

**PETITS GESTOS,
GRAN IMPACTE**



**BENVINGUT AL MÓN
DE LA CUINA
D'APROFITAMENT**

*L'objectiu de la
campanya és reduir les
pèrdues alimentàries i el
malbaratament
alimentari aprofitant els
aliments.*

PARTIcIPA I DIFON

*Comparteix aquesta
informació amb amics i
familiars.*

**JUNTS PODEM FER
LA DIFERÈNCIA**



**AJUNTAMENT
DE LLAGOSTERA**



**Generalitat
de Catalunya**

A l'agost fem...



CUINA D'APROFITAMENT

Un Futur Sostenible

*Descobreix receptes per
aprofitar i no malbaratar
aliments*

*Setmana Europea de
la Prevenció de Residus*

RECEPTA 1

crema de verdures

INGREDIENTS

restes de verdures
restes de patates, o puré
brou de coure verdures
trossos de formatge que quedin en la nevera
crema de llet

ELABORACIÓ

1. Triturar tots els elements i posar a bullir.
2. Rectificar de sal i aigua.
3. Podem afegir alguna espècie per donar-li un gust diferent.

PROU
MALBARATAR
ALIMENTS

RECEPTA 2

canalons de verdures i arròs

INGREDIENTS

- 100 g d'arròs bullit (també es poden fer amb patates)
- 500 g de restes de verdures trossejades
 - 1/2 ceba
 - 50 g d'orellanes
 - 40 g de panses
- 500 g de salsa de tomàquet (millor si és una conserva nostra)
 - 100 ml de nata
 - 20 plaques de canelons
 - Espècies variades al gust
 - 250 g de formatge ratllat

ELABORACIÓ

1. Trossegem les orellanes, en juliana o a daus, i partim per la meitat les panses.
2. En una paella posem a coure la ceba tallada en daus, i quan comenci a canviar de color, afegim la fruita seca, l'arròs i les verdures. Removem i afegim la nata i 100 g de formatge ratllat i les espècies que ens agradin.
3. Barregem bé fins a obtenir una massa homogènia i lleugerament consistent.
4. Bullim les plaques de canelons, les assequem i emplenem.
5. En una safata per a forn anem col·locant els canelons, els cobrim amb la salsa de tomàquet i finalment afegim el formatge ratllat.
6. Gratinem i servim.

RECEPTA 3

pancakes de plàtan madur

INGREDIENTS

1 plàtan ben madur
1/2 got de llet (vegetal o de vaca)
1/2 got de flocs de civada
1 ou

ELABORACIÓ

1. Pelem i aixafem el plàtan amb una forquilla.
2. Hi afegim la llet, els ous i els flocs de civada.
3. Ho batem amb la batedora de mà fins que tingui una textura homogènia.
4. Pintem una paella amb oli i l'escalfem.
5. Amb un cullerot posem a la paella pilonets de massa ideixem que quallin sense escampar-los per tal que quedin gruixudets.
6. Els deixem fer a foc suau per totes dues cares.
7. Els podem menjar sols o amb fruita, iogurt, mel, fruits secs trinxats...

tríptic imprès amb paper reutilitzat