

# IDEAS DE RECETAS DE APROVECHAMIENTO



Institut d'Estudis  
de l'Horta



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,  
Universitats i Ocupació

# RECETA DE CALDO DE ALCACHOFA



## INGREDIENTES:

- Restos de 4 alcachofas
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 apio
- 1 trocito de jengibre fresco
- 1 cucharadita de hinojo
- 2 litros de agua
- Opcional: sal al gusto



## INSTRUCCIONES:

- Lava bien las hojas de alcachofa, y pela la cebolla y el jengibre.
- Corta en trozos y pon todos los ingredientes en una olla express con 2 litros de agua durante 10 minutos. En olla normal 20 minutos.
- Tritura todos los ingredientes con la batidora o el robot de cocina.
- Cuela el caldo hasta que no quede ninguna fibra.



# RECETA DE CREMA DE ALCACHOFA



## INGREDIENTES:

- Restos de 5 o 6 alcachofas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 2 patatas
- 1 cucharada de queso crema
- Agua
- AOVE, sal y pimienta
- Opcional: tostones de pan



## INSTRUCCIONES:

- Pon las hojas de alcachofa en la olla exprés con agua durante 30 minutos.
- Pela y corta todas las verduras y sofríelas con un poco de aceite en una olla. Cuando estén listas, añade las hojas de alcachofa.
- Añade agua y cuece durante 10 minutos.
- Tritura y cuela la crema.
- Añade el queso crema y mezcla bien.



# RECETA DE CHIPS DE PATATA



## INGREDIENTES:

- 225 g de pieles de patata
- Pimentón dulce
- Orégano seco
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Sal
- 35 ml de AOVE

## INSTRUCCIONES:

- Precalienta el horno a 200 °C.
- Coloca las pieles de patata lavadas en un bol con agua fría durante 10 minutos.
- Escurre y seca bien las pieles de patata e imprégnales con el aliño.
- Extiéndelas en una bandeja de horno y hornea durante 20 minutos.
- Sácalas, remueve y hornea durante otros 5-10 minutos.



# RECETA DE CROQUETAS



## INGREDIENTES:

- 200 g de sobras de carne
- 200 ml de caldo de cocido
- 50 g de mantequilla
- 50 g de harina de trigo
- 400 ml de leche entera
- 1 cebolla
- Huevo y pan rallado para rebozar
- AOVE, sal, pimienta y nuez moscada (opcional)

## INSTRUCCIONES:

- Pica bien las sobras de carne y la cebolla.
- Rehoga la cebolla, y añade la carne y la mantequilla.
- Calienta y mezcla el caldo con la leche.
- Incorpora la harina a la mezcla con la carne e integra. Añade poco a poco la mezcla de leche y caldo, la sal y las especias al gusto.
- Deja enfriar la bechamel en la nevera.
- Forma las croquetas con la mano, pásalas por huevo y pan rallado y fríelas.



# RECETA DE PISTO DE VERDURAS



## INGREDIENTES:

- Verduras que tengas por la nevera (pimiento, calabacín, berenjena, zanahoria, etc.)
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- Tomate frito
- AOVE y sal

## INSTRUCCIONES:

- Pica las verduras en dados pequeños, el ajo bien picadito.
- En una cazuela o sartén alta, calienta el aceite y sofríe la cebolla. A continuación, el ajo y las verduras, y mezcla.
- Añade sal al gusto, tapa la cazuela y cocina a fuego lento durante 30 minutos.
- Añade el tomate frito o, en caso de ser natural, añade 400 g de tomates maduros y cocina 20 minutos más.



# RECETA DE BANANA BREAD



## INGREDIENTES:

- 4 plátanos maduros
- 2 huevos
- Mantequilla
- 50 g de nueces
- 225 g de harina de trigo
- 15 g de levadura
- Azúcar



## INSTRUCCIONES:

- Precalienta el horno a 180 °C, pon mantequilla en un molde y papel de horno dentro.
- Bate la mantequilla con el azúcar y añade los huevos y los plátanos. Remueve y añade la harina y la levadura. Vuelve a remover.
- Agrega nueces trozadas, remueve, y vierte la mezcla en el molde.
- Hornea 40 minutos, o hasta que el cuchillo salga limpio.



# RECETA DE BATIDO DE FRESA



## INGREDIENTES:

- 500 g de fresas maduras
- 750 ml de leche o bebida vegetal
- 3 cucharadas grandes de azúcar (o al gusto)



## INSTRUCCIONES:

- Quita la parte superior de las fresas y córtalas en trozos grandes.
- Añade el azúcar y la leche o bebida vegetal y tritura.
- Deja enfriar si la leche o bebida vegetal que has añadido no estaba fría.





Institut d'Estudis  
de l'Horta



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,  
Universitats i Ocupació

