

Si desperdicias menos, más disfrutas: Consejos fáciles para reducir el desperdicio de alimentos en casa

Webinar | Miércoles, 30 de septiembre, de 5 a 6 pm

¿Se ha reducido tu presupuesto para alimentos ultimamente? ¿O limitas las salidas al super o a la tienda de alimentos? ¿Tienes una caja de alimentos e intentas almacenarlos para que duren más tiempo? Reconociendo al Mes Nacional de Acción contra el Hambre, la Ciudad de Oceanside y la Alianza del Sistema Alimentario de San Diego te ofrecen este webinar para compartir consejos sobre como hacer comprar inteligentes, trucos para almacenar alimentos para su durabilidad y estrategias sobre como usar todos tus alimentos antes de que se echen a perder o se descompongan. Unete de forma virtual el miércoles 30 de septiembre para escuchar y dar sugerencias que ayudaran a las y los habitantes de Oceanside a desperdiciar menos y disfrutar más, no importa cual sea tu presupuesto.

¿No puedes unirte el 30? No te preocupes, grabaremos el webinar para publicarlo en la internet, en la pagina [GreenOceanside.org](https://www.greenoceanside.org)

Pre-register online! <https://bit.ly/2FQcuc4>

Or call-in on Sept. 30th: +1-669-900-6833

Webinar ID: 865 3225 0601



Receta: Caldo Verde de Sobras

Ingredientes:

- Entre 3-4 tazas de sobras de vegetales y hierbas aromáticas (cabos, cascaras, tallos)
- Agua
- Sal y pimienta al gusto

Tip: Evita vegetales demasiado ricos en almidón (como papas) porque le restan transparencia al caldo.



Instrucciones:

- 1 En una bolsa o recipiente y en el congelador, guarda los cabos, cascaras y tallos de tus vegetales y hierbas que te sobren cuando estes cocinando. Podrian quedarse en el congelador hasta seis meses. Guardalos hasta que tengas de 3 a 4 tazas.
- 2 Deposita estas sobras en una olla y agrega agua hasta que este a 3/4 llena o cuando los vegetales floten.
- 3 Ponla a fuego alta y una vez que comienze a hervir ponla a fuego lento al menos por 30 minutos.
- 4 Cuela el caldo y compostea las sobras hervidas.
- 5 El caldo que no uses de inmediato, puede refrigerarse hasta por 4 días, o congelado hasta 3 meses.

Para obtener más recetas, consejos, grabaciones virtuales y versiones en español visita GreenOceanside.org