

Food storage tips



A Freezer

Freeze bread and put slices directly in the toaster. • Butter keeps for up to 9 months. • Most fruits and vegetables freeze well. Blanch and dry vegetables first. Spread fruits and veggies in a single layer on a lined pan, freeze, then store frozen produce in air-tight containers or freezer bags. Label and date. • Freeze leftovers for a future meal. • Freeze meat in single servings for easier prep.

B Fridge

Store produce that wilts, like carrots or celery, in the high-humidity drawer. • Store produce that gets moldy, like fruit or bell peppers, in the low-humidity drawer. • The door is the warmest spot in the fridge; ok to store condiments there but not milk or other perishable items. • Don't wash berries until right before eating. • Keep fresh herbs and asparagus stem-side down in a glass of water.

C Cupboards

Store dried herbs, spices, grains, beans and cooking oil in a cool, dark, dry cupboard. • The same goes for potatoes, onions and garlic; store potatoes and onions separately to prevent sprouting.

D Countertop

Store produce like tomatoes, avocados and fruit on the counter until ripe, then store in the fridge. • Store apples and bananas separately from other fruits to slow ripening (to ripen produce faster, put it in a paper bag with an apple).

More tips to help food last longer:

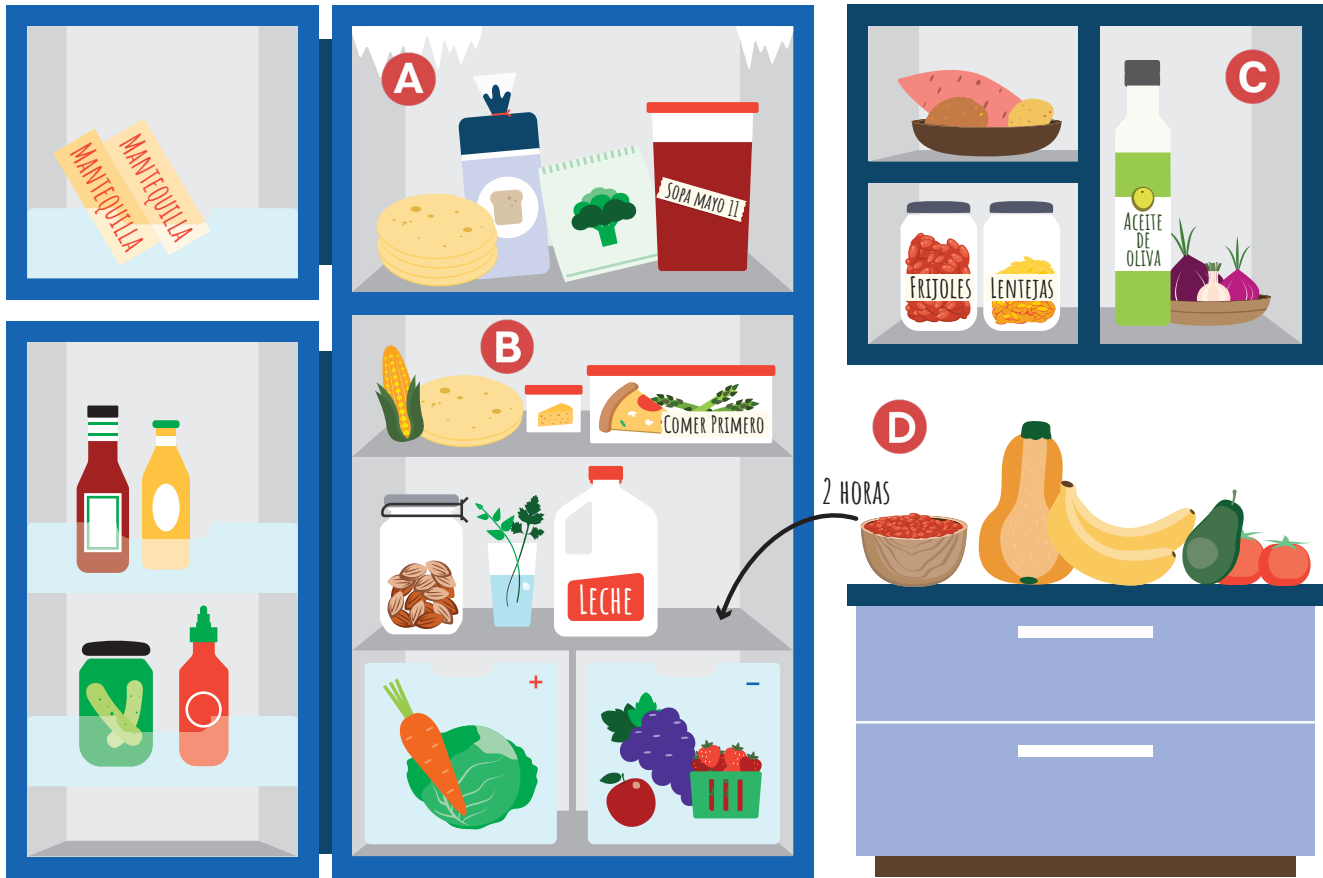
Create an "Eat This First" bin in your fridge and rotate in leftovers, partially used produce, etc.

