larissa Holohlavsky

# Cáscara de naranja confitada con chocolate



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Cáscaras de naranja

## INGREDIENTES (6 porciones)

- Cáscaras de **6** naranjas
- **400 ml** de agua fría
- **1 kg** de azúcar blanco
- **250 g** de chocolate negro de repostería

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: **123 g**

Energía: **446 kcal**

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	50 g	Vitamina A	20 RE mcg	Sodio	2 mg
Fibra	10 g	Vitamina B3	0 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	33 g	Vitamina C	65 mg	Hierro	8 mg
Grasas totales	22 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	119 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	0 mcg
Grasas saturadas	14 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	4 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). *Food Processor SQL nutrition and fitness software* (11.11). ESHA Research.



Imagen de Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Retirar los restos de pulpa de las cáscaras de naranja. Enjuagar las cortezas con agua y escurrirlas. Sumergir en agua fría y hervir durante 5 minutos, después volver a escurrir.
2. Verter el agua fría y el azúcar en una olla y hervir.
3. Remover de forma constante hasta deshacer el azúcar y añadir las cáscaras escaldadas.
4. Cocer la mezcla a fuego bajo durante 60 minutos, removiendo de vez en cuando.
5. Enfriar la mezcla por completo cuando se haya cumplido el tiempo.
6. Dejar reposando las cáscaras de naranja en su almíbar durante 5-7 días en el refrigerador.
7. Cuando se haya cumplido el tiempo de maceración, sacar las cáscaras del recipiente y dejar escurrir en un colador.
8. Cortar las cáscaras de naranja confitadas en tiras alargadas del grosor de un lápiz. Después, dejar secar sobre una rejilla a temperatura ambiente durante 24 horas.
9. Derretir el chocolate a baño María. Una vez derretido completamente, apagar el fuego y sacar la olla pequeña del baño María.
10. Apartar la olla pequeña y dejar reposar durante 45 minutos a temperatura ambiente hasta conseguir el espesor necesario para bañar la piel de naranja en él.
11. Cuando el chocolate haya reposado el tiempo suficiente, sumergir una parte de las tiras de cáscara de naranja de una en una, tomándolas por un extremo.
12. Sacar del chocolate con cuidado, escurrir un poco y dejar enfriar sobre papel de cocina reutilizable.

### Recomendaciones:

- Las cáscaras confitadas se pueden guardar en el refrigerador durante varios meses.
- Para lograr una textura crujiente, el chocolate debe estar a temperatura entre 29° y 32° C para que pueda adherirse con facilidad a las cáscaras.
- ¡No tires el almíbar! Puedes aprovechar el almíbar aromatizado con naranja para endulzar cócteles e infusiones o glasear un panqué.

o o o

Fuente: <https://cocinazerowaste.com/2021/01/15/rece-tas-cascara-naranja/>

# Bolitas energéticas de cacahuete y piel de plátano



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Cáscaras de plátano

### INGREDIENTES (20 bolitas)

- 3 cáscaras de plátanos maduros
- 170 g de cacahuete sin sal

- 70 g de chocolate negro

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 15 g

Energía: 67 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	3 g	Vitamina A	0 RE mcg	Sodio	2 mg
Fibra	1 g	Vitamina B3	1 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	2 g	Vitamina C	0 mg	Hierro	1 mg
Grasas totales	5 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	10 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	2 mcg
Grasas saturadas	1 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	2 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Triturar los cacahuates.
2. Añadir la cáscara de plátano cortada en trocitos y volver a triturar.
3. Picar el chocolate a cuchillo y añadirlo al mismo recipiente.
4. Nuevamente triturar y formar bolas del tamaño de una cucharita de té.
5. Guardar las bolitas en un recipiente en el refrigerador hasta que llegue el momento de consumirlas.

