

Desperdicio de alimentos y Conservación de alimentos

Reduzca el desperdicio de alimentos con de la conservacion

A menudo tratamos la comida como desechable. Tiramos alimentos sin consumir que podrían conservarse si se planea un poco.

La congelación es el método de conservación de alimentos más fácil, conveniente y que menos tiempo toma. La congelación mantiene el color natural, el sabor fresco y las cualidades nutritivas de la mayoría alimentos mejor que el enlatado y la deshidratación.



Congelar para conservar los alimentos

- 1. Qué congelar:** Puede congelar casi cualquier alimento. Vea una lista de alimentos, instrucciones de congelación y otras excelentes instrucciones de conservación de alimentos aquí:
 - [The National Center for Home Food Preservation, How Do I Freeze](http://www.uga.edu/nchfp/how/freeze.html) (<http://www.uga.edu/nchfp/how/freeze.html>)
- 2. Cómo congelar y almacenar alimentos:**
 - Congele y almacene los alimentos a 0 ° F o menos para una mejor calidad.
 - Congele los alimentos tan pronto como estén empacados y sellados.
 - No sobrecargue el congelador con alimentos sin congelar.
 - Deje espacio entre los paquetes nuevos y calientes para que el aire frío pueda circular libremente a su alrededor. Cuando la comida esté congelada, apile y almacene los paquetes juntos si lo desea.
- 3. Consejos para congelar:** Para mejores resultados, congele los alimentos a temperatura ambiente, saque todo el aire de las bolsas de congelar y cómalos después de 3 a 6 meses de congelados. Para una mejor calidad, ponga una lista de los alimentos y las fechas de congelación cerca del congelador y cruce los alimentos de la lista a medida que los saque.

Frijoles Barbacoa

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

1-libra de frijoles pintos secos	¾ taza salsa barbecue
4 tazas agua caliente	½ taza salsa catsup
2 cebollas picadas	1 ½ cucharaditas mostaza
1 cucharada chili en polvo	2 pizcas de salsa picante o al gusto

Instrucciones:

1. Mezcle los frijoles, agua, cebolla y chili en polvo en una olla de cocción lenta.
2. Cubra y cocine a fuego BAJO o en la posición "LOW" durante 7 horas hasta estar suaves. Drene.
3. Integre la salsa barbecue, salsa catsup, mostaza, y salsa picante.
4. Cocine a fuego alto o en posición "HIGH" durante 15 minutos o hasta estar bien caliente.

Información Nutricional: Tamaño de la porción: 1/6 de la receta, Calorías: 345, Grasa Total: 1g, Grasa Saturada: 0g, Carbohidratos: 69g, Proteínas: 16g, Fibra: 10g, Sodio: 609mg

