

Guia per fer la compra

Recomanacions per a la compra, la conservació i el cuinat dels aliments



AL MERCAT

Comprova que els aliments frescos no presenten alteracions (color, olor, aspecte)

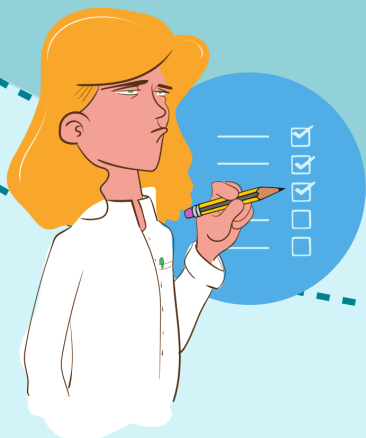
Aprofita els productes de temporada

Són de millor qualitat i solen ser més econòmics



Surt a comprar sense gana

Comprova la data de caducitat i la qualitat de l'envàs



A CASA

Planifica la compra, fes una llista

Guarda ràpidament els aliments que ho requereixen al refrigerador o al congelador



Higienitza les fruites i verdures

Submergeix-les màxim 5 minuts en 3l d'aigua amb 4,5 ml de lleixiu apte per a desinfecció d'aigües de consum.

Descongela els aliments al frigorífic

Alguns productes es poden cuinar sense descongelar