**Recomendación:** puedes sustituir los cacahuates por avellanas, almendras, nueces o algún otro fruto seco que tengas.

o o o

Fuente: <https://cocinazerowaste.com/2021/04/06/recetas-piel-platano/>

# Pastel de chocolate con pan duro



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Pan blanco duro

## INGREDIENTES (4 porciones)

- **200 g** de pan blanco duro (bolillo, telera, etc.)
- **3** huevos
- **100 g** de azúcar
- **50 g** de cocoa en polvo
- **200 ml** de leche
- **5 ml** de extracto de vainilla
- **3 g** de sal

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 174 g

Energía: 456 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	68 g	Vitamina A	77 RE mcg	Sodio	820 mg
Fibra	6 g	Vitamina B3	4 NE mg	Zinc	1 mg
Azúcar añadido	25 g	Vitamina B12	1 mcg	Hierro	9 mg
Grasas totales	11 g	Ácido fólico	64 mcg	Calcio	298 mg
Grasas trans	0 g	Vitamina D	1 mcg	Yodo	54 mcg
Grasas saturadas	3 g				
Colesterol	128 g				
Proteínas totales	18 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de Freepik

## PROCEDIMIENTO

- 1.** Cortar el pan duro en rodajas o trozos no muy grandes.
- 2.** Mezclar en un recipiente hondo mediano el azúcar, cocoa en polvo y la pizca de sal.
- 3.** Agregar los huevos y batir hasta integrar.
- 4.** Añadir la leche, el extracto de vainilla y mezclar nuevamente.
- 5.** Agregar el pan duro hasta que quede totalmente cubierto por la mezcla.
- 6.** Dejar reposar 20 minutos o hasta que el pan absorba la mezcla.
- 7.** Verter la preparación de pan en un molde engrasado con mantequilla y hornear a 180°C durante 35 minutos.
- 8.** Dejar enfriar muy bien antes de desmoldar.
- 9.** Decorar con chocolate rallado antes de servir.

o o o

Fuente: <https://www.directoalpaladar.com.mx/postres/pastel-chocolate-pan-duro-receta-facil-postre-aprovechamiento>

# Pastel con pulpa de zanahoria



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Pulpa de zanahoria

## INGREDIENTES (15 porciones)

### Para el pastel:

- **375 g** de pulpa de zanahoria
- **275 g** de harina
- **1** cucharadita de sal
- **3** cucharaditas de canela
- **1** cucharadita de levadura
- **2** cucharaditas de bicarbonato de sodio
- **4** huevos
- **400 g** de azúcar

- **350 ml** de aceite vegetal
- **125 g** de nueces

### Para el glaseado:

- **6** cucharadas de queso crema
- **75 g** de mantequilla
- **200 g** de azúcar glas
- **1** cucharadita de extracto de vainilla

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 138 g

Energía: 537 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	55 g	Vitamina A	497 RE mcg	Sodio	409 mg
Fibra	3 g	Vitamina B3	1 NE mg	Zinc	1 mg
Azúcar añadido	40 g	Vitamina C	2 mg	Hierro	1 mg
Grasas totales	35 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	46 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	28 mcg
Grasas saturadas	8 g				
Colesterol	60 g				
Proteínas totales	6 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.





Imagen de azerbaijan\_stockers en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 160 °C.
2. Mezclar la harina, la sal, la canela, la levadura y el bicarbonato de sodio en un tazón grande.
3. Añadir los huevos, el azúcar y el aceite.
4. Terminar la masa incorporando la pulpa de zanahoria y las nueces previamente troceadas.
5. Verter la masa en un molde y hornear entre 35 y 45 minutos.
6. Después de 35 minutos introducir un cuchillo en el centro del pastel. Si el cuchillo sale limpio la tarta estará lista. En caso contrario, hornear otros 5 o 10 minutos más.
7. Preparar el glaseado mezclando con una batidora queso crema, mantequilla, azúcar glas y el extracto de vainilla.
8. Aplicar el glaseado una vez que se haya enfriado el pastel.
9. Guardar el bizcocho en el refrigerador durante al menos 30 minutos antes de servir.

