

ideas para Usarlo!

VERDES SALTEADOS

Use verduras de hoja verde, como col rizada, acelga, berza, rúcula o espinaca:

- Agregue 1-2 cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio-alto
- Agregue una cebolla picada y revuelva hasta que esté suave
- Agregue verduras, baje el fuego y revuelva hasta que se ablanden
- Sal y pimienta al gusto - agregue otras especias, si lo desea



HAZ UN HUEVO REVUELTO

Utilice 2 o 3 huevos por persona:

- Batir los huevos en un tazón
- Agregue 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego medio
- Agregue huevos
- Agregue verduras como brócoli, pimiento o cebolla picados y cocidos, o espinaca
- Opcional: agregue carne picada y cocida
- Revuelva hasta que los huevos estén cocidos
- Sal y pimienta al gusto - agregue otras especias, si lo desea
- Opcional: agregue su queso favorito

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



SUGERENCIA
Use las verduras
o carnes
sobrantes

#EndFoodWaste

Ahorre \$\$\$ y Reduzca el Desperdicio ENTENDER LAS FECHAS DE LAS ETIQUETAS



Las fechas de las etiquetas **NO** tienen que ver con la seguridad, pero muchas personas piensan que lo están y desechan alimentos buenos:

- El gobierno **NO** regula la fecha de las etiquetas*
- No hay reglas sobre cómo se establecen las fechas
- El "Use By", "Sell By", "Best If Used By", y otras fechas se establecen por el fabricante y son sugerencias

* Solo la fórmula para bebés debe tener una etiqueta con la fecha en New York.

La mayoría de los alimentos siguen siendo de alta calidad y seguros después de la fecha. Por ejemplo:

- Yogur y queso: 7+ días después de la fecha
- Huevos: 3+ semanas
- Alimentos enlatados/en caja: 3+ meses



Busque "End Food Waste" a OCRRRA.org

NEWMOA
NORTHEAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS' ASSOCIATION
NEWMOA.org

OCRRRA
OCRRRA.org