



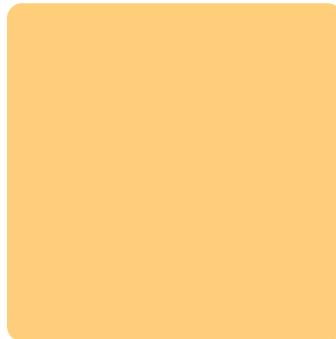
# Batir para combatir el desperdicio.

Reduce el desperdicio con 14 recetas deliciosas.

**BRAUN**



Too Good To Go



# Adiós desperdicio. Hola imperfección.

Las frutas y hortalizas que se desechan, simplemente porque no tienen un aspecto perfecto, representan una parte importante del problema mundial del desperdicio de alimentos. La mayoría de las veces, los productos mal formados se separan ya durante la cosecha y ni siquiera llegan al mercado, sólo por no cumplir con nuestras expectativas estéticas. Demasiado doblados, demasiado rectos, demasiado rugosos, demasiado lisos... hay muchas razones por las que muchas manzanas, zanahorias y otros productos perfectamente comestibles acaban en la basura. Sin embargo, estos productos menos atractivos tienen un sabor igual de delicioso y, una vez procesados e incorporándolos a tu deliciosa comida, ni siquiera importa su aspecto de antes.



## Las formas irregulares son sabor extra.

¿A quién le importan las rugosidades y las formas irregulares? Lo que cuenta es el sabor, ¿no?

# La solución perfecta para lo imperfecto

Marca la diferencia y demuestra cómo de fácil es cuidar de ti y del medioambiente. Desde Braun y Too Good To Go te animamos a redescubrir y aprovechar esas verduras y frutas que se consideran “imperfectas” o “feas” por no cumplir con los estándares de belleza ideales o que se desechan por estar “a punto” de caducar y son aún aprovechables.

¡Recuerda que todas las frutas y verduras son igual de deliciosas sin importar que sean imperfectas! Salvando comida estarás generando un gran impacto positivo para el planeta.

# BRAUN



Too Good To Go

Somos tus aliados contra el desperdicio



## Ama todas tus sobras

Transforma tu consumo para que sea más sostenible y así evitarás el desperdicio de alimentos en casa.

# La belleza está en el interior..

Los alimentos son de gran valor, aunque no ganen necesariamente un concurso de belleza. Estos consejos te ayudarán a ver que las imperfecciones estéticas no son en absoluto importantes y que, al final, lo que más importa es el sabor.



Ensaladas y salsas

## ¿Pequeños defectos? Pícalos, ¡y listo!

La fruta y la verdura se rechazan por defectos que a menudo son puramente estéticos, pero cuando se procesan y se añaden a una ensalada o salsa, estos defectos naturales pasan desapercibidos.



Zumos y smoothies

## ¿Zumo de fruta feo?

Los defectos estéticos no influyen en el sabor y la calidad. Las frutas con golpes o maduras siguen siendo buenas para hacer un delicioso batido.



Consejos e ideas

## No tiene que ser necesariamente verde intenso.

Aunque las hojas de verdura parezcan dañadas, siguen siendo de perfecta calidad. ¿Sabías que puedes exprimir zumos no sólo de fruta, sino también de las espinacas o las zanahorias?



Mermelada y compota

## No tires la fruta con golpes ¡cocínala!

Las ciruelas, albaricoques, melocotones suelen golpearse durante el transporte. Si la piel está intacta, puedes hervirlos para hacer mermeladas o compotas para que duren aún más.



Sopas y pasteles

## Las formas irregulares dan lugar a pasteles increíbles

Las verduras con formas irregulares son perfectas para sopas, salsas y ensaladas. Los plátanos o zanahorias maduras dan a tus batidos y pasteles una textura riquísima.