**Recomendación:** puedes utilizar un molde de muffins si quieres hacer pastelitos individuales para llevar.

o o o

Fuente: <https://cocinazerowaste.com/2021/01/25/recetas-pulpa-zanahoria-licuadora/>

# Brownies con restos de café



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Residuos de café | restos de calabacitas

### INGREDIENTES (12 porciones)

- 5 cucharadas de cocoa
- **50 g** de chocolate oscuro
- **300 g** de azúcar blanca
- **200 g** de harina
- **100 g** aceite de oliva
- **4** cucharadas de residuos de filtro de café
- **250 g** de restos de calabaza
- **50 g** nueces peladas

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 80 g

Energía: 286 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	39 g	Vitamina A	4 RE mcg	Sodio	5 mg
Fibra	2 g	Vitamina B3	2 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	25 g	Ácido fólico	22 mcg	Hierro	1 mg
<b>Grasas totales</b>	13 g	Vitamina C	4 mg	Calcio	12 mg
Grasas trans	0 g	Vitamina D	0 mcg	Yodo	0 mcg
Grasas saturadas	2 g				
Colesterol	0 g				
<b>Proteínas totales</b>	3 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de jcomp en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Rallar los restos de calabacitas sin triturar.
3. Mezclar la harina con el azúcar y el aceite de oliva en un tazón grande.
4. Añadir la cocoa y mezclar.
5. Incorporar las calabacitas.
6. Añadir a la masa chocolate y nueces picadas.
7. Añadir los restos de café a la masa y mezclar de nuevo.
8. Engrasar un molde para horno y verter la masa.
9. Introducir la bandeja al horno durante 35 minutos.
10. Sacar el molde del horno y dejar enfriar.

**Recomendación:** revisa la sección de *otras alternativas* para aprovechar de otras maneras los residuos de café.

o o o

Fuente: TikTok @Plantyou

# Helado de plátano



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Plátanos maduros

## INGREDIENTES (1 porción)

- 1 plátano muy maduro
- Zumo de limón

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 128 g

Energía: 105 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	24 g	Vitamina A	8 RE mcg	Sodio	1 mg
Fibra	3 g	Vitamina B3	1 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	13 mg	Hierro	0 mg
Grasas totales	0 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	6 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	0 mcg
Grasas saturadas	0 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	1 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de Freepik

## PROCEDIMIENTO

- 1.** Cortar los plátanos en rebanadas y rociarlos con zumo de limón para que no se pongan negros.
  - 2.** Colocar las rebanadas de plátano en un recipiente, con cuidado de que no se peguen.
  - 3.** Dejar en el congelador mínimo por 3 horas.
  - 4.** Quitar el plátano del congelador y dejarlo a temperatura ambiente por 5 minutos.
  - 5.** Licuar a velocidad alta por 2 o 3 minutos, raspando los bordes con una espátula para mezclar bien, hasta formar una masa homogénea.
  - 6.** Servir inmediatamente. De manera opcional se puede acompañar con chocolate líquido o chispas de chocolate.
- Recomendación:** para conservar la textura suave, el helado se debe comer en el momento.

o o o

Fuente: Helado casero | de un solo ingrediente! | PequeRecetas

# Budín de piña



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Corona y cáscara de piña

## INGREDIENTES (8 porciones)

- 3 tazas (750 ml) de crema espesa
- 1 ½ tazas (375 ml) de leche
- 1 taza (165 g) de corona de piña picada en trozos grandes
- 1 taza (165 g) de cáscara de piña picada en trozos grandes
- ½ taza (125 ml) de agua
- 1 taza + 2 cucharadas (210 + 26 g) de azúcar morena
- 1 ½ cucharaditas (9 g) de sal de grano
- 1 huevo grande
- 3 yemas de huevo grandes
- 5 cucharadas (40 g) de maicena
- 5 cucharadas (72 g) de mantequilla sin sal

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 191 g

Energía: 395 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	38 g	Vitamina A	211 RE mcg	Sodio	500 mg
Fibra	0 g	Vitamina B3	2 NE mg	Zinc	1 mg
Azúcar añadido	29 g	Ácido fólico	9 mcg	Hierro	1 mg
Grasas totales	25 g	Vitamina B12	1 mcg	Calcio	172 mg
Grasas trans	1 g	Vitamina C	1 mg	Yodo	92 mcg
Grasas saturadas	14 g	Vitamina D	1 mcg		
Colesterol	159 g				
Proteínas totales	6 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de stockking en Freepik

