Rescate de nevera

Convierte los restos de la semana en cenas, sin tirar comida.

Antes de hacer la compra, haz una comida de rescate: la frittata de lo que haya (receta 36) o la sopa de nevera (receta 37) se tragan casi cualquier resto.

Qué hacer con cada sobra

SOBRA	CONVIÉRTELA EN…
Verduras asadas	Crema, frittata, salsa para pasta (triturándolas con un poco de agua)
Pollo	Wrap, ensalada, salteado, relleno de patata
Legumbres	Hummus, sopa, hamburguesas con avena
Pan duro	Picatostes al horno, pan rallado, tostas
Fruta muy madura	Congelada en trozos para batidos, o en la avena de nevera
Arroz del día anterior (guardado en nevera)	Arroz salteado con huevo y verduras, recalentado hasta que humee
Yogur a punto de caducar	Marinado para pollo (receta 9) o salsa (receta 21)

Si el día 4 te quedan cuatro cosas sueltas

TIENES	PUEDES HACER	TIEMPO
Arroz (menos de 24 h en nevera) + huevo + verdura	Arroz salteado, recalentado hasta que humee	10 min
Verduras asadas + huevos	Frittata de lo que haya (receta 36)	15 min
Legumbres + tomate + especias	Guiso rápido o chili exprés	10 min
Pollo + tortilla de trigo + salsa	Wrap	3 min
Cualquier base + verdura + salsa	Bowl de la matriz	3 min
Patata cocida + huevo	Tortilla rápida en sartén	15 min
Verduras sueltas + caldo	Sopa de nevera (receta 37)	25 min
Garbanzos + tahini + limón	Hummus (receta 22)	5 min
Pan duro + tomate + huevo	Tostas gratinadas	10 min

> Arroz: solo si lleva menos de 24 horas en la nevera, y recalentado hasta que humee, una sola vez. Ante la duda, fuera.