## Entrantes

Smoothie granizado de espinacas	6
Dip de verduras con guacamole de brócoli	7
Rollitos de primavera al horno	8

## Cremas y Sopas

Crema de verduras	9
Crema fría de pepino y aguacate	10
Sopa de plátano al curry	11

## Platos principales

Estofado de legumbres y verduras	12
Pizza de yogur	13
Pastel de queso con verduras	14

## Postres

Natilla de fruta y galleta	15
Pastelitos de chocolate y frambuesa	16
Pastel de plátano y aguacate maduro	17
Galleta de pan duro	18
Banana bread con cáscara de plátano	19



# Smoothie granizado de espinacas

## Ingredientes:

- 100 g de espinacas (crudas o congeladas)
- 1 mango
- 1 kiwi
- 350 ml de bebida vegetal de Almendras (puedes cambiarla por otra)
- 1 lima
- Hojas de menta



Dificultad media



3 personas



180 min.



Accesorios

Batidora de vaso

Con esta fácil receta podrás sacar partido a esas hojas de espinacas que han madurado, añadiendo frutas y verduras maduras y así no desperdiciar nada de tu cocina.

## Preparación:

1. Debes añadir al accesorio batidora de vaso Braun las espinacas escurridas (en caso de ser frescas) o echar directamente las espinacas congeladas y triturar.
2. Añade la leche de almendras, el zumo de 1 lima y la pulpa del mango y del kiwi.
3. Agrega también las hojas de menta y tritura todo el contenido dentro del accesorio batidora de vaso de Braun Minipimer hasta que quede sin grumos.
4. Pon el contenido al congelador durante una hora.
5. Una vez pasado el tiempo, bate el contenido.
6. Por última vez, debes volver a congelarlo y volverlo a batir. Repite ese proceso hasta que consideres que el granizado está bien congelado y en su punto.

## Consejos de aprovechamiento

- Para que las espinacas se conserven por más tiempo necesitarás colocarlas dentro de un recipiente con un poco de papel absorbente debajo. Coloca las espinacas secas encima y añade otra capa de papel absorbente. A continuación cierra el recipiente y guárdalo separado del resto de verduras para evitar su maduración.



# Dip de verduras con guacamole de brócoli

## Ingredientes:

- Verduras cortadas al gusto
- 2 tallos de brócoli
- 2 aguacates maduros
- Aceite de oliva extra virgen
- 1 lima/limón
- Hojas de cilantro
- Vinagre
- 1 pizca de sal
- Pimienta (al gusto)

Con esta receta queremos que aproveches hasta la última parte del brócoli y con esto nos referimos a su tallo. ¡Es increíble la cantidad de platos que puedes conseguir usando el 100% de los ingredientes!

## Preparación:

1. Corta y después cuece el tallo del brócoli hasta que esté blanco. ¡Córtalo en trozos pequeños para que se hagan mucho más rápido!
2. Mezcla el brócoli cocido con el cilantro, el aceite de oliva virgen extra, un chorrito de vinagre, sal y pimienta. Machaca los aguacates maduros con un tenedor y añadelos a la mezcla. ¡Ahora deberás triturar bien todo con tu Minipimer!
3. Añade un poco de zumo de lima o limón para que el color no se oxide y vuelve a mezclar.



Dificultad fácil



3 personas



25 min.

## Consejos de aprovechamiento

- Puedes utilizar esta deliciosa receta de guacamole no solo para dipear con diferentes verduras como zanahoria, apio o nachos sino también para aliñar con ensaladas.



# Rollitos de primavera al horno

## Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias peladas
- 100 ml de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 250 g de carne picada mixta
- 100 g de col blanca
- 6 láminas de pasta filo



Dificultad fácil



3 personas



15 min.



Accesorios

Procesador de alimentos  
y disco de corte, sartén y  
espátula.