## PROCEDIMIENTO

- 1.** En una olla combinar la crema espesa, la leche, la corona y la cáscara de la piña. Tapar y dejar reposar la mezcla a fuego lento durante 30 minutos.
  - 2.** Para el caramelo, en una olla a fuego medio-alto, agregar el agua, azúcar morena y sal de grano. Cocinar alrededor de 10 a 12 minutos hasta que el azúcar se derrita y desprenda olor a caramelo.
  - 3.** Inmediatamente incorporar la mezcla de crema y leche. Llevar la mezcla de caramelo a ebullición y bajar el fuego a medio.
  - 4.** En un tazón mediano, batir el huevo, las yemas de huevo y la maicena. Agregar 1 taza del caramelo preparado, batiendo constantemente.
  - 5.** Batir el caramelo restante, transferir a una olla pequeña y luego hervir, batiendo constantemente, hasta que la crema esté muy espesa, aproximadamente 2 minutos.
  - 6.** Retirar del fuego y mezclar con la manteca sin sal. Colar las natillas a través de un colador de malla fina para eliminar los grumos y servir en los recipientes de elección.
  - 7.** Cubrir y refrigerar hasta que esté completamente frío, durante varias horas o hasta 3 días.
- Recomendación:** puedes congelar los restos de piña para hacer la receta después.

o o o

Fuente: IKEA Scraps book

# Vinagreta con infusión de fresa



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Coronas de fresas

## INGREDIENTES (12 porciones)

- ½ taza de coronas de fresa
- **300 ml** de vinagre blanco

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 26 g

Energía: 5 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	0 g	Vitamina A	-	Sodio	1 mg
Fibra	0 g	Vitamina B3	0 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	0 mg	Hierro	0 mg
Grasas totales	0 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	2 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	-
Grasas saturadas	0 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	0 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). *Food Processor SQL nutrition and fitness software* (11.11). ESHA Research.





Imagen de freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Colocar las coronas de fresa y el vinagre blanco en un frasco de vidrio.
2. Dejar reposar por lo menos dos días a temperatura ambiente.
3. Retirar las fresas y transferir a una botella sellable.

**Recomendación:** para evitar la contaminación de la vinagreta, esterilizar el frasco de vidrio y su tapa dejándolos en agua hirviendo durante 5 minutos.

o o o

Fuente: TikTok @plantyou

# Mermelada de fruta madura



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Frutas maduras

## INGREDIENTES (19 porciones)

- 2 tazas de fruta madura
- 1 taza de azúcar

- 1/8 de taza de jugo de limón
- 4 tazas de agua

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 28 g

Energía: 48 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	12 g	Vitamina A	-	Sodio	0 mg
Fibra	0 g	Vitamina B3	0 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	11 g	Vitamina C	0 mg	Hierro	0 mg
Grasas totales	0 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	2 mg
Grasas trans	- g			Yodo	-
Grasas saturadas	0 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	0 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de Azerbaijan\_stockers en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Machacar la fruta con un aplastador. Si la fruta es muy grande, cortarla primero en trozos.
2. Mezclar la fruta en una cacerola y calentar a fuego bajo sin dejar de mover hasta que se disuelva el azúcar.
3. Agregar el agua poco a poco y revolver por aproximadamente 30 minutos.
4. Subir a fuego medio y cuando la mezcla haya hervido, agregar el jugo de limón sin dejar de revolver.

5. Retirar del fuego una vez que los ingredientes estén integrados y tenga una consistencia adecuada.

6. Verter la mermelada en un frasco, esperar a que se enfríe y refrigerar.

**Recomendación:** para evitar la contaminación de la mermelada, esterilizar el frasco de vidrio y su tapa dejándolos en agua hirviendo durante 5 minutos.

o o o

Fuente: Instagram @demachoshombres

# Jitomates confitados



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Jitomates maduros

### INGREDIENTES (14 porciones)

- **½ kg** de jitomates de cualquier variedad
- **5** varas de tomillo fresco o la hierba aromática al gusto
- **6** dientes de ajo
- **¾** de taza de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 50 g

Energía: 112 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	1 g	Vitamina A	25 RE mcg	Sodio	89 mg
Fibra	0 g	Vitamina B3	0 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	6 mg	Hierro	0 mg
Grasas totales	12 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	8 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	11 mcg
Grasas saturadas	1 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	0 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). *Food Processor SQL nutrition and fitness software* (11.11). ESHA Research.



