

Planuj z wyprzedzeniem. Rozmrażaj w lodówce.

Podczas rozmrażania utrzymuj żywność w chłodzie.

01 Zapewnij dość czasu

Przestrzegaj instrukcji producenta. Używaj lodówki o temperaturze 5°C lub niższej i daj dużym produktom wystarczająco dużo czasu.

02 Chroń przed kapaniem

Surowe mięso, drób lub ryby umieść w przykrytym pojemniku poniżej żywności gotowej do spożycia.

03 Sprawdź środek

Przed gotowaniem rozmroź całkowicie, chyba że instrukcja każe gotować z zamrożenia lub masz sprawdzoną bezpieczną metodę.

04 Gotuj od razu

Jeśli rozmrażasz w mikrofalówce, gotuj natychmiast. W innym przypadku trzymaj w lodówce i zużyj w ciągu 24 godzin od całkowitego rozmrożenia.

Nie zostawiaj do rozmrożenia na blacie żywności, która wymaga chłodzenia. Przestrzegaj krótszego okresu przydatności podanego na etykiecie.