## Preparación:

1. Cortar la cebolla con el procesador de alimentos y reservar con el ajo.
2. Repetir el proceso con el resto de las verduras y reservar.
3. Añadir el aceite en una sartén y calentar a fuego medio-alto.
4. Transcurridos 2 minutos, añadir la cebolla y dorar hasta obtener un color tostado, remover con una espátula para obtener un color homogéneo.
5. Incorporar el resto de las verduras y dorar a la misma temperatura durante 10 minutos, remover con ayuda de una espátula.
6. Añadir la carne picada y mezclar rápidamente, acto seguido, salpimentar y esperar 3 minutos hasta que se evapore toda la humedad.
7. Formar los rollitos con la pasta filo, coger una lámina, pintar con aceite de oliva, dar la forma y cerrar bien los pliegues.
8. Meter al horno y cocinar a 180°C con ventilación durante 15 min.
9. Servir con soja y salsa agri dulce al gusto.

## Consejos de aprovechamiento

- Prueba a utilizar como ingrediente verduras que tengas por casa. Por ejemplo, si te ha sobrado otra proteína del día anterior como pollo. También puedes utilizar soja texturizada para hacer la receta apta para veganos.
- Si quieres, puedes utilizar la piel de la zanahoria, solo tienes que lavarla bien. En caso de que prefieras no ponerla puedes lavar las pieles y extenderlas en una bandeja de horno, especiarlas con lo que te apetezca (ajo en polvo, pimentón, orégano...) para preparar chips de zanahoria.



# Crema de verduras

## Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 calabacín
- 1 berenjena sin piel
- 3 zanahorias peladas
- 4 champiñones
- 100 ml de aceite de oliva
- 2 patatas medianas peladas
- 1 litro de caldo de verduras
- 1 litro de agua
- Sal y pimienta al gusto
- Hierbas aromáticas al gusto
- Pizca de pimentón dulce en polvo
- 20 cl de vino blanco



Dificultad fácil



6 personas



15 min.



Accesorios

Procesador de alimentos  
y disco de corte

## Preparación:

1. Cortar la cebolla con el procesador de alimentos y reservar con el ajo.
2. Repetir el proceso con el resto de las verduras y reservarlas.
3. Añadir el aceite en una cazuela y calentar a fuego medio-alto.
4. Transcurridos 2 minutos, añadir la cebolla y dorar hasta obtener un color tostado, remover con una espátula para obtener un color homogéneo.
5. Incorporar el resto de las verduras y dorar a la misma temperatura durante 10 minutos, remover con ayuda de una espátula.
6. Añadir el pimentón y mezclar rápidamente, acto seguido, verter el vino y esperar 3 minutos hasta que evapore el alcohol (bajar la temperatura a ebullición).
7. Añadir las patatas y el caldo y cocinar unos 35 minutos.
8. Salpimentar al gusto y triturar la crema con ayuda de Braun Minipimer hasta obtener una textura fina.
9. Decorar con unas gotas de aceite de oliva extra virgen y cebollino fresco o hojas de albahaca, también se puede acompañar con queso rallado o trozos de pan seco.

## Consejos de aprovechamiento

- Lo mismo respecto a las pieles. ¡No tienes por qué pelar las mismas! Son una fuente de fibra por lo que si las lavamos correctamente se pueden consumir sin problema.
- Este tipo de recetas son aptas para congelar por lo que si te ha sobrado prueba a congelar y podrás consumirla hasta 6 meses después.



# Crema fría de pepino y aguacate

## Ingredientes:

- 200 g aguacate
- 200 g pepino
- 1 diente de ajo
- 20 g zumo de limón
- 20 g aceite de oliva
- Una pizca de sal
- 150 ml agua
- 150 g cubitos de hielo

## Decoración

- 1 pepino
- 20 g cebolla crujiente
- 1 ramita hierba buena



Dificultad fácil



6 personas



15 min.