Imagen de Stockking en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Agregar el tomillo, los jitomates y los dientes de ajo a una charola o refractario para hornear y verter el aceite por encima de todos los jitomates.
  2. Sazonar con sal y pimienta.
  3. Colocar en el horno a 100°C durante 2 a 2 horas y media. Los jitomates comenzarán a abrirse, conservando su forma.
  4. Remover el recipiente del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente.
  5. Para evitar la contaminación del preparado, esterilizar el frasco de vidrio y su tapa dejándolos en agua hirviendo durante 5 minutos.
  6. Colocar los ingredientes en el frasco y agregar el aceite de oliva hasta que cubra los jitomates, ajos y hierbas. Esto puede almacenarse en el refrigerador un par de semanas.
- Recomendación:** puedes utilizar esta preparación sobre una rebanada de pan con queso o aguacate, en pastas, ensaladas, encima de carne, pollo o pescado, etc.

o o o

Fuente: [alphafoodie.com](http://alphafoodie.com)

# Refresco casero de mango



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Hueso y piel de mango

## INGREDIENTES (4 porciones)

- La piel y el hueso de **1-2** mangos
- **50 g** de azúcar
- **1** litro de agua
- Agua mineral

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 250 ml

Energía: 47 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	12 g	Vitamina A	0 RE mcg	Sodio	29 mg
Fibra	0 g	Vitamina B3	0 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	12 g	Vitamina C	0 mg	Hierro	0 mg
Grasas totales	0 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	4 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	1 mcg
Grasas saturadas	0 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	0 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.



Imagen de Pvproductions en Freepik

## PROCEDIMIENTO

- 1.** Llevar el agua a ebullición con las cáscaras y el hueso de mango.
- 2.** Dejar hervir a fuego lento durante 10-15 minutos.
- 3.** Colar una vez pasado el tiempo y dejar enfriar sin pieles ni hueso.
- 4.** Añadir endulzante al gusto.
- 5.** Reducir el agua infusionada a la mitad y mezclar con agua mineral para obtener un refresco de mango con burbujas.

**Recomendación:** puedes añadir una rama de canela en la cocción o incorporar al final hierbabuena, albahaca, etc. para darle un sabor diferente.

o o o

Fuente: <https://cocinazerowaste.com/2021/11/06/recetas-aprovechar-cascara-mango/amp/>

# Tepache



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Cáscara de piña | cáscaras de naranja

## INGREDIENTES (14 porciones)

- Recipiente de **6** litros
- **4** litros de agua
- Cáscara de una piña bien lavada
- **1 kg** de piloncillo
- **6 a 8** piezas de clavo de olor
- **1** rama de canela
- Cáscara de una naranja (opcional)
- **1** vaina de tamarindo (opcional)

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 72 g

Energía: 263 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	64 g	Vitamina A	0 RE mcg	Sodio	0 mg
Fibra	0 g	Vitamina B3	0 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	0 g	Vitamina C	0 mg	Hierro	24 mg
Grasas totales	0 g	Vitamina D	2 mcg	Calcio	12 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	-
Grasas saturadas	0 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	0 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). Food Processor SQL nutrition and fitness software (11.11). ESHA Research.





Imagen de 8photo en Freepik

## PROCEDIMIENTO

1. Verter los 4 litros de agua en el recipiente.
2. Agregar los demás ingredientes.
3. Tapar el recipiente con un trapo o una tapa pero dejando ligeramente abierto para que se realice una adecuada fermentación.
4. Colocar en un lugar fresco y oscuro.
5. Dejar reposar 3 días y verter a otro recipiente utilizando un colador. Regresar el residuo al mismo recipiente.
6. Para beber el tepache, puedes agregar hielo o beberlo a temperatura ambiente.

