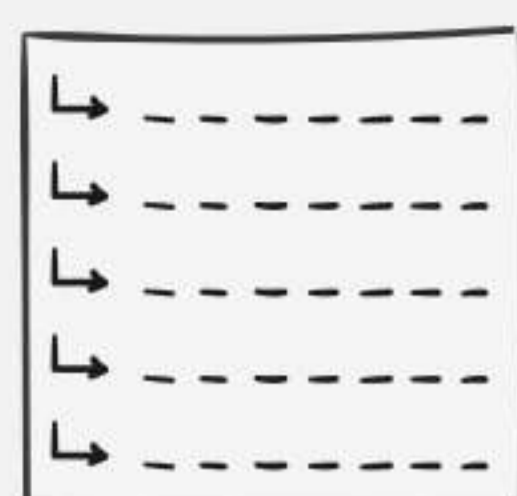


# EVITA EL DESPERDICIO EN LA COCINA



Planifica la lista de la compra



Organiza la nevera

Congela las frutas y verduras



Rehidrata las verduras blandas



Corta y pela solo lo que necesites



No tires las mondas de las verduras



Aprovecha el queso duro para rallar

Utiliza especias y condimentos de la despensa para tus aliños



Haz conservas si tienes excedente de fruta y verdura



Prepara mermeladas, confituras, compotas

