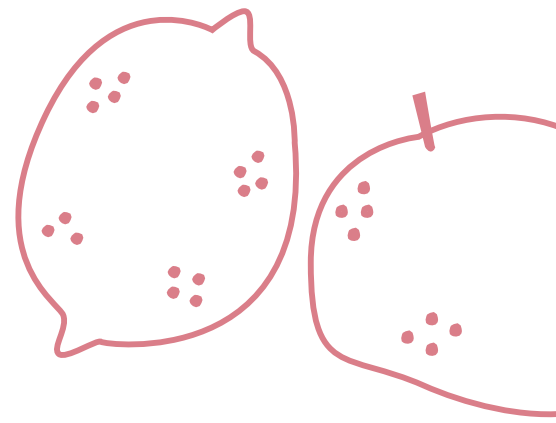


AIGÜES AROMATITZADES



ZERO
FOOD
WASTE

UNA RECEPTE (S)ÀVIA PER APROFITAR...

al 100% cítrics com taronges i llimones!

UNA OPCIÓ DE REFRESC SALUDABLE

Segons els nostres gustos la podem fer més concentrada, més forta o més dolça. Pensem-hi com a alternativa a les begudes envasades! Serà més saludable, més econòmic i amb menys residus.

INGREDIENTS

AIGUA DE LLIMONA



2 llimones



6 culleradetes de sucre

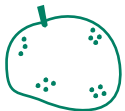


1,5 L d'aigua

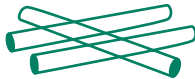


12 fulles de menta

AIGUA DE TARONJA



2 taronges



5 canons de canyella en blanca



1,5 L d'aigua

AIGUA DE LLIMONA

- 1 — Rentem les llimones.
- 2 — Les pelem intentant descartar la part blanca.
- 3 — Posem la pell dins de l'aigua.
- 4 — Espremem les llimones i hi afegim el suc.
- 5 — Hi afegim el sucre i la menta.
- 6 — La podem deixar a la nevera per prendre-la fresca.

AIGUA DE TARONJA

- 1 — Rentem les taronges.
- 2 — Les pelem intentant descartar la part blanca.
- 3 — Agafem una mica de l'aigua i hi infusionem les branques de canyella i una mica de la pela de taronja. Ho deixem una estona i ho afegim a la resta de l'aigua.
- 4 — Posem la resta de la pell dins de l'aigua.
- 5 — Espremem les taronges i hi afegim el suc.
- 6 — La podem deixar a la nevera per prendre-la fresca.

TARONGES... DE TEMPORADA!

A casa nostra la temporada de la taronja s'allarga **des d'octubre fins a juny**. Si els mesos d'estiu optem per altres fruites evitarem que tones i tones de taronja viatgin des de l'altra punta del món. Saps que a l'estiu trobem a les botigues taronges que han viatjat més de 12.000 km?

APROFITA'N LA PELL

- Moltes vegades fem servir suc de **llimona** i llencem la pell. Altres vegades comprem una llimona per ratllar-ne la pell per un pa de pessic. Podem aprofitar la llimona sencera congelant la pela ratllada dins d'un pot de vidre i quan vulguem fer un pastís n'agafem un grapatet.
- Podem assecar la pell de la **taronja** pelant-la ben fina sense la part blanca i deixant-la assecar en algun lloc sec de la casa. La guardem en un pot de vidre i la podem afegir a les infusions o trinjar-la i posar-la a una massa de pastís, madalenes, galetes o barrejar-la amb uns cereals.



Un test de menta a casa és fàcil de cuidar per tenir sempre a mà aquesta herba. Per infusions, amanides, faves o salses.

ESPIGOLADORS X (S)ÀVIES PEL CLIMA

AMB EL SUPORT DE:



Ajuntament de
Barcelona