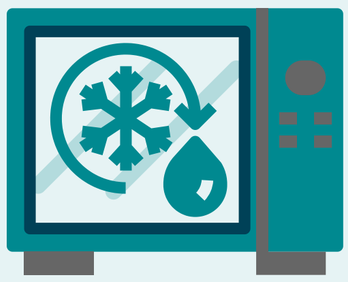
CONSELLS PER DESCONGELAR ALIMENTS

Hi ha tres maneres segures de descongelar els aliments:

- **a la nevera**
- **en aigua freda**
- **utilitzant microones**

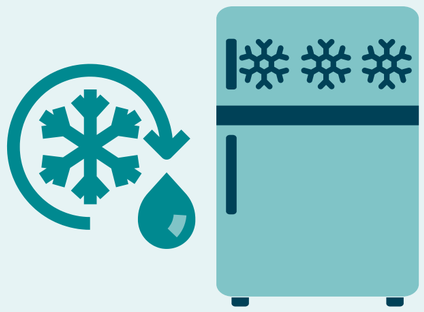


Per descongelar aliments cuinats es pot fer en el microones.

No es recomana descongelar-hi aliments crus.

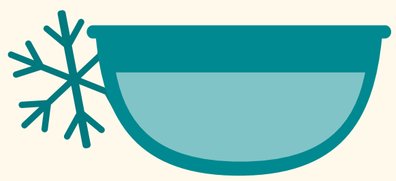
Descongelau a temperatura de refrigeració (dins la gelera).

Evitau descongelar els aliments a temperatura ambient.



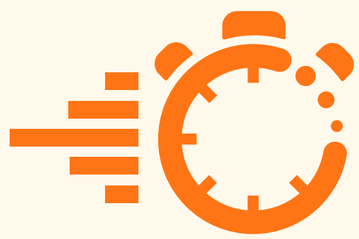
En descongelar els aliments **evitau les contaminacions creuades** amb aliments que s'hagin de menjar crus.

Si descongelau aliments en aigua freda, canviau l'aigua cada mitja hora per **assegurar-vos que roman freda.**



Col·locau el producte en un recipient amb reixeta perquè **no es mescli amb el líquid de la descongelació**.

Evitau la descongelació amb aigua calenta.



En general, una vegada que els aliments estiguin descongelats **cuinau-los immediatament.**

Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - www.seguretatalimentaria.caib.es