Not sure what to do with that carton of soup? Find recipes to use up leftovers or unfamiliar ingredients at [foodhero.org](https://www.foodhero.org).

Visit [EatSmartWasteLess.com](https://www.EatSmartWasteLess.com) and [SaveTheFood.com](https://www.SaveTheFood.com) for more information.



Almacenaje de Alimentos Adecuado



A Congelador

Congela el pan y pon las rebanadas directo en el tostador. • La mantequilla dura hasta 9 meses. • La mayoría de frutas y verduras se congelan bien. Escalda y seca las verduras primero. • Congela las sobras para comerlas en el futuro. • Congela las tortillas al cubrir la bolsa de plástico con papel aluminio.

B Refrigerador

Coloca verduras que se marchitan, como zanahorias y apio en el cajón de alta humedad. • Pon el producto fresco que puede desarrollar moho, como fruta o pimientos, en el cajón de baja humedad. • La puerta es el lugar más templado en el refri; está bien poner condimentos ahí, pero no leche u otros perecederos. • No laves las moras hasta antes de comerlas. • Guarda el maíz en el refri con todo y hojas en un bolsita de plástico al igual que las tortillas. • Los frijoles deben ir al refri dos horas después de cocerlos.

C Alacena

Coloca hierbas secas, especias, granos, frijoles y aceites para cocinar en un área seca, oscura y fresca de la alacena. • Haz lo mismo con las papas, cebollas y ajos; separa las papas y cebollas para evitar brotes.

D Mostrador

Deja frutas y verduras como jitomates y aguacates en el mostrador hasta que maduren después, en el refri. • Separa las manzanas y los plátanos de otras frutas para desacelerar su madurez (para acelerarla, pónlos en una bolsa de papel con una manzana).

Más consejos para que los alimentos duren más:

