



Recetario

ZERO WASTE

¿POR QUÉ EL PAN SE PONE DURO?

El pan tiene un alto nivel de humedad, cuando entra en contacto con el aire la humedad se pierde provocando que se seque y se endurezca más rápido.

EL PAN DURO SE PUEDE APROVECHAR DE DIFERENTES MANERAS:



Espesa tus preparaciones.



Conviértelo en pan molido.



Haz crotones.



- CREMA DE BRÓCOLI

2 porciones

Ingredientes:

- 2 tallos de brócoli
- $\frac{1}{4}$ cebolla
- $\frac{1}{4}$ ajo
- $\frac{1}{4}$ taza de leche light
- Pan duro (aprox 1 reb o 25gr)

PREPARACIÓN:

1. En una olla cuece los tallos de brócoli con la cebolla, el ajo y agua.
2. Cuando estén blandos pásalos a una licuadora con un poco de agua en donde se cocieron, agrega la leche, sal y pimienta al gusto y mezcla hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Corta el pan en cubos. Sirve la sopa y decora con los crotones.





- POLLO A LA PARMESANA

2 porciones

Ingredientes:

- 3 rebanadas de pan (aprox 75gr de pan duro)
- 2 pechugas de pollo sin piel
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 2 rebanadas de queso mozzarella fresco
- 1 taza de salsa de jitomate
- 1 huevo
- Ramita de romero
- 1 cucharadita de aceite

PREPARACIÓN:

1. Con ayuda de un rallador, ralla las rebanadas de pan.
2. En un recipiente mezcla el pan molido, el queso parmesano, sal y pimienta.
3. Empaniza las pechugas sumergiéndolas primero en el huevo batido y después por la mezcla de pan y queso.
4. En un sartén agrega una cucharadita de aceite y pasa las pechugas a que se doren.
5. Agrega la salsa de jitomate en el sartén junto con las pechugas, agrega el queso mozzarella y espera a que se derrita.
6. Sirve y decora con una ramita de romero

- PAN FRANCÉS CON FRUTOS ROJOS.

2 porciones

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan (aprox 100gr de pan duro)
- ¼ taza de leche light
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 huevo
- Canela al gusto
- 15 gramos de moras azules
- 15 gramos de zarzamoras
- 15 gramos de frambuesas

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente agrega el huevo, la leche, la canela y la vainilla, mezcla hasta que se integren todos los ingredientes.
2. Sumerge el pan en la mezcla anterior, y pásalas a un sartén caliente hasta que se doren por ambos lados.
3. En un sartén coloca los frutos rojos y espera a que suelten su jugo y aplástalas con un tenedor hasta que se forme una mermelada.
4. Sirve los panes y báñalos con la mermelada de frutos rojos.





- ESPAGUETI CON LENTEJAS A LA BOLOÑESA

2 porciones

Ingredientes:

- 100 gramos de espagueti
- $\frac{3}{4}$ taza de lentejas cocidas
- 1 taza de salsa de jitomate
- 1 rebanada de pan (aprox 25 gr de pan duro)
- 1 cucharadita de aceite
- Orégano
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. En una olla pon a cocer el espagueti.
2. En la licuadora agrega la salsa de jitomate, el pan, orégano, sal y pimienta.
3. En un sartén agrega la cucharadita de aceite, las lentejas y la salsa, mezcla hasta integrar.
4. Sirve el espagueti y encima la mezcla de lentejas con salsa de jitomate.

- DIP DE ALCACHOFA Y ESPINACAS

2 porciones

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan (aprox 100 gr de pan duro)
- 100 gramos de corazones de alcachofa
- 50 gramos de espinacas
- 1 taza yogurt griego natural
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. En un sartén coloca las espinacas con un poco de aceite de oliva y espera a que se cuezan por completo.
2. En una licuadora agrega la espinaca cocida, la alcachofa, el yogurt sal y pimienta hasta que se integren todos los ingredientes.
3. Corta el pan en cuadros para acompañar el dip.





- MINI CHURROS

2 porciones

Ingredientes:

- Orillas de 4 rebanadas de pan
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela al gusto
- $\frac{1}{4}$ taza de leche light
- Chocolate sin azúcar

- ORILLAS DEL PAN

Las orillas de pan pueden tener muchos usos si ponemos a volar nuestra imaginación. Podemos crear platillos deliciosos, nutritivos y sencillos, para compartir con familia y amigos.

