

# #EndFoodWaste

# Ahorre \$\$\$ y Reduzca el Desperdicio COMER LAS SOBRAS



Guarde las sobras en un recipiente cerrado en su refrigerador. Use vidrio transparente o plástico para ver adentro.

Si no puede comerlo todo en 2-3 días, póngalas en el congelador.

- Use un recipiente hermético o doble bolsas para el frízer.
- Márcalo y ponle la fecha
- Cómalo dentro de 6 meses

UTILICE  
LAS  
SOBRAS

## Use frijoles secos en lugar de enlatados

1: Remojar en agua durante 8-10 horas

2: Escurrir el agua

3: Congelarlo – divídalo en porciones de 2 tazas. Colóquelo en recipientes/ bolsas separados. En vez de usar una lata de 15 onzas, saque una bolsa de su congelador!

Descongélalo, luego enjuague y escurra como de costumbre.

Busque "End Food Waste" a [OCRRA.org](http://OCRRA.org)

**NEWMOA**  
NORTH EAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS' ASSOCIATION  
[NEWMOA.org](http://NEWMOA.org)

**OCRRA**  
[OCRRA.org](http://OCRRA.org)

## Pollo en una Sartén con Arroz y Frijoles

{4-6 porciones}

### INGREDIENTES:

- 4 cuartos de pollo
- ½ taza de arroz
- 2 tazas de frijoles (lentejas, garbanzos o frijoles blancos)
- ½ taza de frutos secos (pasas o arándanos)
- 1 cebolla (picada)
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Especias secas (1 cucharadita de canela o comino, más 1 cucharadita de cúrcuma, curry o cilantro molido)
- Sal y pimienta
- Opcional\*: ¼ taza de cilantro fresco picado, perejil, menta, albahaca, o eneldo

Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue el pollo, sal y pimienta. Cocine de 5-10 minutos. Voltéelo, añada más sal y pimienta. Cocine 5 minutos. Transfiera a un plato.

Agregue la cebolla y las especias secas a la sartén a fuego medio-alto. Revuelva 1-2 minutos. Agregue el arroz y revuelva. Agregue 1½ tazas de agua y raspe la sartén. Agregue los frijoles y los frutos, revuelva. Agregue el pollo. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento 25-30 minutos. Retire del fuego y revuelva para esponjar el arroz. Espolvoree con las hierbas frescas.

Puede probar la receta tal cual es o adaptarla a los ingredientes que tiene o le gustan.

SUGERENCIA  
Use frijoles secos.  
Remoje 1 taza en  
4 tazas de agua  
durante la noche.

