

Desperdicio de alimentos: ¡Hagamos composta!

¿Por qué compostar?

Los restos de comida y los desechos del jardín juntos hacen más del 30% de lo que tiramos, y podrían hacerse composta en su lugar.

Hacerlos abono mantiene estos materiales fuera de los basureros mientras renueva su césped, árboles, plantas de interior o jardín, ¡gratis!

Conceptos básicos del compostaje:

- 1. Materiales de compostaje:** **Verdes**, incluyen residuos de verduras y frutas, residuos de café y recortes de césped. **Marrones**, incluyen hojas muertas, ramas y varitas. **Agua**, los cúmulos de abono deben contener casi un 50% de agua para la descomposición y la regulación de la temperatura. **Aire**, proporciona el entorno necesario y acelera el proceso.
- 2. Qué usar de la cocina para abono:** frutas y verduras, cáscaras de huevo, café molido, bolsitas de té, cáscaras de nueces y panes y cereales. **No agregue** productos lácteos, grasas, manteca de cerdo o aceites, restos y huesos de carne o pescado. Estos ingredientes frenan el proceso, crean olores y atraen plagas como roedores y moscas.
- 3. El compostaje se puede hacer de dos maneras:** *método rápido (caliente) o método tradicional (frío)*. El método rápido requiere más esfuerzo, sin embargo, producirá grandes cantidades de abono en un corto período de tiempo. El método tradicional requiere menos trabajo y produce un lote de abono en casi un año.

Aprenda a hacer abono en: OC Waste & Recycling

<https://www.oclandfills.com/page/where-can-you-learn-about-composting-orange-county>



Pollo y Papas de Una Sartén

Sirve: 6

Ingredientes:

4 papas medianas, cortadas en cubos de ¾ pulgada	2 cucharadas aceite
1 libra pechugas de pollo, cortadas en cubos de ¾ pulgada	1 taza de salsa
	1 lata granos enteros de elote, drenados (15 onzas)

Instrucciones:

1. Microondas las papas de 8 a 10 minutos hasta que estén tiernas o cocine en la parte superior de la estufa unos 15 minutos hasta que estén tiernas.
2. En una sartén grande, dore el pollo en aceite a fuego alto durante 5 minutos.
3. Agregue las papas; cocine hasta que las papas estén ligeramente doradas.
4. Agregue la salsa y los granos de elote. Cocine hasta calentar bien.

Información Nutricional: Tamaño de la porción: 1/6 de la receta, Calorías: 285, Grasa Total: 7g, Grasa Saturada: 1g, Carbohidratos: 35g, Proteínas: 21g, Fibra: 4g, Sodio: 316mg

