

## HEALTHY TIP:

# TRANSFORM YOUR LEFTOVERS

*Save time and money by using the foods you already have in your home. If you are bored of leftovers or have produce past its prime, transform them into something new!*

---

### LEFTOVER VEGETABLES:

- Puree with olive oil and spices to create a sandwich spread or use as a dip.
  - Instead of throwing away broccoli stems, use in crunchy slaws, salads, or stir fries.
  - Add cooked vegetables to scrambled eggs to make an omelet.
  - Heat cooked vegetables in broth to make a soup.
  - Add vegetables to pasta with tomato sauce for a nutrition packed, kid-friendly meal.
  - Serve leftover vegetables as a “salad bar” dinner with a variety of toppings.
- 

### LEFTOVER FRUIT:

- Freeze leftover fruit salad or a leftover fruit tray to make smoothies.
  - Freeze overripe bananas to turn into “ice cream” for a treat.
  - Overripe bananas are perfect for banana breads and muffins.
  - Berries can be cooked down into syrup for a sweet pancake or waffle topping.
- 

### LEFTOVER BREAD & STALE BREAD:

- Create croutons for your salad.
  - Make breadcrumbs to coat sliced chicken breast for “baked chicken tenders.”
  - Toast to serve with tomato basil or French onion soup.
  - Make a savory or sweet bread pudding.
- 

### OTHER FOODS:

- Put leftover curries, stir fries, or casseroles, like Shepard’s pie, in a hollowed out bell pepper, sprinkle with cheese, and bake.
  - Fill a corn, wheat, or flour tortilla with leftover meat and veggies for a healthy wrap.
  - Cooked grains like rice, quinoa or barley can be frozen and reheated as needed.
  - Use leftover veggies, meats, and sauces as toppings for whole-wheat pizza crust.
- 

*Next time you are looking in your fridge and only find yourself with leftovers, transform them!*

---

## CONSEJOS SALUDABLES: TRANSFORME SUS SOBRAS

*Ahorre tiempo y dinero utilizando los alimentos que ya tiene en casa. Si está aburrido de las sobras o tiene frutas y verduras que ya no están tan frescas, ¡transformélas en algo nuevo!*

### SOBRAS DE VEGETALES:

- Haga un puré con aceite de oliva y especias para untar en un sándwich o use como salsa.
- En lugar de tirar los tallos de brócoli, úselos en ensaladas crujientes, ensaladas, o sofritos.
- Para hacer una tortilla de huevos, agregue vegetales cocidos a los huevos revueltos.
- Para hacer una sopa, caliente las verduras cocidas en un caldo.
- Para una comida nutritiva y apta para niños, agregue verduras a la pasta con salsa de tomate.
- Sirva las verduras sobrantes como una cena de “barra de ensaladas” con una variedad de ingredientes.

### SOBRAS DE FRUTAS:

- Para preparar licuados, congele la ensalada de frutas sobrante o una bandeja de frutas sobrante.
- Congele las bananas demasiado maduras para convertirlas en “helado” y disfrutar.
- Las bananas demasiado maduras son perfectas para preparar pan de banana y pastelitos de banana.
- Las bayas se pueden cocinar en almíbar para un panqueque dulce o para cubrir un waffle.

### SOBRAS DE PAN Y PAN DURO:

- Invente crutones para sus ensaladas.
- Haga migas de pan para cubrir las rebanadas de pechuga de pollo para sus “pedacitos de pollo horneado.”
- Tueste para servir con tomate de albahaca o sopa de cebolla francesa.
- Prepare un budín de pan dulce o salado.

### OTRAS COMIDAS:

- Coloque las sobras de curry, sofritos, o guisos, como el pastel de carne, dentro de un pimiento vacío, rocíe con queso, y hornee.
- Para un wrap saludable, rellene una tortilla de maíz, trigo, o harina con sobras de carne y verduras.
- Los granos cocidos como el arroz, la quínoa o la cebada pueden congelarse y recalentarse según sea necesario.
- Para cubrir una pizza de masa de trigo integral, use las sobras de verduras, carnes y salsas.

*La próxima vez que revise su refrigerador y sólo se encuentre con las sobras, ¡transformélas!*

