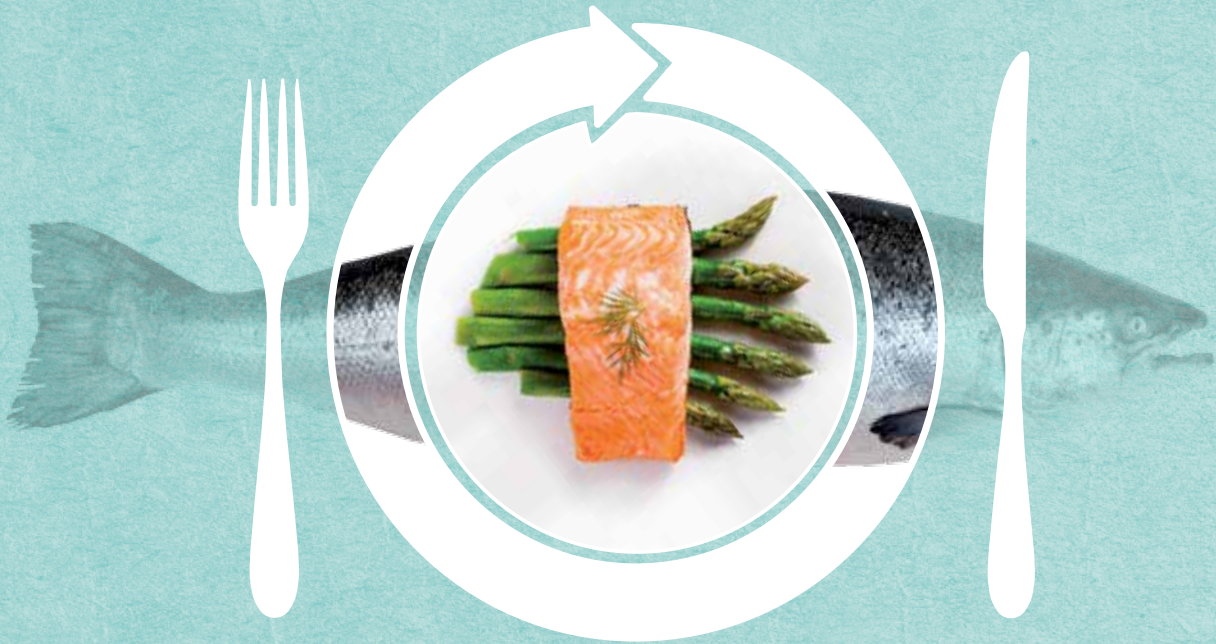


No malbaratis EL PEIX



1 Comprova si encara et queda peix a la nevera o al congelador abans d'anar a comprar.

2 Neteja el peix fresc, treu-li les tripes i guarda'l a la nevera. Consumeix-lo el mateix dia o a l'endemà o congela'l si l'has de consumir més endavant.

3 Abans de refrigerar o congelar el peix acabat de cuinar, deixa'l refredar una estona a temperatura ambient, però vigila que no passin més de dues hores per evitar que els microorganismes hi creixin.

Aprofita el menjar

1 Amb caps i espines prepara sopes o caldos o fumets per a paelles i fideuàs.

2 Amb peix cuinat prepara guisats de patates, sofregits, arrossos, canelons, lasanya, amanides, croquetes, crestes, brandades o empanades.

3 Amb l'oli d'anxova pots fer una vinagreta.



Cada català llença a la brossa



d'aliments a l'any que es podrien haver consumit

Contra el malbaratament alimentari TU HI TENS MOLT A FER