

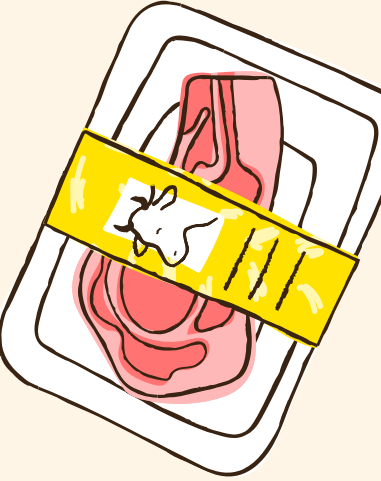
DECÁLOGO DEL BUEN USO DE LA NEVERA



1. Ni muy fría ni muy llena, debe estar nuestra nevera; lo ideal son 4 grados y que el aire bien se mueva.



2. Carne y pescado frescos, abajo tienen su hueco; es el rincón más frío y no perjudican al resto.



3. Frío con tiento y medida quieren frutas y verduras; de hecho, muchas prefieren una despensa oscura.



4. Salsas, leche y mermelada, estarán bien en la puerta, anotando, eso sí, qué día fueron abiertas.



5. Las lentejas, aun calientes, nunca irán a la nevera; enfría primero en tupper, luego arriba hay que meterlas.



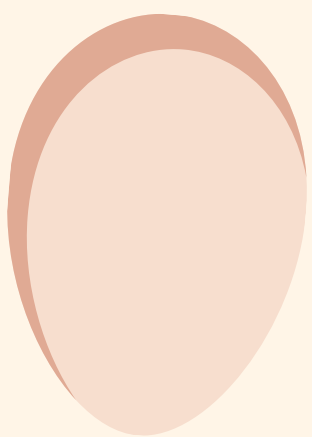
6. Embutido y queso abiertos, hay que tener bien cubiertos: envueltos y bien tapados, se quedarán menos secos.



7. Descongela en la nevera, siempre en la parte de abajo; usa un tupper con rejilla o un escurridor con plato.



8. Si quieres agua muy fría, no la tengas en la puerta: es el lugar menos fresco, con tanto trasiego que lleva.



9. Temperatura constante busca el huevo en la nevera. Si lo guardas "punta abajo", protegerás más la yema.



10. Hay que limpiar la nevera una vez a la semana o pronto será el "Benidorm" de la contaminación cruzada.

