

HEALTHY TIP: REDUCE FOOD WASTE

Take these easy steps to reduce food waste in your home. They will help save you money and are good for the environment. Plan ahead, use produce before it goes bad, and compost at your home or local garden!

THINK BEFORE YOU BUY! IF YOU PLAN WELL, YOU MAY NOT EVER HAVE TO WORRY ABOUT HAVING EXCESS FOOD IN YOUR KITCHEN GO BAD.

- ✦ Plan your meals and make a grocery list before going to the store. Plan to use the same produce in various meals rather than just once if you'll have leftovers.
- ✦ Stock your pantry and freezer so that you have ingredients to make several meals with your produce.
- ✦ Use what you have on hand before buying fresh ingredients. Do not let it go to waste!
- ✦ Soups, casserole, omelets, and pastas are all good dishes to use up a variety of vegetables in that may be a few days old.
- ✦ Plan ahead and freeze some of the produce that you know you won't use within a few days.

OVERRIPE PRODUCE ISN'T SO BAD! TURN BRUISED, WILTED, OR OTHERWISE SAD-LOOKING PRODUCE INTO A REVAMPED DISH:

- ✦ Bake it! Use overripe bananas, strawberries, or peaches to make muffins, breads, pancakes, or scones.
- ✦ Overly ripe apples make great applesauce, pie fillings, or fruit leather.
- ✦ Mealy avocados or frozen bananas make for creamy smoothies.
- ✦ With the sprouted or rotten bits removed, veggies can be used in vegetable stocks or juiced into a re-energizing drink.

*Save **MONEY** and the **ENVIRONMENT** by using the **MOST** of your produce!*

STILL HAVE LEFTOVERS? DIVERT FOOD WASTE FROM THE TRASH BIN BY COMPOSTING- IT CAN BE DONE ANYWHERE:

- ✦ If you own property with outdoor land, throw scraps from fruits or vegetables into the yard and cover with soil to control the odor. Watch as it turns to useable soil.
- ✦ Check with your community: School gardens, local farms, or neighbors may want your scraps!

CONSEJOS SALUDABLES: REDUZCA EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Siga estos pasos sencillos para reducir el desperdicio de alimentos en su hogar. Ellos le ayudarán a ahorrar dinero y son buenos para el medio ambiente. Planifique con tiempo, use las frutas y los vegetales antes de que se dañen, y ¡composte en su casa o en algún jardín de la localidad!

¡PIENSE ANTES DE COMPRAR! SI USTED SE PLANIFICA BIEN, NUNCA TENDRÁ QUE PREOCUPARSE POR TENER EN SU COCINA EXCESO DE COMIDA QUE SE DAÑE.

- Planifique sus comidas y haga una lista de mercado antes ir a la tienda. Si le sobra planifique usar las mismas frutas y verduras en varias comidas en lugar de usarlas sólo una vez.
- Llene su despensa y refrigerador así tendrá ingredientes para preparar varias comidas con sus frutas y verduras.
- Use lo que tenga a la mano antes de comprar ingredientes frescos. ¡No deje que se desperdicie!
- Las sopas, cacerolas, tortillas, y pastas son todos buenos platos para consumir una diversidad de vegetales que pueden tener varios días.
- Planifique con anticipación y congele algunas frutas y verduras que usted sabe que no usará dentro de pocos días.

¡LAS FRUTAS Y VERDURAS MUY MADURAS NO SON TAN MALAS! LAS FRUTAS Y VERDURAS MAGULLADAS, MARCHITAS, O QUE DE ALGUNA MANERA LUCEN MAL SE PUEDEN TRANSFORMAR EN UN NUEVO PLATO:

- ¡Hornee! Use las bananas, fresas, o melocotones muy maduros para hacer panecillos, panes, panqueques, o bollos dulces.
- Las manzanas muy maduras sirven para preparar un gran puré de manzana, un relleno para tartas, o unas tiras de jalea de fruta.
- Los aguacates harinosos o las bananas congeladas sirven para preparar licuados cremosos.
- Con los desperdicios de trozos germinados o podridos de los vegetales se pueden hacer caldos de vegetal o jugos para obtener una bebida energizante.

*Ahorre **DINERO** y cuide el **MEDIO AMBIENTE** usando el **¡MÁXIMO** de sus frutas y verduras!*

¿TODAVÍA TIENE SOBRAS? DESVIAR LOS RESIDUOS DE ALIMENTOS DEL RECIPIENTE DE LA BASURA PARA CONVERTIRLO EN COMPOSTA PUEDE HACERSE EN CUALQUIER LUGAR:

- Si tiene una propiedad con tierra afuera, tire los restos de frutas o vegetales al jardín y cúbralos con tierra para controlar el olor. Observe cómo se transforma en un suelo útil.
- Pregunte en su comunidad: jardines escolares, granjas locales, o ¡los vecinos tal vez quieran sus desperdicios!