

Cómo prevenir el desperdicio de alimentos en casa (continuación)

- Verifica que alimentos tienes en casa cuando planees tu menú o lista de compras para la siguiente semana.
- Ponle fecha a las sobras, para que recuerdes usarlas en los próximos cuatro días.
- Congela las sobras inmediatamente, para que tengas otra comida lista para uno de esos días ajetreados.

Las acelgas están de temporada y disponibles en los mercados de granjeros locales. *Si no puedes obtenerlas frescas, prueba las acelgas o espinacas congeladas.*



Sabrosa tarta de acelgas

Porciones: 6-8 Tiempo de cocción: 35-40 minutos

También se pueden hornear en moldes de panques para tartas de tamaño personal.

Ingredientes

- 1 un racimo grande de acelgas
- 3 cebollines, cebolla y tallo picados
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 huevos
- 1 taza de queso rallado
- ¼ taza de queso parmesano rallado, opcional
- ½ taza de leche



Preparación

1. Pre caliente el horno a 375°F. Lave las acelgas; retire las hojas de los tallos. Corte los tallos y agréguelos a las cebollas verdes. Corte las hojas y póngalas a un lado.
2. En un sartén grande, sofría el ajo en el aceite hasta que se dore. Agregue las cebollas verdes, los tallos de las acelgas y un poco de agua. Cocine hasta que se ablanden. Agregue las hojas picadas de las acelgas y cocine unos minutos más.
3. Bata ligeramente los huevos en un tazón grande, agregue el queso, la leche, la mezcla de cebollas, acelgas y mezcle bien.
4. Vierta sobre un molde para tartas de 9 pulgadas, previamente engrasado o en un molde para panques.
5. Horneé durante 35 a 40 minutos o hasta que los huevos cuajen.

CINDY FAKE
DIRECTOR DEL CONDADO

KELLEY BRIAN
CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

ROSEMARY CARTER
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Website: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA - SNAP.