### Recomendaciones:

- Para mayor concentración en la bebida, dejar reposar sólo un día más. Más tiempo le dará un sabor más fuerte (tipo vinagre) y con mayor concentración de alcohol.
- El contenedor de preferencia debe ser un barril, en su defecto de vidrio o bien una cubeta de plástico.
- La cáscara de piña y demás ingredientes pueden ser utilizados dos veces más, sólo agrega agua y piloncillo en las mismas cantidades, siguiendo el procedimiento ya descrito.

o o o

Fuente: Hugo Irad Meneses Quezada

# Agua de guayaba



## ALIMENTOS APROVECHADOS

Guayabas maduras

## INGREDIENTES (6 porciones)

- **Aprox ½ kg** de guayabas picadas en cuartos
- **De ¾ a 1** taza de azúcar, dependiendo de la dulzura de las guayabas
- **6** tazas de agua
- Hielo

## INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción: 345 g

Energía: 154 kcal

Macronutrientes	Cantidad	Vitaminas	Cantidad	Minerales	Cantidad
Carbohidratos totales	33 g	Vitamina A	52 RE mcg	Sodio	11 mg
Fibra	5 g	Vitamina B3	1 NE mg	Zinc	0 mg
Azúcar añadido	25 g	Vitamina C	190 mg	Hierro	0 mg
Grasas totales	1 g	Vitamina D	0 mcg	Calcio	22 mg
Grasas trans	0 g			Yodo	3 mcg
Grasas saturadas	0 g				
Colesterol	0 g				
Proteínas totales	2 g				

Fuente: ESHA Research. (2022). *Food Processor SQL nutrition and fitness software* (11.11). ESHA Research.



Foto de Priscilla Du Preez en Unsplash

## PROCEDIMIENTO

1. Colocar las guayabas, el azúcar y 3/4 de taza de agua en la licuadora. Licuar hasta integrar completamente.
2. Colar la mezcla en la jarra y añadir el resto del agua.
3. Ajustar el azúcar y añadir hielo.
4. Servir inmediatamente o guardar en el refrigerador.

### Recomendación:

- Puedes realizar esta receta también con otras frutas maduras como mango, piña o melón y agregar hierbabuena para darle un toque de frescura.
- Puedes hacer paletas heladas congelando esta preparación.

o o o

Fuente: Hugo Irad Meneses Quezada



## OTRAS ALTERNATIVAS





## Desengrasante con cítricos y agua

### SE NECESITA

- Envases o frascos limpios
- Cáscaras de cítricos como naranjas, mandarinas, limones o limas
- Agua

### INSTRUCCIONES

1. Colocar las cáscaras de cítricos dentro del recipiente.
2. Agregar agua al recipiente hasta cubrir las cáscaras y mezclar.
3. Tapar sin cerrar completamente el recipiente.
4. Dejar fermentar durante mínimo una semana. Es posible añadir más cáscaras y agua durante el proceso de fermentación.
5. Cada vez que se agreguen más cáscaras, mezclar nuevamente.
6. Colar el líquido con ayuda de un colador.
7. Utilizar directo como desengrasante para limpiar cualquier superficie o utensilio. Para trapear el suelo diluir 100 ml de desengrasante en 5 litros de agua.

**Nota:** Las cáscaras pueden reutilizarse hasta tres veces para hacer desengrasante.

**Fuente:** <https://www.youtube.com/watch?v=gL-1bhESzq0>



Imagen de azerbaijan\_stockers en Freepik



## Velas con cáscara de naranja

### SE NECESITA

- Cáscaras de naranja
- Aceite de oliva
- Cuchillo
- Tijeras
- Encendedor

### INSTRUCCIONES

1. Con el cuchillo cortar la naranja por la mitad.
2. Con unas tijeras, hacer cortes alrededor de la parte blanca de la naranja y separar la cáscara, incluyendo la parte blanca de adentro.
3. Quitar toda la pulpa, dejando casi blanca la cáscara por dentro y formar una especie de mecha en el centro con la misma hebra central de la naranja.
4. Verter aceite de oliva en la parte de adentro de la cáscara y humedecer muy bien.
5. Utilizar el encendedor para prender la vela.

