



# DESCONGELAR

# 5

## Maneras seguras de descongelar alimentos:

- 🕒 En el refrigerador
- 🕒 Sumergidos bajo agua corriente fría
- 🕒 Durante el proceso de cocción
- 🕒 En un horno de microondas, si luego se prepara de inmediato
- 🕒 Sacar el pescado congelado del paquete con oxígeno reducido (ROP) antes de empezar a descongelarlo