



Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

## LA COMIDA NO SE TIRA. Recetas de aprovechamiento



De vez en cuando en todas las casas tenemos excedentes de alimentos en buen estado o sobras de comidas elaboradas que no hemos consumido y no sabemos qué hacer con ellos. Antes de tirarlos a la basura y desperdiciar un recurso tan valioso como la comida, deberíamos buscar la manera de aprovecharlos.

Tenemos que ser conscientes de que la producción de alimentos requiere un consumo de energía y un gasto de recursos naturales y, por tanto, tiene un impacto ambiental asociado, además del esfuerzo humano que se ha destinado a fabricarlo. Aproximadamente un tercio de los alimentos que se producen en el mundo se desperdician y es tarea de todos parar este sinsentido.

Desde aquí os proponemos esta receta de cocina de aprovechamiento para hacer en familia y os animamos a buscar muchas más. Un buena manera de contribuir desde casa a reducir el desperdicio alimentario y a favorecer la economía circular que tanto necesita nuestro Planeta.

12 PRODUCCIÓN  
Y CONSUMO  
RESPONSABLES





Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

## Receta de torrijas

No puede faltar en esta época del año este postre casero que hace las delicias de niños y mayores. Un dulce que hasta aparece en las cartas de los restaurantes de alta cocina y que es fácil de hacer en cualquier casa.



### Hoy aprovechamos....



En esta ocasión vamos a aprovechar el pan que nos haya podido sobrar del día anterior.

### Ingredientes

Vamos a necesitar:

- una barra de pan del día anterior
- dos huevos
- un litro y medio de leche
- azúcar
- canela
- aceite



### Pasos a seguir

1. Recuerda lavarte bien las manos antes de empezar y ponerte un delantal.
2. Empezamos cortando la barra de pan duro en rebanadas gruesas de unos dos centímetros de ancho.



Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

3. En un recipiente ancho y de poca altura (como una bandeja para horno) vamos a mezclar la leche con el azúcar hasta que se disuelva. Depende de lo golosos que seáis, podéis elegir la cantidad. Un par de cucharadas de azúcar pueden ser suficientes.
4. Metemos las rebanadas de pan duro que quepan en la fuente elegida y dejamos un rato que se empapen bien por los dos lados.
5. En otro recipiente batimos los huevos y reservamos.
6. Ponemos el aceite a calentar en una sartén amplia y en la que no se peguen los alimentos.
7. Tomamos las rebanadas de pan, las untamos por las dos caras con el huevo batido y las echamos en la sartén.
8. Cuando hayan pasado unos minutos, le damos la vuelta para que se hagan por los dos lados.
9. Mientras se fríen unas torrijas, tenéis que ir poniendo las siguientes rebanadas a empapar en la leche.
10. Cuando están doradas, se retiran de la sartén y se van depositando en una bandeja. Se espolvorean con azúcar y canela a gusto del consumidor.
11. Se dejan enfriar y... ¡a disfrutarlas!

