






GUÍA PARA ALMACENAR FRUTAS & VERDURAS




Las sobras pueden durar 4 meses o más en el congelador, así que no olvides etiquetar su contenido.




Recorta los tallos, ponlos en agua, tápalos ligeramente y refrigéralos hasta por una semana.



Separa los frutos, colócalos sueltos en un recipiente y deja que circule el aire.



Guarda las manzanas en una bolsa transpirable en el cajón de baja humedad hasta por 6 semanas.



Deja madurar los melones y sandías a temperatura ambiente. Una vez maduros, refrigéralos de 2 a 3 semanas.

CÓMO ALMACENAR FRUTAS

B



Ponlos a madurar sobre una superficie plana, separados de otras frutas y verduras.

C



Guárdalas en una bolsa plástica o un envase cerrado. Lávalas antes de consumir para evitar el moho.

F



Guárdalas sin envasar en la gaveta para frutas en el refrigerador.



Ponlas a madurar sobre una superficie plana. Guárdalas sin envasar en el refrigerador.



Ponlas a madurar sobre una superficie plana. Guárdalas sin envasar en el refrigerador.



Guárdalos en un recipiente con la tapa entreabierta y cubierto con una toalla de papel. Lávalos antes de consumir para evitar el moho.

M



Guárdalas por separado de otras frutas y verduras en el refrigerador.



Ponlos a madurar sobre una superficie plana. Guárdalos sin envasar en el refrigerador.

P



Dejalás madurar en una superficie plana. Guárdalas sin envasar en el refrigerador.



Ponlos a madurar sobre una superficie plana. Guárdalos sin envasar en el refrigerador.

U



Guárdalas en un recipiente sellado en el refrigerador. Lávalas antes de consumir para evitar el moho.

VERDURAS

A



Ponlos a madurar sobre una superficie plana. Guárdalos sin envasar en el refrigerador.

**Revisa y cambia el agua según sea necesario.*

CÓMO ALMACENAR VERDURAS



Ajos

Guárdalos sin envasar en la alacena o despensa.



Albahaca

Corta las puntas de los tallos y colócala en un recipiente con agua, cubierto con una bolsa plástica.



Apio

Guárdalo en una bolsa plástica o en un envase cerrado en el refrigerador.

B



Berenjena

Guárdalas sin envasar en la gaveta para verduras en el refrigerador.



Brócoli

Envuélvelo con una toalla de papel húmeda y colócalo en la gaveta para verduras en el refrigerador.

C



Calabacín

Guárdalo entero o rebanado, envuelto en una toalla húmeda en el refrigerador.



Calabaza de Invierno

Guárdala sin envasar en la alacena o despensa.



Cebollas

Guárdalas por separado de la papa. Puedes colocarlas en una bolsa de malla en la alacena o despensa.



Cebollines

Envuélvelos con una toalla de papel húmeda o guárdalos en un envase con agua en el refrigerador.



Champiñones

Guárdalos en una bolsa de papel en el refrigerador.



Col de Bruselas

Guárdalas en un envase sellado en la gaveta para vegetales en el refrigerador.



Coliflor

Guárdalas en un envase sellado en la gaveta para verduras en el refrigerador.

CÓMO ALMACENAR VERDURAS

E



Guárdalos(as) en una bolsa plástica o en un envase cerrado en el refrigerador.



Remueve las bandas elásticas o cintas. Guárdalos en refrigerador en posición vertical en un envase con agua y cúbrelos con una bolsa plástica.

H



Remueve las bandas elásticas o cintas. Guárdalas en refrigerador en posición vertical en un envase con agua y cúbrelos con una bolsa plástica.



Envuélvelas con una toalla de papel y en un envase sellado y colócalas en la gaveta para verduras en el refrigerador.



Guárdalo entero o rebanado, envuelto en una toalla húmeda en el refrigerador.

M



Guárdala(o) sin envasar con las hojas en el refrigerador.

P



Guárdalas en una bolsa de papel y por separado de las cebollas en la alacena/despensa.



Guárdalo sin envasar en la gaveta para verduras en el refrigerador.



Guárdalos sin envasar en la gaveta para verduras en el refrigerador.

T



Ponlos a madurar sobre una superficie plana, a la sombra. Una vez maduros, refrigerar separados de otros alimentos.

V



Remueve las bandas elásticas o cintas. Guárdalas en un envase sellado y envueltas en una toalla de papel.



¡Sigue la regla 2-3-4!

2

¡Guarda las sobras de la comida antes de 2 horas!

3

¡Las sobras de la comida pueden conservarse en la nevera durante 3 días!

4

¡Las sobras de la comida pueden guardarse en el congelador durante 4 meses o más!

Una iniciativa de



El contenido de este folleto ha sido realizado por King County Natural Resources and Parks, y Solid Waste Division and Seattle Public Utilities.