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente mezcla el huevo, la vainilla, la canela, y la leche.
2. Sumerge las orillas del pan en la mezcla anterior y colócalas en una charola para horno.
3. Hornea a 180°C hasta que estén doradas.
4. Acompaña con chocolate sin azúcar

- ROLLITOS DE JAMÓN Y QUESO

2 porciones

Ingredientes:

- Orillas de 4 rebanadas de pan
- 4 rebanadas de pechuga de pavo
- 4 rebanadas de queso mozzarella

PREPARACIÓN:

1. Coloca las orillas del pan pegadas unas a otras sobre papel film o egapack.
2. Agrega las rebanadas de pechuga de pavo y queso.
3. Con mucho cuidado y con ayuda del egapack haz un rollo. Mete el rollo al refrigerador por 30 minutos.
4. Saca el rollo del refrigerador, retira el egapack y mételo al horno a 180°C hasta que se tueste. Corta el rollo en partes iguales y sirve.





- PALITOS DE PAN DE AJO

2 porciones

Ingredientes:

- Orillas de 2 rebanadas de pan
- 1 cucharada de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de perejil

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente mezcla la mantequilla derretida, el ajo y el perejil.
2. Coloca las orillas de pan en un recipiente para horno.
3. Con ayuda de una brocha barniza las orillas de pan con la mezcla de mantequilla.
4. Hornea a 180°C hasta que el pan este dorado.
5. Acompaña tu plato principal con los palitos de pan.

- ENSALADA CÉSAR

2 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de yogurt griego natural
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharada de mostaza
- 1 cucharita de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de queso parmesano
- Pizca de sal

PREPARACIÓN:

1. Coloca en un plato las hojas de lechuga.
2. Corta las orillas de pan en cubitos y tuéstalas.
3. En un recipiente mezcla todos los ingredientes para el aderezo hasta formar una mezcla homogénea.
4. Agrega el aderezo sobre las hojas de lechuga, los crotones y espolvorea el queso parmesano.





- ROLLITO DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

2 porciones

Ingredientes:

- 4 tapas de pan
- 1 plátano
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Canela
- 4 cuadritos de chocolate sin azúcar

- TAPAS DEL PAN

Las tapas de pan son una gran opción para hacer platillos más allá del sándwich, podemos combinarlas con otros ingredientes de tal forma que logremos platillos deliciosos, creativos y sin desperdicios.

1. En un recipiente agrega el plátano, la canela y la vainilla, con ayuda de un tenedor aplasta el plátano y mezcla todos los ingredientes.
2. Con un rodillo aplana las tapas de los panes.
3. En el parte inferior de la tapa de pan agrega un poco de la mezcla de plátano y con mucho cuidado forma un rollo.
4. En el microondas derrite el chocolate en lapsos de 30 segundos.
5. Agrega el chocolate derretido arriba de los rollos y mete al refrigerador hasta que el chocolate se endurezca.

PREPARACIÓN:

- PIZZITAS

2 porciones

Ingredientes:

- 4 tapas de pan
- 4 cucharadas de puré de jitomate
- 120 gramos de queso mozzarella
- Champiñones

PREPARACIÓN:

1. Agrega una cucharada de puré de jitomate en cada tapa de pan.
2. Agrega el queso y los champiñones.
3. Hornea a 180°C hasta que el pan este tostado y el queso derretido.





- BOWL DE MANZANA

2 porciones

Ingredientes:

- 1 manzana grande cortada en cubos pequeños
- 1 taza de yogurt griego natural
- 2 tapas de pan
- Canela al gusto

PREPARACIÓN:

1. Tuesta las tapas de pan y mételas en una bolsa, con ayuda de una cuchara trocea el pan.
2. Mezcla los trozos de pan con la canela.
3. En un vaso agrega los trozos de pan con canela, el yogurt, y por último los trozos de manzana.

- FRITTATA DE VERDURAS

2 porciones

Ingredientes:

- 4 huevos
- $\frac{1}{4}$ cebolla blanca
- $\frac{1}{2}$ calabacín en cubos pequeños
- $\frac{1}{2}$ jitomate en cubos pequeños
- 2 tapas de pan en cubos
- 1 cucharadita de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente bate los huevos.
2. En un sartén pequeño agrega las verduras con una cucharadita de aceite de oliva.
3. Agrega el huevo y deja que se empiece a cocer sin moverlo, agrega los cubos de pan.
4. Con ayuda de un plato voltea la frittata y vuélvela a pasar al sartén.
5. Pasa la frittata a un plato, córtala en pedazos iguales y sirve.



