

प्रयोग गर्ने उपायहरू!

हरियो साग-सब्जीहरू सटे गर्नुहोस्

काउली, स्विस् चार्ड, कलर्ड हरियो साग-सब्जी, आर्गुला वा पालुङ्गो जस्ता पात भएका तरकारीहरू प्रयोग गर्नुहोस्:

- मध्यम-उच्च रापमा कन्तीमा १-२ चम्चा तेल हाल्नुहोस्
- काटिएको प्याज हालेर नरम नभएसम्म चलाउनुहोस्
- हरियो साग-सब्जीहरू हाल्नुहोस्, राप कम गर्नुहोस् र नरम नभएसम्म चलाउनुहोस्
- स्वादको लागि नून र मरिज - इच्छा लागेमा अन्य मसालाहरू हाल्नुहोस्

अण्डा स्क्रयाम्बल बनाउनुहोस्

प्रति व्यक्तिको लागि २ वा ३ वटा अण्डाहरू प्रयोग गर्नुहोस्:

- अण्डाहरूलाई कचौरामा फिट्नुहोस्
- मध्यम रापमा कुनै कन्तीमा १ चम्चा तेल हाल्नुहोस्
- अण्डाहरू हाल्नुहोस्
- काटिएका र पकाइएका ब्रोकाउली, मरिज, प्याज वा पालुङ्गो जस्ता तरकारीहरू हाल्नुहोस्
- वैकल्पिक: काटिएका र पकाइएको मासु हाल्नुहोस्
- अण्डाहरू नपाकेसम्म चलाउनुहोस्
- स्वादको लागि नून र मरिज - इच्छा लागेमा अन्य मसालाहरू हाल्नुहोस्
- वैकल्पिक: आफ्नो मनपर्ने चिज हाल्नुहोस्

तपाईंले यो पाद-तरिका जस्ताको त्यस्तै प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईंसँग भएका वा मनपर्ने पाद पदार्थहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।



सुझाव

बाँकी रहेका तरकारी
वा मासुहरू प्रयोग
गर्नुहोस्

#EndFoodWaste

\$\$\$ बचत गरी फोहोर कम गर्नुहोस्: मिति लेबुलहरू बुझ्नुहोस्



मिति लेबुलहरू खाद्यान्न सुरक्षा बारे होइनन् तर धेरै मानिसहरूलाई तिनीहरू यसै बारे हुन जस्तो लाग्छ र राम्रो खाना फाल्ने गर्छन्।

- सरकारले मिति लेबुलहरू विनियमन गर्दैन*
- मितिहरू स्थापित गर्ने कुनै नियमहरू छैनन्
- "Use By," "Sell By," "Best if Used By" र अन्य मितिहरू निर्माताद्वारा स्थापित गरिन्छन् र सुझावहरू मात्र हुन्

*न्यू योर्कमा नवशिशुको पोषणमा मात्र मिति लेबुल हुन आवश्यक छ।

प्रायः खाद्यान्नहरू मितिपछि अझै पनि उच्च-गुणसतरीय र सुरक्षित हुन्छन्। उदाहरणका लागि:

- दही र चिज: मितिदेखि ७+ दिन
- अण्डाहरू: ३+ हप्ता
- क्यान/बाकसमा राखिएको खाना: ३+ महिना



NEWMOA
NORTH EAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS' ASSOCIATION

NEWMOA.org

OCRRA.org मा "End Food Waste" खोज्नुहोस्

OCRRA
ORGANIZATION FOR COMMUNITY RECYCLING RESEARCH AND REFINEMENT

OCRRA.org

org