



Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

LA COMIDA NO SE TIRA. Recetas de aprovechamiento



De vez en cuando en todas las casas tenemos excedentes de alimentos en buen estado o sobras de comidas elaboradas que no hemos consumido y no sabemos qué hacer con ellos. Antes de tirarlos a la basura y desperdiciar un recurso tan valioso como la comida, deberíamos buscar la manera de aprovecharlos.

Tenemos que ser conscientes de que la producción de alimentos requiere un consumo de energía y un gasto de recursos naturales y, por tanto, tiene un impacto ambiental asociado, además del esfuerzo humano que se ha destinado a fabricarlo. Aproximadamente un tercio de los alimentos que se producen en el mundo se desperdician y es tarea de todos parar este sinsentido.

Desde aquí os proponemos esta receta de cocina de aprovechamiento para hacer en familia y os animamos a buscar muchas más. Un buena manera de contribuir desde casa a reducir el desperdicio alimentario y a favorecer la economía circular que tanto necesita nuestro Planeta.

12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES





Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

Batido de fresa y plátano

Cuando llega el buen tiempo un batido casero frío es una gran idea para merendar y combatir el calor. A los niños les encantan y es una manera perfecta de que coman fruta y se refresquen y, además, se diviertan preparándolos ellos mismos porque es muy muy sencillo.



Hoy aprovechamos....

En esta receta vamos a aprovechar plátanos y fresas que estén demasiado maduros para comerlos pero que no sea necesario desechar.

Te animamos a probar con muchas otras frutas

Ingredientes

Vamos a necesitar:

- 1 litro de leche
- fresas y plátanos
- azúcar
- una batidora eléctrica



Pasos a seguir

1. Recuerda lavarte bien las manos antes de empezar y ponerte un delantal.
2. Para empezar lavamos las fresas, las dejamos secar y las partimos en trozos.
3. Pelamos los plátanos y los partimos en trozos.



Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

3. Echamos toda la fruta en el vaso de la batidora o en el recipiente que vayamos a usar. La cantidad de fruta va a depender de lo que tengas en casa y del gusto del cocinero, pero puedes usar aproximadamente dos plátanos y 500 gr de fresas.
4. Añadimos la leche (no todo el litro) y algo de azúcar. Mejor no pasarse porque más adelante podremos añadir más.
5. Batimos con la batidora eléctrica hasta que no queden trozos y esté bien mezclado.
6. Si ha quedado demasiado espeso añadimos más leche y volvemos a batir. Probamos de azúcar y, si nos gusta más dulce, añadimos una cucharada para dejarlo a nuestro gusto.
7. Lo metemos en la nevera a enfriar al menos un par de horas.
8. Recogemos la cocina. Grandes y pequeños todos ayudamos.
9. Cuando esté bien frío, lo servimos en vasos o copas y, si queremos, añadimos nata montada por encima. Cuida la presentación para que entre por los ojos. Seguro que se te ocurren ideas geniales.
10. Y ya lo último...¡a disfrutarlo! ¡Seguro que os encanta!

Y si queréis usar una pajita para beberlo os sugerimos no usar pajitas de plástico desechables y adquirir algunas reutilizables de metal o silicona para tener en casa. Se pueden lavar y usar muchas veces y ya son fáciles de encontrar en muchas tiendas y comercios online. Es una manera muy sencilla de reducir nuestros residuos.

