



## SÁQUELE PROVECHO A LOS DÍAS DE COMPRA

AQUÍ LE DEJAMOS ALGUNOS TIPS PARA ALMACENAR Y CONSERVAR SUS ALIMENTOS DE LA MANERA MÁS PRÁCTICA.



### ¡IMPORTANTE!

CREE UNA RUTINA PARA CUANDO REGRESE A CASA LUEGO DE LA COMPRA DE VÍVERES Y COSAS PARA EL HOGAR. NO SE DESANIME PENSANDO QUE ES UNA PÉRDIDA DE TIEMPO, AL CONTRARIO, LUEGO LE FACILITARÁ MUCHÍSIMO LAS COSAS, ADEMÁS DE SER UNA MANERA MÁS DE CUIDAR LA SALUD DE SU FAMILIA.



❌ SIN DESINFECTAR

✅ DESINFECTADO

- EN UN ÁREA DESINFECTADA, HAGA UNA DIVISIÓN Y COLOQUE TODO LO COMPRADO DE UN LADO.
- DESINFECTE A CONCIENCIA CADA PRODUCTO Y COLÓQUELO DEL OTRO LADO DE LA DIVISIÓN PARA ASÍ NO CONFUNDIRSE NI OLVIDARSE DE NADA.
- PARA DESINFECTAR, RECOMIENDO USAR TOALLITAS HÚMEDAS DESCARTABLES EMPAPADAS EN ALCOHOL O ALGÚN DESINFECTANTE INDICADO PARA ESTE USO (CONSULTE EN LA FARMACIA, HOME CENTER O EN EL SUPERMERCADO).

TODO LO QUE GUARDE EN SU REFRIGERADOR DEBE ESTAR MUY BIEN LAVADO Y SECO. MIENTRAS MEJOR ORGANIZADOS TENGA SUS ALIMENTOS, AHORRARÁ ESPACIO, TIEMPO Y SE MANTENDRÁN POR MÁS TIEMPO.



## CULANTRO

- LAVE BIEN EL CULANTRO Y LICÚELO CON APENAS UN POCO DE AGUA (EMBOTELLADA O FILTRADA).
- VIERTA LA PASTA DE CULANTRO EN UNA CUBETERA DE HIELO, TÁPELA O CÚBRALA CON PAPEL FILM (WRAP) Y GUÁRDELA EN EL CONGELADOR.
- ESTARÁ LISTA PARA USAR EN LAS PORCIONES QUE DESEE.



## CARNE MOLIDA

AHORRE ESPACIO Y USE SÓLO LO NECESARIO



- USE UNA BOLSA CON AUTOSELLADO (TIPO ZIPLOC) Y LLENE CON LA CARNE MOLIDA APRETANDO BIEN PARA QUE QUEDE COMPACTO.
- CIERRE LA BOLSA QUITÁNDOLE TODO EL AIRE POSIBLE.
- CON EL REVÉS DE UN CUCHILLO, MARQUE HACIENDO LAS SEPARACIONES DEL TAMAÑO QUE DESEE.
- LLEVE AL CONGELADOR.
- AL MOMENTO DE USAR SÓLO DEBERÁ PARTIR EL BLOQUE Y DESCOGELAR LA PIEZA QUE NECESITE.

## CEBOLLAS

AHORRE TIEMPO Y ESPACIO CONGELANDO EL ADEREZO



- PREPARE EL ADEREZO DE CEBOLLAS Y AJO, LUEGO DÉJELO ENFRIAR.
- AL IGUAL QUE EN LOS TIPS ANTERIORES, PUEDE GUARDARLO EN BOLSAS O EN LA CUBETERA DE HIELO PARA CONGELARLO, TODO DEPENDERÁ DEL TAMAÑO Y LAS PORCIONES QUE DESEE OBTENER.
- ESTARÁN LISTAS PARA USAR Y LE AHORRARÁ MUCHÍSIMO TIEMPO A LA HORA DE COCINAR.

## VERDURAS FRESCAS Y LISTAS PARA CONSUMIR

- LAVE MUY BIEN LAS VERDURAS Y ESCURRIRLAS POR COMPLETO.
- COLOQUE PAPEL TOALLA EN EL FONDO DE UN ENVASE HERMÉTICO.
- CUBRA CON UNA CAPA GENEROSA DE VERDURAS Y LUEGO COLOQUE OTRO PAPEL TOALLA POR ENCIMA (REPITA SEGÚN LA CANTIDAD DE VERDURAS QUE TENGA).
- TERMINE CON PAPEL TOALLA POR ENCIMA, CIERRE EL ENVASE Y GUÁRDELO EN EL CAJÓN DE LAS VERDURAS.
- SE MANTENDRÁN FRESCAS Y SIN MARCHITARSE 4 DÍAS O MÁS.



DEBEN ESTAR BIEN ESCURRIDAS, RECOMIENDO USAR UNA CENTRIFUGADORA, YA QUE ELIMINA BASTANTE EL EXCESO DE AGUA.

