



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

## RECETA DE MINI PIZZAS 4 ESTACIONES

### Ingredientes:

- 4 Rebanadas de pan de molde.
- Salsa de tomate.
- Queso mozzarella.
- Orégano y aceitunas negras.
- Ingrediente principal: puede ser carne picada (que te haya sobrado de algún guiso), atún, trocitos de jamón york (aprovecha el embutido que tengas antes de que se estropee) o champiñones laminados, etc. Casi cualquier ingrediente le irá bien.



### Modo de preparación:

- Extendemos las rebanadas sobre la bandeja de horno y las ponemos a tostar en el grill del horno durante 1 minuto. Les damos la vuelta.
- Cubrimos la base con la salsa de tomate y el queso mozzarella.
- Colocamos un ingrediente principal en cada rebanada y espolvoreamos con orégano por encima al gusto. También si tienes, puedes añadirle aceitunas a la mini pizza de champiñones y a la de atún.
- Introducimos en el horno a altura media con el grill encendido hasta que se funda el queso y se hagan los ingredientes.
- Sacar del horno y ¡a disfrutar!



12 PRODUCCIÓN  
Y CONSUMO  
RESPONSABLES

