



# COMER BIEN, APROVECHAR MEJOR

## COCINA DE APROVECHAMIENTO

Recetario con comidas prácticas y nutritivas que benefician tu bienestar, tu economía y, al mismo tiempo, ayudan a preservar la naturaleza.

GRUPO SISTEMAS ALIMENTARIOS  
SOSTENIBLES



PÉRDIDA Y  
DESPERDICIO  
ALIMENTARIO

Escuela de Nutrición - Universidad de la República  
Uruguay



**COMER BIEN,  
APROVECHAR  
MEJOR**

**COCINA DE  
APROVECHAMIENTO**

¿Cuántas veces tiramos a la basura partes de los alimentos sin pensar que podrían convertirse en una comida riquísima y nutritiva?

En nuestros hogares, cada día, se descartan partes de ciertos alimentos en perfecto estado, simplemente por no saber cómo aprovecharlas.

Lo que a simple vista parece un descarte puede transformarse en el ingrediente de un plato nutritivo, sabroso, económico y amigable con el ambiente.

La cocina de aprovechamiento además de ser una estrategia para evitar el desperdicio alimentario, es una manera creativa, responsable y sostenible de alimentarnos.

Propone aprovechar los alimentos de forma integral, descubrir nuevas formas de usarlos y cocinar con ingenio, sin renunciar al sabor ni a la calidad.

# CONTENIDO

**PASCUALINA DE  
HOJAS  
DE REMOLACHA**

**CROQUETAS DE  
TALLO DE  
BROCOLI  
Y PAPA**

**MILANESAS DE  
PENCAS DE ACELGA**

**LASAGNAS DE  
PENCAS DE  
ACELGA**

**CALDOS CASEROS  
DE VERDURA**

**CÁSCARA DE  
SANDÍA EN  
ALMÍBAR**

**TORTA DE  
MANDARINA**

**MERMELADA DE  
MANZANA**

# RECETA

## PASCUALINA DE HOJAS DE REMOLACHA



COMER BIEN,  
APROVECHAR  
MEJOR

COCINA DE  
APROVECHAMIENTO

### INGREDIENTES

#### MASA

Harina de trigo	2 tazas
Polvo de hornear	2 cucharitas
Aceite	1/4 taza
Agua	1/2 taza



#### RELLENO

Hojas de remolacha (crudas)	lo que corresponde a un atado
Cebolla mediana	1 unidad
Morrón	1/2 unidad
Arroz crudo	4 cucharadas
Huevo	4 unidades
Nuez moscada y orégano	A gusto
Sal	1 cucharita

### PROCEDIMIENTO

#### Para la masa

Colocar en un recipiente la harina y el polvo de hornear.

Mezclar el agua con el aceite y agregar a los ingredientes secos.

Formar una masa, dividirla en dos partes iguales y estirar.

Extender una de las partes de la masa en una asadera previamente aceitada.

Distribuir sobre la masa el relleno y los huevos crudos.

Cubrir con la otra parte de la masa, uniendo los bordes.

Pinchar la parte superior de la pascualina con un tenedor y llevar al horno hasta que la masa se dore.

Hornear a temperatura moderada.

#### Para el relleno

Lavar las verduras y los huevos.

Cortar en tiras finas las hojas de remolacha.

Picar la cebolla y el morrón.

En un recipiente colocar las hojas de remolacha, la cebolla, el morrón, el arroz crudo, los condimentos y mezclar.

SUGERENCIA: PARA LOGRAR UN MEJOR DORADO, PINTAR LA SUPERFICIE DE LA MASA CON LECHE ANTES DE LLEVARLA AL HORNO.

# RECETA

## CROQUETAS DE TALLO DE BROCOLI Y PAPA



COMER BIEN,  
APROVECHAR  
MEJOR

COCINA DE  
APROVECHAMIENTO

### INGREDIENTES

Tallo de brócoli	1 unidad
Papas	3 medianas
Huevo	2 unidades
Queso mozzarella	50 gramos
Aceite	1 cucharada
Orégano y pimienta	a gusto
Sal	1 cucharita
Pan rallado	cantidad suficiente



### PROCEDIMIENTO

Cocinar las papas con cáscara y el tallo de brócoli.

Ecurrir y hacer un puré.

Agregar los huevos, el queso, la sal, los condimentos y mezclar.

Formar las croquetas y pasarlas por pan rallado.

