

Planifica.

Descongela en el frigorífico.

Mantén frío el alimento mientras se descongela.

01 Deja tiempo suficiente

Sigue las instrucciones del fabricante. Usa un frigorífico a 5°C o menos y deja tiempo suficiente a las piezas grandes.

02 Recoge el goteo

Pon la carne, las aves o el pescado crudos en un recipiente tapado debajo de los alimentos listos para comer.

03 Comprueba el centro

Descongela del todo antes de cocinar, salvo que las instrucciones digan cocinar congelado o tengas un método seguro demostrado.

04 Cocina enseguida

Si usas la función de descongelar del microondas, cocina de inmediato. Si no, mantenlo refrigerado y úsalo en 24 horas desde que se descongele del todo.

No dejes descongelar en la encimera alimentos que necesitan frigorífico. Sigue cualquier plazo de uso más corto que indique la etiqueta.