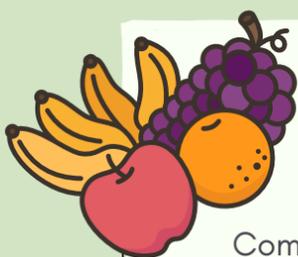


GUÍA PARA ALMACENAR ALIMENTOS



RECOMENDACIONES GENERALES - 1



FRUTA FRESCA

Compra la fruta de la estación para obtener las más sabrosas. Cuando la fruta madura, guárdala en el refrigerador, excepto los plátanos que no deben refrigerarse. Pero si la fruta aún está verde, déjala fuera para que madure.

Para potenciar su consumo, deja las frutas que comerás en los siguientes 1-2 días encima de la mesa, a la vista y listas para comer.

VEGETALES

Tomates: evita su refrigeración, excepto para cuando ya estén cortados o dentro de una preparación, especialmente los tomates grandes, y así mantendrás su sabor. Los tomates cherry pueden refrigerarse. Los tomates congelados o enlatados son ideales para salsas o preparaciones tibias como sopas o guisos.

Papas: se conservan por más tiempo a 7-13 grados Celsius; ya sea en un refrigerador o en un espacio más frío que la temperatura ambiente.

Zanahorias: se conservan excelente si se guardan en bolsas plásticas en el cajón para alimentos frescos del refrigerador, y también refrigeradas en agua dentro de un contenedor.

Betarragas: guárdalas en el refrigerador, pero no duran más de una semana, así que cocínalas pronto!

Cebollines: guardar refrigerados, envueltos en una toalla de papel dentro de una bolsa, por aproximadamente 1 semana.

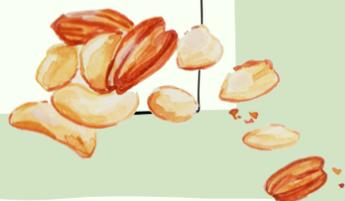
Cebollas cortadas y/o peladas: pueden guardarse refrigeradas en una bolsa sellada ó contenedor cerrado por 2 semanas. También pueden congelarse y almacenarse así por 6 meses, para usarse cocidos.

Pimentones: guardar refrigerado por hasta 2 semanas, dentro del cajón para alimentos frescos, en un contenedor o bolsa sellada. Puedes congelarlo y dura por 6 meses para usarlo cocido.



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Guárdalos en contenedores sellados en algún lugar fresco y oscuro, a temperatura ambiente, por 2-4 meses. Para almacenar por más tiempo, refrigéralos hasta por 6 meses, o congélalos hasta por 1 año.



GRANOS INTEGRALES

Los granos duran más al estar enteros, y menos cuando se han procesado en harinas. Guardar en contenedores sellados.

Almacenar por hasta 6 meses en un lugar fresco y oscuro, o hasta 1 año en el freezer.

Harinas de granos (trigo, sarraceno y maíz): guardar en contenedores sellados hasta por 3 meses en lugar fresco y oscuro, y hasta 12 meses en el freezer.



GUÍA PARA ALMACENAR ALIMENTOS

RECOMENDACIONES GENERALES - 2

LEGUMBRES SECAS

Guardar en contenedores sellados. Pueden durar por años en la despensa. Mientras más tiempo se almacenen más tiempo toma cocerlos, por lo que puedes ajustar los tiempos de cocina en base a esto.



ACEITES

Guardar en un lugar fresco y oscuro, lejos de fuentes de calor. Es útil guardarlos en botellas de color oscuro.

Cuando se echan a perder, los aceites se ponen rancios y toman olores metálicos, amargos ó similares al jabón de manos, y pueden saber como crayones, como aceite de motor de auto, o como el amargo de frutos secos rancios.

Aceites refinados (se ven traslúcidos, sin partículas de materia): duran hasta 12 meses.

Aceites no refinados (como el aceite de oliva) pueden almacenarse hasta por 6 meses.

HIERBAS SECAS

Guardar en contenedores sellados, lejos de la luz directa del sol, en un lugar fresco, por hasta 12 meses. Su sabor puede reducirse con el paso del tiempo, por lo que puedes aumentar su cantidad al utilizarlo para cocinar.

ESPECIAS SECAS

Guardar en contenedores sellados, lejos de la luz directa del sol. Pueden durar hasta 3-4 años si están enteras, y hasta 1-2 años si están molidas.

Al igual que las hierbas, normalmente no se ponen rancias, pero sí pueden ir perdiendo su sabor con el paso del tiempo, por lo que puedes utilizar más que lo que dice la receta cuando uses especias que ya tienen bastante tiempo en la despensa.

**PARA GUARDAR,
¡PREFIERE CONTENEDORES
DE VIDRIO!**