

Qué puedes hacer con las sobras de las fiestas: consejos, trucos y recetas

24/12/2023



¡Que no falte! ¡Que no se queden con hambre! Tras el clásico miedo de hacer comida que se quede justa para los invitados, nos encontramos cada año con la nevera a rebosar, con un montón de sobras y con muchas dudas. Y es que después de sorprender con nuestras recetas de Navidad, no queremos echar a perder toda la comida sobrante. Repasamos **todo lo que puedes guardar, congelar y reversionar** para hacer otros platos. Y también, claro, cómo hacerlo y cuánto tiempo se conservará en buenas condiciones de salud y de sabor.

CÓMO PODEMOS APROVECHAR LAS SOBRAS

- **Las aves (pollos, pularadas, pavo...)** se usan para hacer el más clásico de los aprovechamientos, los canelones, que ya han pasado de ser un plato de sobras a uno de primera división. Recuerda que los canelones dan mucho juego y pueden rellenarse de mil cosas, como mariscos. También puedes usar las carnes para hacer croquetas.
- **Los mariscos** puedes desmenuzarlos o cortarlos y servirlos en una ensalada que puede aliñarse con una vinagreta de naranja o una salsa mayonesa aligerada. Si son gambas o langostinos sin salsa, también puedes hacer un revuelto (con trigueros, por ejemplo) o completar una sopa de pescado.
- **Los pescados** desmenuzados pueden usarse para rellenar pimientos del piquillo (si no tienen salsa, puedes ligarlos con una bechamel espesa), hacer albóndigas o buñuelos.
- **Los postres:** Los turrones y polvorones pueden transformarse en ingredientes para cremas, helados y cupcakes.
- **El pan,** además de congelarlos o rallarlo, puedes hacer picatostes o cortarlo en rebanadas y hornearlo. Así tendrás el típico pan tostado, pero casero.

Y recuerda que como la mayoría de estos platos suelen ser muy calóricos y ya estamos saturados, los puedes elaborar y congelar para consumir más adelante.

Cómo recalentar

Asegúrate de que todos los ingredientes **se calienten por completo**. En las piezas grandes el alimento debería alcanzar los 70 °C y el recalentamiento debe ser tan rápido como sea posible. Las sopas o caldos deberían llegar a hervir, siempre y cuando no se altere la textura del plato. En el caso de las

verduras, es mejor no recalentarlas si ya están cocinadas, porque aumenta la proporción de nitritos.

Si usas el microondas, **remueve los alimentos a mitad de la cocción** para evitar que queden zonas frías en la que las bacterias podrían sobrevivir. Es muy importante evitar recalentar los alimentos una y otra vez porque su calidad disminuye mucho, así que valora la cantidad que vas a consumir antes de hacerlo.

1.

¿LO PUEDO GUARDAR TODO?

La mayoría de los platos cocinados siguen siendo buenos durante unos días si se almacenan adecuadamente en recipientes herméticos en la nevera. El problema en estos días de celebraciones es que las comidas y las sobremesas son muy largas y los alimentos pasan muchas horas fuera de la nevera. El tiempo es importante: para mantenerlos frescos y libres de bacterias, asegúrate de envolver las sobras **antes de que pasen dos horas** desde que los has servido. Y no te preocupes si todavía están un poco calientes.

2.

¿CUÁNTO DURA EL PAVO DE NAVIDAD?

Las aves (pavo, pollo, pato...), si se almacena en la nevera, deben comerse antes de los tres o cuatro días.



3.

¿EL PESCADO SE CONSERVA BIEN?

El pescado cocinado estará bueno durante tres o cuatro días, si lo guardas en un **recipiente hermético y poco profundo** para que conserve la textura y el sabor

óptimo. Cuando lo compres fresco, asegúrate de ponerlo en la nevera de inmediato y cocínalo antes de que pasen los dos días. Si es para estas fiestas y compras con antelación, congélalo cuanto antes.



4.

LA PASTA TAMBIÉN SE PUEDE GUARDAR

Las sobras de pasta se pueden guardar refrigerados **entre tres y cinco días**. Eso vale tanto para la pasta cocida simple como para los platos cocinados y horneados como los canelones o la lasaña. Si la congelas, podrás disfrutarla durante dos meses.



5.

LOS PLATOS QUE PEOR LO LLEVAN

Son las ensaladas que han sido aliñadas porque pierden fácilmente su textura y aspecto. **Se han de extremar las precauciones con los platos que contienen huevo o lácteos porque es más fácil que se contaminen.** Ni el olor ni el sabor, en estos casos, es suficiente para saber que están en buenas condiciones. Con el huevo y las mayonesas, si se han pasado el plazo de dos horas fuera de la nevera, deben tirarse.



6.

¿Y EL ROSCÓN DE REYES? DEPENDE...

El gran determinante es si lleva **relleno**. Si es a base de lácteos o cremas tiene que ir inmediatamente a la nevera. Lo mismo vale para los pasteles, si tienen base de huevo **durante tres o cuatro días**. En cambio, el roscón sin relleno, puede estar fuera durante uno o dos días. Eso sí, tápalo o

envuélvelo para asegurarte de que permanezca húmedo. Si lo pones en la nevera, puedes comerlo durar una semana. Y si lo prefieres congelar, córtalo y hazlo por separado, te durará entre dos y tres meses.



7.

EL ARROZ TE DURARÁ UN POCO MÁS

Unos **cinco o seis días en la nevera**, especialmente si lo has utilizado solo como acompañamiento. En cambio, las patatas y los purés no deben estirarse más de tres o cuatro días, sobre todo si has usado leche, nata o mantequilla en su elaboración. Por suerte, también se pueden congelar. Los huevos duros permanecen bien durante aproximadamente una semana.

about:blank



8.

¿Y LAS SALSAS?

La salsa, si son compradas, pueden mantenerse en la nevera durante los próximos siete a diez días. Y si las congelas, tendrá salsa durante los próximos cuatro o cinco meses. Solo asegúrate de guardarlas en un recipiente hermético de vidrio o plástico.



9.

¿EL PAN EN LA NEVERA DURA MÁS?

Pues no. No lo hagas. Se seca y se pone rancio. **Si quieres que dure más envuélvelo bien en papel de aluminio y colóquela en una bolsa para congelar.** En el congelador se mantendrá con un sabor fresco durante aproximadamente tres meses.

10.

¿Y CUÁNTO DURAN CONGELADOS?

Los alimentos y platos que se mantienen en el congelador son buenos casi indefinidamente, pero tienden a perder su sabor con el tiempo. **La conservación en óptimas condiciones dependerá del tipo de producto, de la cocción y, evidentemente, de la calidad** y sistema de congelación. Como norma general, estarán mejor cuanto menos tiempo lleven congelados.

Fuente: El Mueble