

Trucos para verduras



Foto de Pixabay.com

- Siempre mantén tu refrigerador a una temperatura general de entre 3 y 5 grados centígrados.
- Toma en cuenta que los espacios destinados para las frutas y verduras tienen una razón de ser. En ellos, la temperatura promedio es de 10 grados centígrados y ello permite que la comida de este tipo se conserve mejor.
- Elabora tú mismo bolsas de tela o recipientes de plástico adaptados con agujeros en el fondo, para guardar tus alimentos. Casi siempre serán mejores que los empaques en que te venden las frutas y verduras.
- Hazte de este hábito y ahorra dinero en comida que ya no se te echará a perder: en la base de la charola donde metas tus verduras y frutas, siempre pon una capa de papel absorbente. Sirve siempre.

En caso de que algo esté muy maduro, te aseguramos que no se pudrirá tan fácilmente.

- No tires las sobras: siempre te las puedes comer más tarde. El secreto está en cómo las almacenas. De preferencia, mételas en un recipiente donde entre la menor cantidad posible de aire, para que no se descompongan de inmediato.



Foto de Pixabay.com

- Lava únicamente lo que esté verdaderamente sucio. Esto aplica solo cuando estás a punto de guardar tus alimentos frescos en el refrigerador. Si lavas todo antes de guardarlo, el exceso de humedad podría hacer que se pudran antes de tiempo.

TOMADO DE INTERNET