

Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

## LA COMIDA NO SE TIRA. Recetas de aprovechamiento



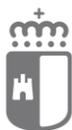
De vez en cuando en todas las casas tenemos excedentes de alimentos en buen estado o sobras de comidas elaboradas que no hemos consumido y no sabemos qué hacer con ellos. Antes de tirarlos a la basura y desperdiciar un recurso tan valioso como la comida, deberíamos buscar la manera de aprovecharlos.

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

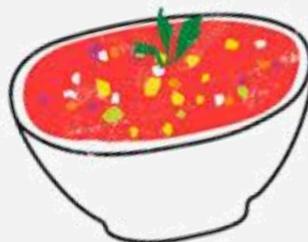
#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

## RECETA DE GAZPACHO

### Ingredientes:

- 1/2 kg de tomates muy maduros
- 100 ml de agua
- 20 gr pan de barra del día anterior
- 20 gr (2 cucharadas aproximadamente) de aceite de oliva
- una pizca de sal
- 10 gr de pimiento rojo
- 10 gr de pimiento verde
- 20 gr de pepino
- 10 gr de cebolla dulce



### Modo de preparación:

- Vamos poniendo en un vaso o bol todos los ingredientes y vamos triturando.
- Servimos bien fresquito.
- Puedes acompañarlo con trocitos de pan mojados o dados de tomate.

### Recomendación:

- Si tienes algunas fresas que se te pueden estropear, puedes echarlas también. Le dará un gusto más dulce y afrutado al gazpacho.
- También puedes añadirle hojas de menta al servirlo (bien lavadas), para darle un toque de frescor y olor.

12 PRODUCCIÓN  
Y CONSUMO  
RESPONSABLES

