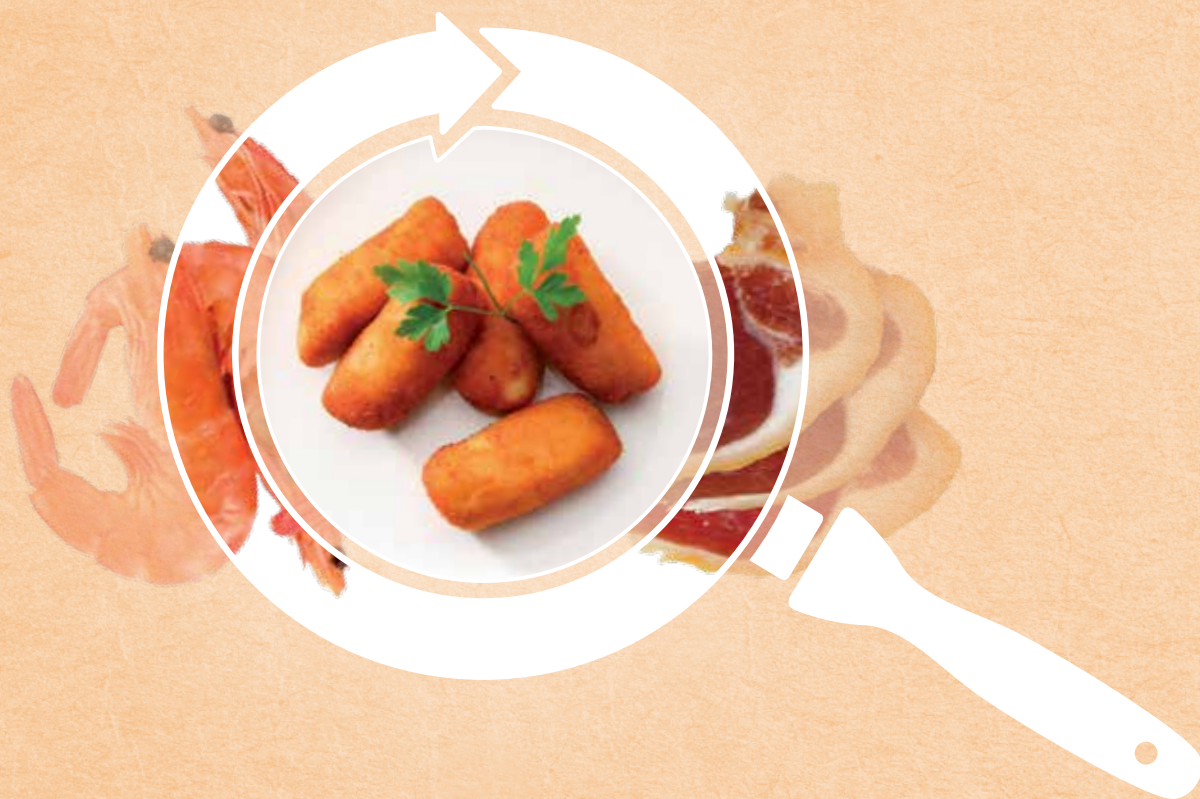


No malbaratis: APROFITA LES SOBRES



1 Cuina la quantitat justa de menjar, i així evitaràs que en sobri.

2 Si sobra menjar, mira d'aprofitar-lo per a la carmanyola de l'endemà, de congelar-lo o de preparar altres plats (amanides, pasta, cremes, croquetes...).

3 Si vas al restaurant i et sobra menjar, demana que te'l posin en un portaviandes per emportar-te'l a casa.

4 Si t'emportes el dinar a la feina, recorda mantenir-lo refrigerat i en les condicions d'higiene adequades fins que el consumeixis.

Consells d'higiene

1 Conserva els aliments cuinats sobrers en envasos nets i fica'ls a la nevera si els has de menjar a l'endemà o al congelador si són per a més tard.

2 Guarda les sobres en racions que puguis consumir convenientment.

3 No deixis els aliments sobrers més de dues hores a temperatura ambient.



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

