

[illegible]

¿QUÉ COMIDA TE HA SOBRADO?



**ENSALADAS
REVUELTOS
GUISOS**

Llegamos a casa con nuestra compra de frutas y hortalizas... ¿y ahora qué? ¿Las mantenemos a temperatura ambiente o las metemos en la nevera? ¿Hay que separarlas unas de otras? ¿Las puede dar la luz?

"5 AL DÍA" Y ASOMAFRUT TE SUGIEREN CÓMO CONSERVAR *frutas*



DE HUESO

Albaricoque
Cereza
Melocotón
Nectarina
Paraguayo



DE SEMILLA

Caqui
Granada
Manzana
Membrillo
Pera
Sandía
Uva



TROPICALES

Aguacate
Kiwi
Mango
Papaya
Piña
Plátano



BAYAS

Arándanos
Frambuesas
Fresas
Grosellas
Moras



CÍTRICOS

Lima
Limón
Mandarina
Naranjas
Pomelo



HOJAS

Acelgas
Achicoria
Canónigos
Col
Grelas
Endivia
Escarola
Espinacas
Lechuga



INFLORES- CENCIAS

Alcachofas
Brócoli
Coliflor
Flor de
calabacín



FRUTOS

Berenjena
Calabacín
Calabaza
Pepino
Pimiento
Tomate



RAÍCES

Nabo
Rábano
Remolacha
Zanahoria



TALLOS

Borraja
Cardo
Espárrago



BULBOS

Ajo tierno
Cebolla
Cebolleta
Puerro



VAINAS Y SEMILLAS

Guisantes
Habas tiernas
Judías verdes
Mazorca Maíz



SETAS

Boletus Edulis
Champiñón
Níscalo
Seta de chopo



TEMPERATURA AMBIENTE

Mantener todas: de 1 a 5 días.

Excepto los cítricos: hasta 15 días y tropicales de 1 a 4 días.

IMPORTANTE! Las bayas no se aconseja dejarlas.



REFRIGERACIÓN

Semilla y hueso: de 3° a 8°.

Tropicales: de 6° a 8°.

Bayas: de 0° a 5°.

Cítricos: de 2° a 5°.

Todas: de 5 a 12 días, excepto cítricos hasta 20 días.

IMPORTANTE! La lima y el limón son muy sensibles al frío.



CONGELACIÓN

Todas: a 18°.

Frutas de hueso, de semilla y tropicales: hasta 10-12 meses.

Bayas y cítricos: de 1 a 2 meses.



DESECADO

Todas: a 65°.

IMPORTANTE! No es habitual en los cítricos.



TEMPERATURA AMBIENTE

Hojas y setas: de 1 a 2 días.

Inflorescencias: de 1 a 6 días.

Frutos: de 6 a 15 días.

Bulbos: no se aconseja en puerro, ajo y cebolla tiernos. 30 días para cebollas.

Raíces, tallos vainas y semillas: de 4 a 7 días.



REFRIGERACIÓN

Hojas: de 2° a 10°. 2-6 días.

Inflorescencias: de 4° a 12°. 7-9 días.

Raíces: de 0° a 12°. 6-7 días.

Frutos: de 7° a 14°. 7-15 días.

Tallos, bulbos, vainas y semillas: de 2° a 5°. 2-7 días.

Setas: de 1° a 5°. 2-3 días.



CONGELACIÓN

Hojas, inflorescencias, vainas, semillas y setas: de 6 a 8 meses.

Frutos: de 4 a 6 meses.

Raíces: de 10 a 12 meses.

Tallos: de 5 a 6 meses

IMPORTANTE! No es adecuado para la flor de calabacín.



DESECADO

Raíces, tallos y setas: a 65°.

IMPORTANTE! Hojas e inflorescencias no es habitual.