



Infórmese antes de *guardar*

HOJA DE CONSEJOS PARA CONGELAR LOS ALIMENTOS

Cómo se congela

Congelar frutas, vegetales y otros alimentos es una forma fácil y rápida de extender su duración, más allá de si están frescos o ya cocidos. ¿No está seguro de qué hacer ahora con esto? ¿Está cansado de las sobras? Guárdelo para un día lluvioso y congélelo.

Vegetales firmes

como espárrago, brócoli, zanahorias, coliflor, verduras firmes, calabaza.

Blanquéelos, enfríelos en agua helada, séquelos, colóquelos por separado en una bandeja de horno (para congelar) y luego transfíeralos a un recipiente hermético.

Frutas de estación

como bayas, melones, frutas tropicales (piña, mango), frutas con hueso (albaricoques, melocotones, cerezas), uvas

Pélelas si lo desea y córtelas en trozos. Colóquelas por separado en una bandeja de horno, congélelas y luego transfíeralas a un recipiente hermético.

Aguacates

Pele los aguacates, hágalos puré, mézclelos con 1 cucharada de jugo de limón por aguacate y guárdelos en un recipiente hermético (dejando media pulgada en la parte superior porque se expanden).

Ajo, chalotes, apio y cebollas

Pélelos y píquelos, si lo desea, y congélelos crudos en un recipiente hermético. Perderán lo crujiente al descongelar, pero conservarán la mayor parte del sabor.

Berenjenas

Lávelas, pélelas y córtelas en rodajas de aproximadamente media pulgada de ancho. Blanquéelas con ½ c. de jugo de limón por galón de agua, enfríelas en agua helada, escúrralas y luego congélelas en un recipiente hermético.

Cítricos

Enjuáguelos, pélelos, divídalos en gajos y quite las semillas y las membranas. Si lo desea, córtelos en rodajas. Guárdelos en almíbar o en jugo.

Champiñones

Cocínelos al vapor o saltéelos y luego guárdelos en recipientes herméticos. No los guarde crudos.

Hierbas frescas

Lávelas, píquelas y colóquelas bien distribuidas en bandejas para cubitos. Cubra con aceite o manteca derretida y congele.

Manzanas

Se pueden congelar crudas o cocidas. Si las guardará crudas, lávelas, pélelas (si lo desea) y córtelas en rodajas. Para evitar que se pongan marrones, blanquéelas durante 2 minutos o rocíelas con jugo de limón. Separe y congele las rodajas en una bandeja de horno; luego transfíeralas a un recipiente.

Plátanos

Los plátanos pueden congelarse con o sin cáscara, pero la cáscara es más difícil de sacar cuando están congelados. Lo mejor es pelarlos y guardarlos en un recipiente hermético.

Pimientos

Lávelos, quíteles el centro, píquelos y distribúyalos en una bandeja de horno (para congelar). Luego, transfíeralos a un recipiente. Los pimientos también pueden blanquearse o asarse; luego se deben aplanar y guardar en bolsas para congelar.

Tomates

Congelarlos crudos o cocidos. Puede dejarle la piel al tomate entero, ya que se pelará debajo del agua corriente fría. También puede congelar jugo, salsas y pasta de tomate (*consejo*: congelar en cubos para obtener porciones individuales).

Cómo se usa

El congelamiento conserva los alimentos durante un largo tiempo. Pero no debe olvidarse de consumirlos. Lleve una lista de lo que guarda en la puerta del refrigerador para no olvidarse de usarlo.

Cocínelos congelados al vapor o agréguelos a sopas, estofados y sofritos.

Descongélolos para usar en tartas, crujientes, cremas, jalea o almíbar. Úselos congelados en batidos o tragos congelados, o colóquelos por encima del yogurt o el cereal.

Descongélolos y úselos en guacamole, salsas y purés, o úselos congelados en los batidos.

Descongelar y usar como ingrediente en platos cocinados, como sofritos, estofados y sopas.

Descongelar y escurrir el agua. Usar como ingrediente en platos cocinados, como sofritos, estofados y sopas. Hacer un puré y mezclar en dips y salsas.

Descongelar para usar en crujientes, salsas, mermeladas o almíbar. Usar congelados en batidos o tragos congelados.

Descongelar y usar como ingrediente en platos cocinados, como sofritos, estofados y sopas.

Descongelar o sacar directamente las porciones congeladas y colocarlas en una sartén caliente, mezclar en dips y salsas, o derretir en sopas para añadir sabor.

Descongélolas para usar en tartas, crujientes, compota de manzana, jaleas o almíbar. Úselas congeladas en los batidos.

Descongélolos y úselos en pan de plátano, pasteles o muffins, o úselos congelados en los batidos.

Descongelar y usar como ingrediente en platos cocinados, como sofritos, estofados y sopas. Hacer un puré y mezclar en dips y salsas.

Descongelar en el refrigerador o debajo del agua fría. Hacer un puré y mezclar en dips, salsas, chimichurri, o sopas.

No todos los alimentos SE CONGELAN DE LA MISMA MANERA

Los alimentos mencionados, más otros como **pan fresco y en rodajas, bollos, carnes, mariscos, tofu y las sobras comestibles** se congelan muy bien y se mantendrán durante meses en el congelador. Incluso los básicos favoritos de su despensa (como **frutos secos, semillas y avena**) se congelarán y permanecerán frescos durante meses en un recipiente hermético. Pero no todos los alimentos pueden resistir temperaturas de menos de cero (y es lógico que así sea)...

Evite congelar **pepinos, rábanos, verduras de hoja** (excepto si planifica cocinarlas o usarlas en batidos) y **productos lácteos, como leche y queso** (excepto si planifica cocinarlos).

Obtenga más información y encuentre recursos para reducir los alimentos en mal estado en [Phila.gov/foodwaste](https://www.phila.gov/foodwaste)