

#EndFoodWaste

Ahorre \$\$\$ y Reduzca el Desperdicio PLANIFIQUE CON ANTICIPACIÓN



Una vez a la semana, chequee su cocina para ver que tiene:

- Si es viejo, planee usarlo
- Piense cómo usar lo que tiene
- Determine lo que necesita comprar

Revise
su refrigerador
y gabinetes
primero



Siempre haga una lista antes de ir a la tienda, para que:

- Compre solo lo que esté en su lista
- Obtenga todo lo que necesite

Después de comprar:

- Coloque los productos nuevos en el estante detrás o debajo de artículos similares que ya están allí
- De esta manera, los más viejos se ven y se comen primero



Busque "End Food Waste" a OCRRA.org

NEWMOA
NORTH EAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS' ASSOCIATION
NEWMOA.org

OCRRA
OCRRA.org

ideas para usarlo Todo!

HAGA UN PESTO

Use lo que le guste: diferentes quesos, nueces y/o verduras. Combine en una licuadora:

- ½ taza de aceite de oliva
- 2-8 dientes de ajo
- ½ taza de queso (parmesano)
- ½ taza de nueces de árbol (piñones o nueces)
- 3 tazas de albahaca (compacta) - otras ideas:
 - Verdes: espinacas, perejil, hojas de zanahoria o remolacha
 - Tallos: brócoli, col rizada o remolacha (escaldado para ablandarlas)

Mezcle hasta obtener una pasta espesa; agregue sal y pimienta al gusto.

Almacene en el refrigerador hasta por 2 semanas.

Mézclelo con pasta o sobre pan, pescado o pollo.

HAGA CHILE

Una receta básica es:

- 2 cebollas (cortadas en pedacitos)
- 3-6 dientes de ajo (cortados en pedacitos)
- Corte Verduras (1 o 2 pimientos verdes, más otras como zanahorias, apio o brócoli)
- Especias secas (2 cucharadas de comino molido y 2 cucharadas de chile en polvo)
- 6 tazas de frijoles (3 tazas de frijoles secos remojados en agua durante la noche o 2 latas grandes escurridas y enjuagadas)
- 6 tazas de tomates triturados pelados (o 2 latas grandes con el jugo)
- Opcional: agregue la carne sobrante picada

En una olla grande a fuego medio-alto, agregue 2 cucharadas de aceite de oliva y cebolla, ajo, especias y verduras. Revuelva hasta que esté suave. Agregue los tomates y frijoles. Agregue 1-2 tazas de agua, si es necesario. Llevar a ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento 1-2 horas. Sal y pimienta al gusto.

"Puede probar la receta tal cual es o adaptarla a los ingredientes que tiene o le gustan.