Colocarlas en una asadera previamente aceitada.

Hornear a temperatura moderada.

Servir calientes.

SUGERENCIA: SE PUEDEN ACOMPAÑAR CON DISTINTOS DIPS O "MAYONESAS", DE ZANAHORIAS, DE REMOLACHAS O DE BERENJENAS. AL PAN RALLADO SE PUEDE AGREGAR SEMILLAS DE SÉSAMO O DE LINO.

# RECETA

## MILANESAS DE PENCAS DE ACELGA



COMER BIEN,  
APROVECHAR  
MEJOR

COCINA DE  
APROVECHAMIENTO

### INGREDIENTES

Tallos de acelga

lo que corresponde  
a 1 atado

Huevos

2 unidades

Harina de trigo,  
pan rallado o avena

250 gramos

Perejil picado

a gusto

Sal

1 cucharita

Pimienta

a gusto



### PROCEDIMIENTO

Lavar las pencas de acelga y hervirlas en una olla durante 10 minutos con la sal.

Ecurrir bien y pasarlas por huevo batido, mezclado con perejil y pimienta.

Empanar usando harina, avena o pan rallado.

Colocar en una asadera aceitada y hornear a temperatura moderada.

Dar vuelta a medida que se doran.

SUGERENCIA: AGREGAR SEMILLAS DE LINO O CHÍA AL REBOZADO PARA SUMAR TEXTURA Y VALOR NUTRICIONAL.

# RECETA

## LASAGNAS DE PENCAS DE ACELGA



COMER BIEN,  
APROVECHAR  
MEJOR

COCINA DE  
APROVECHAMIENTO

### INGREDIENTES

Tallos de acelga lo que corresponde a 2 atados

Tomates medianos 2 unidades

Queso mozzarella 200 gramos

Carne picada 300 gramos

Cebolla 1/2 unidad

Salsa blanca 1 taza

Sal 1 cucharita

Pimienta a gusto



Orégano a gusto

### PROCEDIMIENTO

Lavar las pencas de acelga y hervirlas en una olla, hasta que estén tiernas pero firmes, con 1 cucharita de sal. Escurrir y reservar.

En una fuente para horno, previamente aceiteada, colocar una capa de pencas como base.

Salpimentar y colocar en capas la carne picada previamente cocida con cebolla y orégano, rodajas de tomate y queso mozzarella.

Repetir el armado en capas, hasta completar 2 o 3 niveles.

Cubrir con salsa blanca y queso mozzarella.

Hornear a temperatura moderada, hasta que el queso se gratine.

Servir caliente.

SUGERENCIA: LA CARNE PICADA PUEDE SUSTITUIRSE POR QUESO RICOTTA

# RECETA

## CALDOS CASEROS DE VERDURA



COMER BIEN,  
APROVECHAR  
MEJOR

COCINA DE  
APROVECHAMIENTO

### INGREDIENTES

Cáscaras, de zanahorias, zapallo,  
zucchini, remolacha.

Tallos y hojas, de apio, espinaca,  
acelga, remolacha, puerro, nabo,  
perejil.

1 diente de ajo

Aceite (1 cucharada)

Condimentos a gusto



### PROCEDIMIENTO

Lavar todos los vegetales y picarlos en trozos pequeños.  
Colocar en una olla el aceite con el ajo, los vegetales picados y los  
condimentos.

Tapar y cocinar con poca agua durante 20 minutos.

Mixear o licuar la preparación.

Colocar la mezcla en cubeteras y llevar al freezer.

SUGERENCIA: LOS CALDOS DE VERDURAS PUEDEN USARSE PARA SABORIZAR PASTAS,  
ARROZ, SOPAS, ENTRE OTROS.

# RECETA

## CÁSCARA DE SANDÍA EN ALMÍBAR



COMER BIEN,  
APROVECHAR  
MEJOR

COCINA DE  
APROVECHAMIENTO

### INGREDIENTES

Parte blanca de la  
cáscara de la sandía 1/2 Kilogramo

Agua 1/2 litro

Azúcar 1/2 kilogramo

Jugo de limón 4 cucharadas

Clavos de olor 5 unidades



### PROCEDIMIENTO

Cortar la parte blanca de la sandía en cubos de 2 o 3 centímetros.

Colocarlos en una olla, cubrir con agua y cocinar durante media hora.