Accesorios

Batidora de vaso, accesorio cortador en dados

## Preparación:

1. Pelar los aguacates y el pepino, exprimir el limón. Cortar el pepino de la decoración en dados con ayuda de un cuchillo.
2. Incorporar todos los ingredientes para la crema en el vaso para la batidora excepto el aceite de oliva y triturar durante 1 minuto y medio a velocidad máxima. Añadir el aceite de oliva a hilo hasta emulsionar la crema.
3. Servir la crema acompañada de los dados de pepino, cebolla crujiente y unas hojas de hierba buena.

## Consejos de aprovechamiento

- Hazte un té con la piel del pepino. Aprovecha para hervir agua caliente junto a las pieles, un par de rodajas de limón y un par de trozos de jengibre. Cuela todo y tendrás una bebida super digestiva. Además el agua restante aportará nutrientes a las plantas que tengas por casa, no desperdiciarás nada.
- Si te ha sobrado aguacate prueba a conservarlo con unas gotitas de limón o aceite de oliva. También puedes colocar la mitad restante boca abajo en un recipiente con agua.
- Recupera el crujiente de tus pepinos cortándolos en palitos y sumérgelos en un tarro con agua. Lleva a la nevera y volverás a tenerlos con la misma textura de siempre.



# Sopa de plátano y curry

## Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Jengibre
- 2 plátanos maduros
- 200 ml de caldo de verduras
- 200 ml de leche vegetal
- 1 cucharada sopera de curry en polvo
- Sal y pimienta
- 50 ml de aceite
- Cacahuetes



Dificultad fácil



2 personas



25 min.

## Preparación:

1. Cortar las cebollas, el ajo y el jengibre en rodajas finas.
2. Calentar el aceite en una olla y añadir los ingredientes y sal y pimienta. Freír suavemente de 3 a 5 minutos.
3. Cortar el plátano en rodajas, añadir a la olla y freír hasta que se caramelice.
4. Añadir el caldo y la leche de coco y cocer a fuego lento 7 minutos.
5. Retirar del fuego y mezclar con la Minipimer de Braun.
6. Añadir curry y triturar todo junto.
7. Decoramos con cacahuetes y unas gotas de aceite.

## Consejos de aprovechamiento

- ¿Sabías que la piel del plátano también es comestible? Lávala bien y asegurarte de que provenga de un cultivo orgánico
- Si te sobra caldo, puedes congelarlo en una cubitera para aprovecharlo en pequeñas raciones de tus próximas recetas.
- Aprovecha las hierbas aromáticas y el chili para congelarlos con aceite de oliva en cubitos, para poder usarlas en pequeñas porciones.



# Estofado de legumbres y verduras

## Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 120 ml de aceite de oliva virgen
- 1,5 L de caldo de verduras
- 400 g de garbanzos en conserva
- 6 champiñones
- 1 calabacín
- 100 gr de calabaza
- 100 gr de tomate frito
- ½ pimiento amarillo
- 2 patatas peladas
- 100 ml de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo fresco
- Pizca de pimentón dulce
- 1 cucharada sopera de mostaza en grano
- Sal y pimienta al gusto



Dificultad fácil



6 personas



20 min.



Accesorios

Procesador de alimentos  
y disco de corte

## Preparación:

1. Cortar la cebolla con el procesador de alimentos y reservar con el ajo.
2. Repetir el proceso con el resto de las verduras y reservarlas.
3. Añadir el aceite en una cazuela y calentar a fuego medio-alto.
4. Transcurridos 2 minutos, añadir la cebolla y el ajo, dorar hasta obtener un color tostado, remover con una espátula para obtener un color homogéneo.
5. Incorporar el resto de las verduras y dorar a la misma temperatura durante 12 minutos, remover con ayuda de una espátula.
6. Añadir el pimentón y mezclar rápidamente, acto seguido, verter el vino y esperar 3 minutos hasta que evapore el alcohol (bajar la temperatura a ebullición).
7. Agregar los garbanzos y las hierbas aromáticas y la mostaza en grano y el tomate.
8. Añadir las patatas y el caldo y cocinar unos 25 minutos a fuego medio.
9. Salpimentar al gusto y decorar con perejil fresco.

