

No malbaratis: CONGELA



1 Els productes congelats tenen les mateixes propietats nutritives que els frescos, però cal protegir-los amb embolcalls o recipients tancats perquè no es facin malbé.

2 No fiquis un aliment calent al congelador, deixa'l refredar abans!

3 Mantingues un ordre i no omplis del tot els calaixos: l'aire fred ha de circular per congelar eficaçment.

4 Els aliments crus es poden tornar a congelar un cop cuinats!

Com?

1 Congela els aliments pensant en les porcions més adequades a les teves necessitats.

2 Etiqueta els envasos o embolcalls amb la data de congelació, el contingut i, si cal, el nombre de racions.

3 Congela el peix sec i sense vísceres, les carns desossades i sense greix visible i bull les verdures uns minuts abans de congelar-les perquè durin més congelades.



Cada català llença a la brossa



d'aliments a l'any que es podrien haver consumit

Contra el malbaratament alimentari TU HI TENS MOLT A FER