

CONGELA TUS VERDURAS CORRECTAMENTE



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

Educadora de educadores

1. LAVADO, CORTADO Y TROCEADO

Lavamos con abundante agua y procedemos a cortar y trocear las verduras, así optimizamos el espacio para el almacenamiento y nos permite conservar mejor los alimentos.



2. ESCALDEAR LAS VERDURAS

Nos permite conservar de forma natural los colores naturales de las verduras y a su vez inactivamos enzimas e inhabilitamos microorganismos que producirían olores y sabores anómalos manteniendo sus propiedades



3. ¿COMO ESCALDAR?

Sumergimos las verduras en un recipiente con agua hirviendo por 1 a 3 minutos e inmediatamente las pasamos hacia un recipiente de agua fría con hielo para cortar la cocción.

una vez terminado este procedimiento las secamos quitando el exceso de humedad, para evitar que se puedan quemar en el congelador.



4. PORCIONA Y CONGELA

Por último las porcionamos en las cantidades que utilizamos habitualmente para las diferentes preparaciones que hacemos en el día a día y para guardarlas podemos utilizar papel film, sellado al vacío, tupper, bolsas herméticas o tarros herméticos, este último de preferencia para evitar el consumo excesivo de plástico.

5. ¿QUE VERDURAS NO DEBEMOS CONGELAR?

No debemos congelar aquellas verduras que contengan grandes cantidades de agua como por ejemplo: pepino, tomate, cebolla, papa ya que no podríamos conservar sus propiedades y las hecharíamos a perder.