## Consejos de aprovechamiento

- Con las pieles de la patata puedes preparar unos chips al horno, sazonados con especias al gusto. Prueba a hacer lo mismo con la los garbanzos para tener unos snacks saludables en casa.
- Aprovecha para conservar raciones del estofado en el congelador o incluso en un tarro de cristal al vacío. De esta forma puedes tenerlo para días posteriores.
- La cebolla, el pimiento, el ajo, elementos que suelen ser fundamentales en el sofrito puedes tenerlos previamente cortados y congelados en raciones para cuando hagas guisos de este estilo.



# Pizza de yogur

## Ingredientes:

- 1 yogur [puedes si su fecha de consumo preferente se ha pasado]
- 100 g de harina preparada con levadura
- Tomate triturado
- Aceitunas
- Tomates cherry
- Queso mozzarella
- Hojas de albahaca (opcional)



Dificultad media



1 persona



20 min.



Accesorios

Procesador de alimentos  
y gancho de amasar

Usa los yogures que tienes en el fondo de tu nevera y sácales partido con estas ricas pizzas caseras con tus ingredientes favoritos.

## Preparación:

1. Mezcla un yogur con 100 gramos de harina preparada con levadura para formar la masa. Utiliza el accesorio procesador de alimentos con el gancho de amasar de Minipimer 9.
2. Extiende la base de la pizza y dale forma.
3. Enciende el horno y precaliéntalo a 180°C antes de poner la masa durante 10 minutos para que esté un poco cocinada.
4. Retira la masa para que puedas añadirle tus ingredientes favoritos. ¡Puede ser lo más original que quieras, tu decides! Pon como base un poco de tomate triturado, agrega queso mozzarella, aceitunas y pon también por encima algunos tomates cherry.
5. Ahora debes hornear esta fabulosa pizza a 180°C durante 10 minutos hasta que se dore y quede bien crujiente.
6. Saca la pizza del horno ¡y voilà! Si quieres puedes echar unas hojas de albahaca por encima para darle más sabor y decorar un poco. ¡Ya tienes tu pizza lista para comer!

## Consejos de aprovechamiento

- Puedes usar los yogures que tienes en la nevera olvidados hasta 15 días después de su fecha de consumo preferente pasada. Según la Agencia de Seguridad Alimentaria Catalana siguen siendo aptos para su consumo siempre y cuando hagas uso de tus sentidos para comprobar su aspecto, olor y gusto.



# Pastel de queso con verduras

## Ingredientes:

- 400 g de menestra
- 5 huevos
- 200 g de queso crema
- 100 g de champiñones
- 100 gr de espárragos trigueros
- Sal y pimienta al gusto



Dificultad fácil



1 persona



20 min.



Accesorios

Procesador de alimentos  
y disco de corte

## Preparación:

1. Cortar los champiñones con el procesador de alimentos y reservar.
2. Repetir el proceso con los espárragos.
3. Cocer la menestra en agua hirviendo durante 3 min. Refrescar y reservar.
4. Batir los huevos.
5. Mezclar todos los ingredientes, verter a un molde rectangular forrado con mantequilla.
6. Cocinar al horno durante 45 min a 180°C.

## Consejos de aprovechamiento

- Lava los champiñones en un bol y utiliza este agua posteriormente para regar las plantas. Puedes hacer esto mismo con el agua de hervir la menestra. Para aprovechar esos nutrientes que han quedado en esta.
- La mejor forma de conservar los champiñones es no lavarlos antes de meterlos en la nevera. Además si utilizas un recipiente hermético con un poco de papel de cocina absorberá la humedad de estos y te durarán más tiempo.



