



CONSERVAR ALIMENTOS

EN LA NEVERA

VERDURAS

- Alcachofas
- Endivias
- Espárragos
- Zanahorias
- Apio
- Pepinos
- Coles
- Brócoli
- Verduras de hoja
- Puerros
- Setas
- Rábanos
- Cebolletas
- Ajos tiernos
- Judías verdes
- Nabos
- Pimientos
- Calabacines
- Verduras cortadas
- Verduras cocidas

FRUTAS

- Albaricoques
- Frutas del bosque
- Cerezas
- Fresas
- Higos
- Uvas
- Fruta cortada
- Fruta cocida

NOTA: El tomate dura más días si se guarda en la nevera, pero mantiene mejor su sabor y textura estando fuera de la nevera.



CONSERVAR ALIMENTOS

FUERA DE LA NEVERA

VERDURAS

- Patatas
- Boniatos
- Cebollas
- Ajos
- Calabazas

FRUTAS

- Manzanas
- Peras
- Melocotones
- Nectarinas
- Kiwis
- Plátanos
- Ciruelas
- Aguacates
- Frutas tropicales
- Cítricos
- Sandía
- Melón
- Granada
- Caqui