

Lees eerst de opgave(n) voordat je naar de tekst gaat.

Cómo descongelar correctamente los alimentos

¿Cuál es la mejor forma de descongelar los alimentos? Te contamos lo que debes saber para hacerlo bien.



Hay varias formas de descongelar los alimentos sin exponerse a riesgos:

- **En el frigorífico.** Para mantener la calidad de los ingredientes, lo ideal es descongelarlos en la parte baja de la nevera. Este método tiene el inconveniente de que es lento, es decir, harán falta unas 24 horas para que el alimento se descongele por completo, especialmente cuando se trata de piezas de gran tamaño. Es importante colocar la carne o pescado que vayas a descongelar en una bandeja con un plato debajo para que los jugos que los alimentos sueltan durante la descongelación no entren en contacto con el alimento en cuestión.
- **En el microondas.** Tiene la ventaja de que es la forma más rápida de descongelar alimentos, pero el inconveniente de que con este método se pueden cocinar los extremos de los alimentos mientras que el centro se mantiene congelado. Para evitarlo, lo mejor es cortar el alimento en trozos pequeños (si se puede) o ir girando la pieza a medida que se va descongelando.
- **Con agua fría.** Para descongelar alimentos con agua fría, tienen que estar envueltos o envasados herméticamente para que el agua no entre en contacto directo con ellos. Sumerge el alimento, bien cerrado, en agua fría y cambia el agua cada cierto tiempo para acelerar el proceso de descongelación.
- **Sin descongelar.** No olvides que algunos alimentos congelados, como es el caso de las verduras, se pueden cocinar directamente, sin necesidad de descongelarlos previamente.

adaptado de: www.miarevista.es, 27-04-2021