**Nota:** Quizás la mecha demore un momento en encenderse, la llama aumenta con el tiempo. La duración es de aproximadamente seis horas.

**Fuente:** <https://www.youtube.com/watch?v=adPW4ZAobxE>



Imagen de stockking en Freepik



## Germinar semillas en cascarón de huevo

### SE NECESITA

- Mitades de cascarones de huevo
- Agua
- Detergente para platos
- Semillas de preferencia (plantas anuales, hierbas, flores ornamentales)

### INSTRUCCIONES

1. Enjuagar las mitades de cascarón de huevo con agua tibia y detergente para platos. Asegurarse de enjuagar completamente el detergente.
2. Llenar los cascarones con tierra para macetas hasta la parte superior.
3. Agregar dos semillas por cascarón de huevo. Empujar las semillas ligeramente hacia abajo de la tierra sin presionar demasiado.
4. Regar las semillas con un atomizador. Mantener la tierra húmeda, sin empapar.
5. Colocar los semilleros en el cartón de huevos en un lugar iluminado sin recibir sol directo.
6. Cuando la plántula crezca algunos centímetros, colocar el cascarón de huevo directamente en una maceta de propagación con tierra.

**Fuente:** Cómo germinar semillas en cáscara de huevo - Succulent Avenue



Imagen de Freepik



## Fertilizante para plantas con cascarón de huevo

### SE NECESITA

- Cascarones de mínimo 12 huevos
- Bolsa de plástico limpia
- Piedra o mortero
- Recipiente con tapa

### INSTRUCCIONES

1. Dejar secar los cascarones a la sombra.
2. Una vez secos, colocar los cascarones en una bolsa y machacarlos con una piedra o mortero hasta que quede un polvo muy fino.
3. Colocar el polvo fino en un recipiente con tapa limpio.
4. Colocar un par de cucharadas directamente sobre la tierra con plantas y dejar durante 40 días.

**Nota:** El fertilizante puede utilizarse para enriquecer la tierra de calcio o para combatir plagas de caracoles y babosas.

**Fuente:** <https://www.ecologiaverde.com/cascara-de-huevo-para-las-plantas-para-que-sirve-y-como-usarla-3127.html#:~:text=Hacer%20un%20fertilizante%20rico%20en%20calcio&text=El%20calcio%20para%20las%20plantas,cultivos%20a%20prevenir%20la%20podredumbre.>



Imagen de Anastasia Kazakova en Freepik





## Fertilizante para plantas con cáscara de plátano

### SE NECESITA

- 5 cáscaras de plátano
- 1.5 litros de agua
- 1 botella de agua vacía
- 1 cacerola

### INSTRUCCIONES

1. Cortar las cáscaras en pedazos pequeños.
2. Poner las cáscaras cortadas y el agua en la cacerola. Colocar la cacerola al fuego durante 15 minutos y dejar reposar.
3. Cuando el agua se torne color marrón, retirar del fuego y dejar enfriar unos minutos.
4. Vaciar el líquido en una botella.
5. Para utilizar, fraccionar una parte de fertilizante por cada cinco partes de agua.
6. Aplicar una vez a la semana o cuando las plantas se encuentren en época de floración.

Fuente: <https://www.infocampo.com.ar/como-hacer-fertilizante-organico-con-cascara-de-banana/>



Imagen de Freepik



## Aromatizante con cáscaras de cítricos

### SE NECESITA

- Cáscaras de cítricos como naranja, mandarina o limón
- Canela
- Alcohol de farmacia
- Recipiente con tapa limpio

### INSTRUCCIONES

1. Colocar las cáscaras de cítricos y la canela hasta el tope del recipiente.
2. Añadir alcohol de farmacia hasta llenar el recipiente.
3. Tapar el recipiente y dejar reposar de 10 a 15 días.
4. Después del tiempo transcurrido, de manera opcional se puede verter el líquido en otro envase o utilizarlo directamente con cáscaras como ambientador.