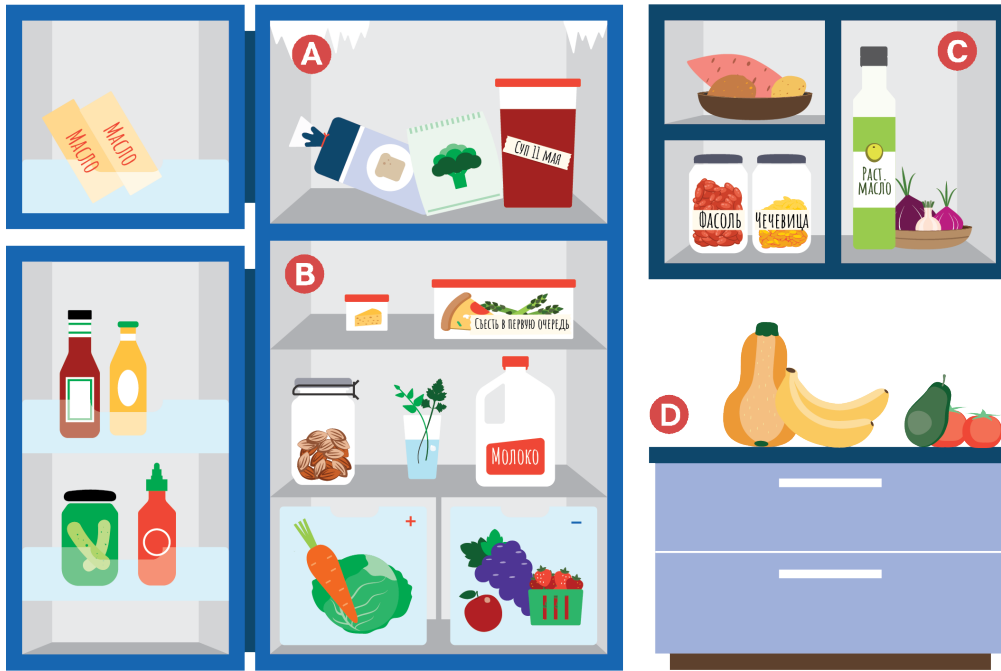
Pon un contenedor "Come esto primero" en el refri y pon ahí las sobras, frutas y verduras en proceso de consumo, etc.

Encuentra recetas para usar sobras o ingredientes que no conozcas bien en foodhero.org/es.

Visita EatSmartWasteLess.com/acepteelreto y SaveTheFood.com para más información.



Как хранить продукты питания



A Морозильная камера

Замороженные хлебные ломтики можно сразу класть в тостер. • Масло хранится до 9 месяцев. • Большинство фруктов и овощей хорошо переносят заморозку. Овощи перед заморозкой следует бланшировать и высушить. Выложите фрукты и овощи в один слой на застеленный бумагой лоток и заморозьте, а затем переложите в герметичные контейнеры или специальные пакеты. Подпишите название и дату. • Остатки пищи можно заморозить до следующего раза. • Мясо следует замораживать разовыми порциями, чтобы потом было проще готовить.

B Холодильник

Продукты, склонные к увяданию (например, морковь или сельдерей) следует хранить в отделении с повышенной влажностью. • Продукты, которые могут заплесневеть (например, фрукты или болгарский перец) следует хранить в отделении с пониженной влажностью. • Самое теплое место в холодильнике — на двери. Здесь можно хранить соусы, а молоко и другие скоропортящиеся продукты нельзя. • Ягоды следует мыть непосредственно перед употреблением в пищу. • Зелень и спаржу следует хранить стеблем вниз в стакане воды.

C Шкафы

Сухие приправы, специи, крупы, фасоль и растительное масло следует хранить в прохладном, темном, сухом шкафу. • Там же можно хранить картофель, лук и чеснок. Во избежание прорастания картофель и лук следует хранить отдельно.

D Столешница

Такие продукты как помидоры, авокадо или фрукты следует хранить на столешнице до полного созревания, а затем поместить в холодильник. • Яблоки и бананы следует хранить отдельно от других фруктов, чтобы замедлить их созревание (чтобы ускорить этот процесс, следует положить фрукт вместе с яблоком в бумажный пакет).

Дополнительные советы, которые помогут дольше сохранить продукты свежими:

Поставьте в холодильник контейнер под названием «Съесть в первую очередь», и складывайте туда остатки еды, продукты в открытой упаковке и т. д.

Не знаете, что делать с упаковкой супа? На сайте [foodhero.org](https://www.foodhero.org) есть рецепты, которые помогут использовать остатки еды или незнакомые ингредиенты.

Чтобы получить дополнительную информацию, посетите веб-сайты [EatSmartWasteLess.com](https://www.EatSmartWasteLess.com) и [SaveTheFood.com](https://www.SaveTheFood.com).

