

COCINA DE APROVECHAMIENTO

Es muy importante reducir la comida que tiramos: en España se tiran 7'7 millones de toneladas de alimentos cada año

Podemos actuar de diferentes maneras:

-1. **PLANIFICANDO:**

-El menú semanal y la compra.

-2. **COCINANDO:**

-Ajustando las raciones y adaptándonos cuando comemos fuera.

-3. **APROVECHANDO:**

-Reinventando recetas para aprovechar los restos.



COCINA DE APROVECHAMIENTO

Ideas de recetas para aprovechar los restos:

- CARNE:** croquetas, canelones, pastelitos, una sopa...
- VERDURAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES:** purés y patés.
- FRUTA:** macedonia, batido, compota, pastel.
- SALSA DE TOMATE:** congelar porciones.
- QUESO:** rallarlo, preparar una fondue.
- PAN:** picatostes, pan rallado.
- ARROZ O PASTA:** reservar lo que no comeremos antes de mezclarlo con el acompañamiento y guardarlo en un recipiente en la nevera. Para ensaladas, acompañamientos, etc...

DEGUSTACIÓN:



- *Lasaña de carne*
- *Croquetas de arroz*
- *Pastel de verduras*