# Natillas de fruta y galleta

## Ingredientes:

- 500g de fruta madura (mango y plátano)
- 500ml de leche de coco
- 35gr de harina de arroz
- 1 cucharadita de aroma de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 5 galletas
- Una nuez de mantequilla



Dificultad media



4 personas



40 min.



Accesorios

Procesador de alimentos,  
Varillas

## Preparación:

1. Corta a dados la fruta con el accesorio procesador de alimentos de Minipimer 9X.
2. Añade la fruta y la leche y calienta 5 minutos en una olla. Una vez la fruta esté blanda, retírala del fuego.
3. Añade la harina de arroz y mézclalo todo con la Minipimer de Braun y el accesorio de varillas. Cocinar a fuego suave.
4. Añade la harina de arroz y mézclalo todo con la Minipimer de Braun y el accesorio de varillas. Cocinar a fuego suave.
5. Añadir canela y esencia de vainilla. Tritúralo todo con Braun Minipimer y reserva en manga pastelera. Dejar enfriar.
6. Atemperamos las natillas para que no se oxiden al estar en contacto con el aire.
7. Rompe las galletas en migas y saltéalas en la sartén hasta tostarlas con un poco de mantequilla
8. Echa las migas de galletas en una copa tipo cocktail y por encima las natillas y decora al gusto.

## Consejos de aprovechamiento

- Utiliza frutas de temporada, ya que su consumo es más sostenible al respetar el ciclo natural de producción y ayudarás al desarrollo de la economía local.
- Recuerda utilizar tus sentidos #MiraHuelePrueba para comprobar si las galletas siguen en buen estado y utilízalas para este postre. La fecha de consumo preferente no es lo mismo que la fecha de caducidad.



# Pastelitos de chocolate y frambuesa

## Ingredientes:

- 300 g de Harina
- 35 g de mantequilla
- 20 g de azúcar moreno o cualquier otro edulcorante
- 1 cucharada de levadura
- ½ cucharada de sal
- Extracto de vainilla
- 1 yogur
- 70 g de chocolate a elección
- 1 huevo
- 125 g de frambuesa

## Preparación:

1. Añade en un bol todos los ingredientes, empezando por los secos. Luego añade la mantequilla, el yogur y el huevo.
2. Mezcla bien con el accesorio varillas de Minipimer para que se integren todos los ingredientes.
3. Pica y corta en trozos pequeños el chocolate y agrega también a la mezcla las frambuesas.
4. Con tu mano ve mezclando todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea.
5. Engrasa los moldes con un poco de mantequilla y ve añadiendo la masa.
6. Precalienta el horno a 180 °C y añade los pastelitos para que se doren. Deberás sacarlos después de 15-20 minutos aproximadamente.



Dificultad fácil



4 personas



45 min.



Accesorios  
Varillas

## Consejos de aprovechamiento

- Aprovecha la fruta madura que tengas en casa, como por ejemplo las frambuesas, para crear unos deliciosos pastelitos. Puedes añadir más fruta o variar los ingredientes según tus preferencias



# Pastel de plátano y aguacate maduro

## Ingredientes:

- 3 plátanos maduros
- 150 g aguacate maduro
- 60 g cobertura negra
- 140 g de frutos secos
- 250 g azúcar moscovado
- 4 huevos
- 1 yogur
- 220 g harina
- 10 g levadura



Dificultad media



6 personas



180 min.



Accesorios  
Varillas

Descubre este postre saludable hecho de plátano y aguacate maduro elaborado con la Minipimer 9, la batidora que puede con todo.

## Preparación:

1. Batir con el accesorio de varillas de Minipimer, los huevos junto al azúcar moscovado durante 2 min a velocidad máxima. Reservar.
2. Triturar 2 plátanos, los aguacates, junto con el yogur con la ayuda de la Minipimer. Mezclar con el chocolate. Reservar.
3. Mezclar todos los ingredientes y la harina sin tamizar, dejar los frutos secos y el plátano entero para el final.
4. Extender en un molde circular y colocar encima el plátano abierto a la mitad.
5. Cocinar a 160°C durante 1 hora.
6. Desmoldar, rellenar con la mermelada de aprovechamiento y disfrutar.

