



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

10 WAYS TO USE UP BREAD

- 1 Frozen PBJ's.** Make peanut butter & jelly sandwiches to freeze and use for lunches or snacks.
- 2 Homemade Croutons.** Toss diced stale bread with oil & spices and bake in the oven until crisp.
- 3 Slice and freeze to use later.** Bread can be frozen for up to three months and quickly defrosted when needed.
- 4 DIY "Sushi" rolls.** Cut off the crust and press flat. Fill meat or vegetables and roll.
- 5 Add to a quiche or frittata.** Dice pieces and stir in before cooking.
- 6 Grab and go garlic bread.** Slice and spread butter, garlic, cheese, and salt and freeze. Thaw in oven before use.
- 7 Try Panzanella** (stale bread salad). Mix olive oil with cubed stale bread. Toss with tomato, cucumbers, and your favorite seasonings.
- 8 DIY Breadcrumbs.** Remove crust and cut into cubes. Blend cubed bread in a blender. Cook in oven to brown and dry .
- 9 Stuffed Peppers.** Use diced stale bread instead of rice.
- 10 Grilled sandwiches.** Stale bread makes a crisp bread great for grilled cheese. Try creating grilled sandwiches using leftover produce and meats .

Want more recipes?

Check out our nutrition section on the website here:



French Toast

French toast is a very flexible recipe. You can use a variety of bread options such as leftover hamburger or hotdog buns, heels of bread, or even baguettes. Use up what you have to prevent waste!

INGREDIENTS

- Sliced Bread (any type will do!) (Amount needed will depend on type of bread you have)
- 1 TBSP Cinnamon
- 4-6 Eggs
- 1 cup Milk or Milk Alternative
- 1-2 tsp. Vanilla (optional)
- Butter & Syrup (for topping)

INSTRUCTIONS

- 1) In a wide bowl or baking dish, sprinkle cinnamon all around the perimeter of the dish.
- 2) Crack the eggs on top of the cinnamon and whisk them together with a fork.
- 3) Once blended, whisk in your milk and vanilla.
- 4) Heat skillet or griddle on medium-high. Use a non-stick spray or coat the pan with butter to prevent sticking.
- 5) Dip slices of bread into the egg mixture and place in the skillet or griddle. Cook until slightly toasted on each side.
- 6) Top with butter and syrup as desired.

Make it a complete meal:

Pair with fruit, milk, or yogurt to add some color and calcium to your plate. You can also add some additional protein with a side of scrambled eggs.

Make it a savory dish:

Add some roasted vegetables and/or meats and top with cheese instead of butter and syrup.



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

10 MANERAS DE APROVECHAR EL PAN

- 1** **Sándwiches de mantequilla de cacahuete congelados.** Prepara sándwiches de mantequilla de cacahuete y mermelada para congelarlos y usarlos más tarde.
- 2** **Picatostes caseros.** Mezcle dados de pan duro con aceite y especias y hornéelos hasta que estén crujientes.
- 3** **Córtelo en rebanadas y congélelas para utilizarlas más tarde.** El pan puede congelarse hasta 3 meses y descongelarse rápidamente cuando se necesite.
- 4** **DIY rollos "Sushi".** Corta la corteza y presiona para ampliarla. Rellenar con carne o verduras y enrollar.
- 5** **Añadir a una quiche o frittata.** Cortar en cubos y mezclar antes de cocinar.
- 6** **Pan de ajo para llevar.** Cortar y untar mantequilla, ajo, queso y sal y congelar. Descongelar en el horno antes de usar.
- 7** **Prueba la Panzanella** (ensalada de pan duro). Mezcla aceite de oliva con cubos de pan duro. Mezclalo con tomate, pepinos y tus condimentos favoritos.
- 8** **Pan rallado DIY.** Retire la corteza y córtela en cubos. Mezcle el pan cortado en cubos en una batidora. Cocer en el horno para dorar y secar.
- 9** **Pimientos rellenos.** Utiliza cubos de pan duro en lugar de arroz.
- 10** **Sandwiches a la parrilla.** El pan duro se convierte en un pan crujiente ideal para el queso a la parrilla. Prueba a hacer sándwiches a la parrilla con restos de verduras y carnes.

¿Quiere más recetas?

Consulte nuestra sección de nutrición en el sitio web aquí:



Tostadas Francesas

Las torrijas son una receta muy flexible. Puede utilizar diversas opciones de pan, como panecillos de hamburguesa o perritos calientes sobrantes, tacos de pan o incluso baguettes. ¡Utiliza lo que tengas para evitar desperdicios!

INGREDIENTES

- Pan Rebanado (¡cualquier tipo sirve!) (La cantidad necesaria dependerá del tipo de pan que tenga)
- 1 cucharada de canela
- 4-6 Huevos
- 1 taza de leche o alternativa a la leche
- 1-2 cucharaditas de vainilla (opcional)
- Mantequilla y Sirope (para cubrir)

INSTRUCCIONES

- 1) En un bol ancho o fuente de horno, espolvorea canela por todo el perímetro de la fuente.
- 2) Casca los huevos sobre la canela y bátelos con un tenedor.
- 3) Una vez mezclados, añadir la leche y la vainilla.
- 4) Calentar la sartén o la plancha a fuego medio-alto. Utiliza un spray antiadherente o unta la sartén con mantequilla para evitar que se pegue.
- 5) Sumerja las rebanadas de pan en la mezcla de huevo y colóquelas en la sartén o plancha. Cocínelas hasta que estén ligeramente tostadas por ambos lados.
- 6) Cubra con mantequilla y sirope al gusto.

Conviértalo en una comida completa:

Acompáñelo con fruta, leche o yogur para añadir algo de color y calcio a su plato. También puede añadir proteínas con unos huevos revueltos.

Conviértalo en un plato salado:

Añade verduras y/o carnes asadas y cubre con queso en lugar de mantequilla y sirope.