

# Madrid salud: un recetario saludable

Comida saludable  
y económica

## Crema de calabaza y zanahoria

Ingredientes (2 personas)

300g. de calabaza  
2 zanahorias • ½ cebolla  
1 patata • Aceite de oliva  
virgen • Sal

### Elaboración

Pelar la zanahoria, la calabaza y la patata  
en trozos pequeño y picar la cebolla.

En una olla echar un chorrito de aceite de oliva,  
y cuando esté caliente sofreír la cebolla a fuego  
medio 2-3 minutos, con cuidado de que no se queme.

Añadir los trozos de zanahoria y calabaza, y cocinar  
a fuego medio unos 10 min hasta que se empiecen  
a ablandar las verduras.

Añadir la patata y cubrir con agua. Salpimentar  
y cocinar durante 20 min hasta que las verduras  
estén tiernas.

Triturar todo con la batidora  
y servir en cuencos.

Precio  
(aproximado por persona)

**0,50 €**

recetas saludables



## ¡Vamos a intentarlo!

Mira en esta página  
todo lo se está haciendo  
para mejorar nuestra  
salud y la de Madrid

[madrid.es/foodwave](http://madrid.es/foodwave)

Si te gusta,  
contacta  
con nosotros  
en este correo:

[educacionsostenible@madrid.es](mailto:educacionsostenible@madrid.es)

Y si lo tuyo son  
las **redes sociales**,  
atrapa estos códigos



[/foodwaveproject](https://www.facebook.com/foodwaveproject)



[@foodwaveproject](https://www.instagram.com/foodwaveproject)



[foodwave channel](https://www.youtube.com/channel/UC...)

[madrid.es/foodwave](http://madrid.es/foodwave)

20:21



## Pilla la ola, lidera el cambio

#catchthewave

Web oficial foodwave



Es el  
momento  
de actuar  
contra  
el cambio  
climático

FOOD  
WAVE   
CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

 MADRID

Lo que comemos tiene repercusiones en tu salud y en la salud del planeta que muchas veces no podemos ni imaginar. Por eso...

Es el momento de cambiar:

- La forma en la que se producen los alimentos **responsable del 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero y del 70% del consumo de agua dulce ¿es sostenible?**
- La forma en la que se distribuyen los alimentos **700 mills. de personas sufren hambre y 2.000mills no tiene seguridad alimentaria ¿es justo?**
- La forma en la que se consumen los alimentos. **1/3 De los alimentos que producimos se pierden y desperdician ¿es inevitable?**

## 4 claves para comer con la cabeza



### Consume proximidad

Si compras alimentos locales a las personas que los producen o al pequeño comercio de tu barrio, ayudas al empleo local

### Come con menos envases

¡Claro que puedes evitar los envases innecesarios y los plásticos de un solo uso! ¡Ve al grano y compra a granel!

### No desperdices alimentos

Cada uno de nosotros desperdicia 25 kg de alimentos al año. Aprovecha las sobras para preparar otros platos ¡Y ahora está de moda!



### Elige productos de temporada

Los alimentos frescos no necesitan conservantes y mantienen más nutrientes que los manipulados

