

Planeie com antecedência. Descongele no frigorífico.

Mantenha os alimentos frios enquanto descongelam.

01 Dê tempo suficiente

Siga as instruções do fabricante. Use um frigorífico a 5°C ou menos e dê tempo suficiente às peças grandes.

02 Contenha os pingos

Coloque carne, aves ou peixe crus num recipiente tapado, abaixo dos alimentos prontos a comer.

03 Verifique o centro

Descongele totalmente antes de cozinhar, salvo se as instruções disserem para cozinhar a partir de congelado ou se tiver um método seguro comprovado.

04 Cozinhe logo

Se usar a função de descongelação do micro-ondas, cozinhe de imediato. Caso contrário, mantenha refrigerado e use no prazo de 24 horas após a descongelação completa.

Não deixe descongelar na bancada alimentos que precisam de refrigeração. Respeite qualquer prazo de utilização mais curto indicado no rótulo.