## Consejos de aprovechamiento

- Si tienes muchos plátanos maduros también puedes congelarlos para conservarlos hasta que quieras hacer esta receta.
- El chocolate se puede consumir hasta 1 año después de su fecha de consumo preferente. Asegúrate de comprobar su aspecto, olor y sabor antes de consumirlo.
- Conserva el sobrante del pastel en un recipiente hermético para que mantenga mejor su humedad y no se ponga duro.



# Galletas de pan duro

## Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan seco
- 100 g de harina
- 50 g de azúcar o edulcorante
- 150 g de mantequilla
- 1 huevo
- 50 g de avellanas
- 150 g de chocolate



Dificultad fácil



3 personas



25 min.



Accesorios  
Varillas

Con esta receta te enseñamos a convertir tu pan seco en galletas deliciosas. ¿No te parece increíble?

## Preparación:

1. Corta las rebanadas en trozos pequeños y ponlos a triturar con la Minipimer para que así el pan quede bien picado.
2. Añade 100 g de harina junto al pan picado, la mantequilla y el huevo. Agrega también la cucharada de levadura y las avellanas. Corta en trozos el chocolate para que quede pequeño y añádelo también a la mezcla anterior. Es hora de mezclar todo muy bien con la ayuda del accesorio de varillas de Braun Minipimer.
3. Precalienta el horno a 180°C. En una bandeja de horno, haz bolitas con la masa de las galletas y hornea durante 20 minutos.

## Consejos de aprovechamiento

- Recuerda guardarlas correctamente en un recipiente hermético o usa tu congelador en caso de que no las vayas a comer pronto, ¡aunque seguro que volarán!



# Banana bread con cáscara de plátano

## Ingredientes:

- 3 plátanos
- ½ taza de agua
- 1 huevo
- Edulcorante al gusto (nosotros hemos usado ¾ de panela)
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de harina de espelta integral (o la que prefieras)
- 1 puñado de nueces



Dificultad fácil



4 personas



90 min.



Accesorios  
Varillas

Aprende a cocinar este bizcocho o “banana bread” usando el 100% del plátano. Así no desperdiciarás nada de nada.

## Preparación:

1. Lava muy bien las cáscaras del plátano y ponlas a hervir durante 20 minutos.
2. Una vez hervidas, pon las cáscaras de plátano en una batidora con media taza de agua. Bate con tu Minipimer hasta que quede una mezcla homogénea. Si necesitas más agua, añade según veas conveniente. Tiene que quedarte como un puré.
3. Cuela ese puré para deshacerte del máximo posible de agua.
4. Machaca los plátanos bien y en ese mismo recipiente, debes agregar el huevo, ¾ de panela, la sal y el aceite de oliva extra virgen.
5. Prepara un molde para horno y engrásalo con un poco de aceite de oliva. Precalienta el horno a 180°C. Vierte la masa en el molde y al horno. Pon por encima algunas nueces a modo de decoración.
6. Ve comprobando que se hace de ambos lados, durante unos 30 minutos y sácalo del horno. ¡Déjalo enfriar antes de probarlo!

## Consejos de aprovechamiento

- Si tienes muchos plátanos maduros también puedes congelarlos para conservarlos hasta que quieras hacer esta receta.
- Conserva el sobrante del pastel en un recipiente hermético para que mantenga mejor su humedad y no se ponga duro.



¡Anímate a preparar estas recetas anti desperdicio y  
no olvides etiquetarnos en Instagram!

[@braunhouseholdes](https://www.instagram.com/braunhouseholdes)

[@toogoodtogo.es](https://www.instagram.com/toogoodtogo.es)

**BRAUN**



Too Good To Go