Retirar del fuego y agregar el jugo de limón, los clavos de olor y el azúcar.

Cocinar a fuego lento durante aproximadamente 90 minutos, hasta que se forme un almíbar espeso y la cáscara de sandía tenga una apariencia transparente.

Retirar del fuego, extraer los clavos de olor y colocar en un recipiente con cierre hermético.

SUGERENCIA: PUEDE SERVIRSE COMO POSTRE, ACOMPAÑAR CON YOGUR O TRITURARSE PARA CONSUMIRSE COMO MERMELADA. LA CÁSCARA DE LIMÓN PUEDE USARSE PARA SABORIZAR OTRAS PREPARACIONES.

# RECETA

## TORTA DE MANDARINA



COMER BIEN,  
APROVECHAR  
MEJOR

COCINA DE  
APROVECHAMIENTO

### INGREDIENTES

Mandarinas 3 unidades

Aceite 1/2 taza

Huevo 2 unidades

Azúcar 1 taza

Harina de trigo 2 ½ tazas

Polvo de hornear 1 cucharada



### PROCEDIMIENTO

Lavar bien las mandarinas con su cáscara, cortar en dos y quitarles las semillas.

Colocarlas en el vaso de la licuadora junto a los huevos, el aceite y el azúcar.

Licuar hasta lograr una mezcla homogénea.

Tamizar, en un recipiente, la harina con el polvo de hornear. Agregar a la mezcla anterior y licuar.

Colocar en una asadera previamente aceitada y enharinada.

Hornear a temperatura moderada.

SUGERENCIA: PREPARAR UN GLASSÉ PARA DECORAR.

# RECETA

## MERMELADA DE MANZANA



COMER BIEN,  
APROVECHAR  
MEJOR

COCINA DE  
APROVECHAMIENTO

### INGREDIENTES

Manzanas

1 kilogramo

Azúcar

1/2 kilogramo

Agua

1/2 taza

Jugo de limón

8 cucharadas

Canela o clavo de olor

a gusto



### PROCEDIMIENTO

Lavar las manzanas, retirar las semillas y cortarlas en cubos pequeños. No quitar la cáscara.

Hervir, durante 5 minutos, el agua con los clavos de olor o la canela y luego retirarlos.

Colocar las cubos de manzanas en la olla y cocinar durante 10 minutos.

Agregar el azúcar y jugo de limón.

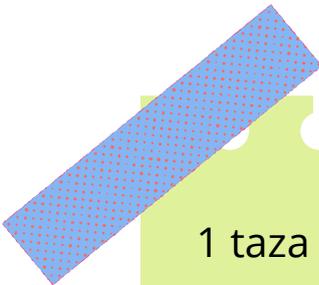
Continuar la cocción hasta que la manzana esté blanda.

Pisar con un tenedor o mixear.

Colocar en un recipiente con cierre hermético.

SUGERENCIA: LA CÁSCARA DE LIMÓN SE PUEDE UTILIZAR PARA SABORIZAR OTRAS PREPARACIONES.

# Pesos y volúmenes de referencia de alimentos



1 taza de harina de trigo	120 gramos
-----	-----
1 cuchada de polvo de hornear	10 gramos
-----	-----
1 cucharita de polvo de hornear	4 gramos
-----	-----
1 huevo	45 gramos
-----	-----
1 cucharada de arroz	10 gramos
-----	-----
1 cebolla mediana	120 gramos
-----	-----
1 morrón mediano	90 gramos
-----	-----
1 papa mediana	150 gramos
-----	-----



1 tomate mediano	150 gramos
-----	-----
1 feta de jamón	25 gramos
-----	-----
1 taza de azúcar	200 gramos
-----	-----
1 taza de agua, leche o aceite	250 cc.
-----	-----
1 cucharada de aceite	15 cc.
-----	-----
1 cucharita de sal fina	5 gramos
-----	-----



**COMER BIEN,  
APROVECHAR  
MEJOR**

**COCINA DE  
APROVECHAMIENTO**

**Claudia Suárez - Flavia Noguera  
Lucía Hernández - Eliana Agriel**

**Setiembre, 2025**

**GRUPO SISTEMAS ALIMENTARIOS  
SOSTENIBLES**



**PÉRDIDA Y  
DESPERDICIO  
ALIMENTARIO**

**Escuela de Nutrición - Universidad de la República  
Uruguay**