

**¡Convierte las sobras en platos deliciosos!**

**¡Convierte las sobras en platos deliciosos!**

[imprimir](#)



Hemos estado practicando con la Chef Plus Induction y, tras degustar los platos que hemos preparado, nos hemos planteado: ¿Qué hacemos con las sobras? Guardarlas tal cual en la nevera o congelarlas suelen ser las primeras opciones. Pero, ¿qué pasa cuando ha sobrado muy poca cantidad, si no tenemos espacio en el congelador o si no nos apetece volver a comer el mismo plato? Muy fácil: **podemos sacarles partido de forma imaginativa.**

Existen algunos **trucos** para aprovechar las sobras de alimentos y preparar deliciosas recetas que pueden llegar a ser incluso mejores que los platos iniciales. Te damos algunas ideas. ¡Apunta!

- **Pan.** No siempre nos acabamos el pan del día, y es muy frecuente que al final tengamos pan duro con el que no sabemos qué hacer. Una opción es **tostarlo** al día siguiente para desayunar, aunque, también podemos preparar una **sopa de ajo, migas, pasteles de pan** o utilizarlo como acompañamiento de sopas, cremas y purés en forma de **picatostes**. Si nada de esto te convence, **rállalo** y empana con él carnes, pescados o croquetas.
- **Arroz blanco.** Con las sobras de arroz puedes elaborar fantásticas **ensaladas, sopas** e incluso algún **guiso** (como el de patatas con verduras y arroz). Además, puedes utilizarlo como **acompañamiento** de legumbres, carnes o pescados. Si prefieres utilizarlo como **relleno**, ¿por qué no cocinar unos deliciosos pimientos asados rellenos de arroz o unas croquetas de arroz y jamón?
- **Patata.** Es uno de los alimentos que más usamos en nuestros platos, y podemos aprovecharlo de muchas maneras. Por ejemplo, si las patatas están fritas, puedes hacer una **tortilla de patatas**. Si están cocidas, ¡sorprende a todos con un fantástico **puré casero**! Utilízalas también como **relleno de verduras** o prepara deliciosas **ensaladas de patata**. Si buscas un punto de originalidad, ¡atrévete con los **buñuelos de patata**!
- **Legumbres.** Las sobras de lentejas, garbanzos o judías se pueden **congelar** sin problemas. No obstante, si quieres una alternativa a la congelación y tienes legumbres estofadas, prepara una **crema o puré**, o añádeles un poco de **arroz blanco** y consigue un plato altamente nutritivo. Las legumbres cocidas se pueden emplear para hacer **ensaladas**.
- **Carne, pescado y marisco.** Lo más común es aprovechar el pescado, la carne y el marisco sobrantes para hacer **croquetas** y **empanadas**. Pero también se pueden utilizar para elaborar deliciosos **púdinges o soufflés**, o como **relleno**

**de canelones y lasañas**, además de en **pizzas** o en una inmensa variedad de **tortillas**.

Etiquetas

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[consejos cocina](#)

[consejos gastronómicos](#)

[consejos nutricionales](#)

[consejos para conservar comida](#)

[consejos saludables](#)

[desperci](#)

[familia chef plus induction](#)

[no al desperdicio](#)

[no desperdiciar alimentos](#)

[recetas faciles](#)

[recetas robot](#)

[recetas robot cocina](#)

[trucos chef plus induction](#)

[trucos cocina](#)

[trucos gastronómicos](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar