

# No malbaratis PA, CEREALS, PASTA, ARRÒS I LLEGUMS



**1** Comprova si encara te'n queda abans d'anar a comprar.

**2** Revisa les dates de consum preferent dels aliments envasats.

**3** Conserva el pa del dia en una bossa de roba per mantenir-lo fresc.

**4** Abans de refrigerar o congelar un plat de llegum, arròs o pasta acabat de cuinar, deixa'l refredar una estona a temperatura ambient, però vigila que no passin més de dues hores per evitar que els microorganismes hi creixin.

## Aprofita el menjar

**1** Amb pasta, arròs i llegums cuinats pots preparar purés, sopes, cremes, croquetes, amanides, púdings o pastissos salats.

**2** Amb pa sec pots fer pa ratllat, crostons o torradetes al forn.

**3** Amb galetes i cereals d'esmorzar sobrats podeu preparar batuts de iogurt i/o fruita, pastissos, flams, púdings i bunyols dolços.



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

