

# Cómo hacer rendir sus ingredientes

Planee en usar sus alimentos e ingredientes en más de una comida para ahorrar dinero y prevenir el desperdicio de comida.



<b>Panes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga budín de pan, tostada francesa, relleno o picatostes (cROUTONS).</li> </ul>
<b>Arroz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga arroz con leche. O, agréguelo a sopas o cacerolas .</li> </ul>
<b>Pasta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga ensalada de pasta o cacerolas.</li> </ul>
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Combínelas en una ensalada de frutas.</li> <li>Úselas en muffins, panecillos rápidos, o panqueques.</li> <li>Rebánelas en el cereal, sea frío o caliente.</li> <li>Congélelas para usar en batidos.</li> </ul>
<b>Vegetales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mezcle con pasta fría y aderezo para una ensalada de pasta.</li> <li>Use en sopas o estofados.</li> <li>Combínelas para una ensalada de vegetales.</li> </ul>
<b>Leche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use en productos horneados en casa como panecillos o muffins.</li> </ul>
<b>Yogur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use yogur sin sabor en vez de crema agria en recetas.</li> <li>Use para hacer dips o salsas de frutas o vegetales.</li> </ul>
<b>Queso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use para cubrir vegetales.</li> <li>Use en tarta de huevo (quiche) o mézclelo con pasta.</li> <li>Congele hasta cuando lo vaya a utilizar.</li> </ul>
<b>Carne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rebane para sándwich.</li> <li>Use en salsas de carne, pimientos rellenos, chili, o sopas.</li> <li>Use en salteado con vegetales que sobraron de otra comida.</li> <li>Use para hacer una ensalada del chef.</li> </ul>
<b>Pollo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Haga sándwiches con pollo rebanado. O, utilice en sándwiches de ensalada de pollo.</li> <li>Use en sopa, cacerola o salteado.</li> <li>Use los huesos para hacer consomé.</li> <li>Desmenuce y use con una ensalada de vegetales.</li> </ul>
<b>Huevos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prepare sándwiches de ensalada de huevo.</li> <li>Agréguelos a ensaladas.</li> <li>Haga una tortilla de huevo italiana.</li> </ul>
<b>Frijoles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recaliente, machaque, y unte sobre tortilla con otros ingredientes.</li> <li>Mezcle en ensaladas.</li> <li>Use en chili, sopas, cacerolas y estofados.</li> <li>Prepare la salsa de frijol para comer con vegetales o galletas saladas.</li> </ul>