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=zvaMT6kEZfY>



Imagen de Anastasia Kazakova en Freepik



## Exfoliante corporal con residuos de café

### SE NECESITA

- Posos o café molido
- Aceite de oliva o gel de baño
- Recipiente con tapa limpio

### INSTRUCCIONES

1. Mezclar los posos o el café con gel de baño o aceite de oliva en el recipiente.
2. Aplicar la mezcla en la piel dando masajes circulares en la ducha.
3. Enjuagar con agua templada.
4. Utilizar el exfoliante de dos a tres veces por semana.

**Fuente:** <https://www.vogue.es/belleza/bienestar/articulos/exfoliante-cafe-casero-celulitis-tripa-muslos/33973>



Imagen de onlyyouqj en Freepik



## Teñir ropa con cáscaras de cebolla

### SE NECESITA

- Camisas de segunda mano
- Pieles de cebolla
- Agua
- Sal
- Dos cacerolas

### INSTRUCCIONES

1. Poner la camisa y agua en la cacerola, a fuego medio y con sal durante una hora.
2. Al mismo tiempo, en otra cacerola poner las pieles de cebolla a fuego medio durante una hora.
3. Tras pasar la hora indicada, colar las pieles.
4. Sacar la camisa del agua con sal.
5. Mezclar el tinte con un poco de agua, añadir la camisa y mantener a fuego medio durante dos horas.
6. Sacar la camisa, escurrir y secar.

**Fuente:** Cómo teñir tus prendas con cebolla: Itziar Aguilera te enseña a hacerlo (elespanol.com)



Imagen de Freepik



## Exfoliante de hueso de aguacate y aloe

### SE NECESITA

- 1 hueso de aguacate
- 3 cucharadas de aloe vera
- 1 cucharada de avena
- 1 rallador de queso
- 1 recipiente limpio

### INSTRUCCIONES

1. Rallar el hueso de aguacate con el rallador para queso.
2. Colocar una cucharada del polvo de hueso de aguacate, el aloe vera y la avena en un recipiente.
3. Mezclar los ingredientes y colocar sobre la piel dando masajes circulares.
4. Dejar el exfoliante durante 10 minutos y lavar con agua templada.

**Fuente:** Aumentar el colágeno y otros usos que le puedes dar a la semilla de aguacate en tu belleza | Glamour



Imagen de dashu83 en Freepik



## Limpiador con cascarón de huevo

### SE NECESITA

- 3 cascarones de huevo
- Bolsa de plástico
- Agua
- Detergente líquido
- Recipiente limpio

### INSTRUCCIONES

1. Colocar los cascarones de huevo limpios en una bolsa de plástico y machacarlos.
2. Poner los cascarones molidos en un recipiente, añadir agua y el detergente líquido.
3. Mezclar los ingredientes para formar una pasta para limpiar.
4. Verter la mezcla sobre una esponja y utilizarla para limpiar la sartén o el azulejo.

**Fuente:** 7 razones por las que nunca más deberías tirar las cáscaras de huevo (cuerpamente.com)



Imagen de azerbaijan\_stockers en Freepik

# Agradecimientos

A la Coordinadora de la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos del **ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara**

DCSP Laura Patricia Arellano Gómez

A las estudiantes de la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos del **ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara**

eLNCA Aura Adriana Sánchez Viayra  
eLNCA Ana Paula Pérez Bouquet Ibarra  
eLNCA Paula Rodríguez Ruiz

A la encargada de donativos en Especie de **Cáritas Guadalajara**

Rosa M. Méndez L.

Al jefe de grupo del **Grupo 9 Scouts Guadalajara**

Diego Pérez

Al consejero rover del **Grupo 9 Scouts de Guadalajara**

Francisco López

## Elaboración:

Carmen Sofía Arvizu Montes  
Larissa de la Torre Holohlavsky  
Mariana Monroy Nava  
Marcela Gómez Orozco  
José Eduardo González Gallegos  
Armando Guzmán Najjar  
Jonathan García Meza



ITESO, Universidad  
Jesuita de Guadalajara



**Medio Ambiente**  
Gestión Integral de la Ciudad



Gobierno de  
**Zapopan**

Ciudad de las  
**niñas y niños**