

Desperdicio de alimentos: Guárdelos con cuidado

Guardar los alimentos con cuidado significa desperdiciar menos

En los Estados Unidos más del 40% de los alimentos se desperdician cada año.

Guardar los alimentos de forma incorrecta contribuye en gran medida a este desperdicio.

Muchas personas no están seguras de cómo guardar las frutas y verduras, que causa que se maduren más pronto y, al final, que se pudran.

Cómo guardar sus frutas y verduras para que le duren:

1. **Qué va dentro del refrigerador:** manzanas, bayas y uvas. Cuando están maduros, frutas cítricas, melones, duraznos, nectarinas, ciruelas, aguacates, peras, tomates y casi todas las verduras y hierbas.
2. **Lo que va fuera del refrigerador:** plátanos, mangos, papayas y piñas se almacenan en un lugar fresco; patatas y cebollas en un lugar fresco y oscuro; la albahaca y la calabaza de invierno se almacenan a temperatura ambiente.
3. **Más consejos:** algunas frutas emiten gases naturales que aceleran el deterioro de otras frutas y verduras cercanos. Guarde plátanos, manzanas y tomates separados, y guarde frutas y verduras en recipientes distintos. - Considere usar bolsas para almacenar y recipientes diseñados para ayudar a extender la duración de sus frutas y verduras. - Para prevenir el moho, lave las bayas justo antes de comerlas.



Tartas de Papa

Sirve: 7

Ingredientes

2 tazas pure de **papas**
(frio y machacado)
½ taza harina
(común sin cernir colar)

2 cucharadas **cebolla** (picada finamente)
2 cucharadas aceite vegetal
Adorne: crema agria baja en grasa o salsa

Preparación

1. Ponga el puré de papas en un tazón.
2. Añada la harina y la cebolla. Mezcle bien.
3. Aplaste el puré de papas sobre una superficie ligeramente enharinada hasta que tenga ½ pulgada de espesor.
4. Corte con un molde redondo de 3 pulgadas.
5. Ponga en una bandeja para hornear, cubra y refrigere hasta el momento de cocinar.
6. Caliente el aceite en una sartén o en una plancha.
7. Fría las tortillas a fuego medio, dándolas vuelta para dorar por ambos lados.

Sirva inmediatamente.

Información Nutricional:

Tamaño de la porción: 1 tarta de 3", Calorías: 101, Grasa Total: 4g, Grasa Saturada: 1g, Carbohidratos: 15g, Proteínas: 2g, Fibra: 1g, Sodio: 3mg

