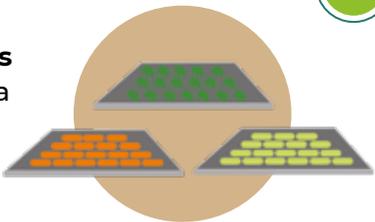


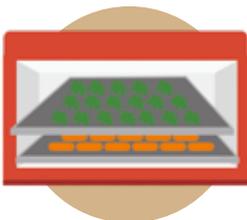
5

Coloca todas las verduras en una charola sin encimarlas.



6

Mete la bandeja al congelador durante 20 minutos.



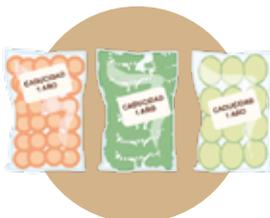
7

Anota la fecha de caducidad en las bolsas sellables que vayas a utilizar.



8

Saca las verduras del congelador y empácalas en las bolsas, acomódalas bien, saca el aire y sella.



**¡PROFECO
EMPODERA AL CONSUMIDOR!
ESPECIALMENTE AL QUE MENOS SABE,
MENOS TIENE Y MENOS PUEDE.**

Oficinas Centrales:

Av. José Vasconcelos 208, Col. Condesa,
Alcaldía Cuauhtémoc, C. P. 06140
Ciudad de México.

Horario de atención de:
9 a 19 horas de lunes a viernes
y de 10 a 18 horas los fines
de semana y días festivos.

Twitter: @Profeco
Facebook: Profecooficial
YouTube: ProfecoTv
Instagram: revistadelconsumidormx

Teléfono
del **consumidor**
(55)5568 8722 - 800 4688722



ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

CONGELACIÓN de Vegetales



Tecnología
Doméstica PROFECO



Tiempo de preparación:
40 minutos.



Caducidad: 1 año.

INGREDIENTES

- Zanahoria.
- Brócoli.
- Calabacita.
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de carbonato de calcio.
- 1.5 l de agua potable.
- Hielos.

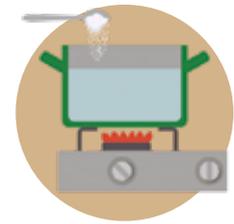


UTENSILIOS

- Cacerola.
- Colador.
- Tabla para picar.
- Cucharón.
- Cuchillo.
- Pelador.
- Tazón.
- Bolsas de plástico sellables.
- Charola.

PROCEDIMIENTO

1
Calienta el agua y disuelve en ella el cuarto de cucharadita de carbonato de calcio, mueve de vez en cuando hasta que hierva.



2

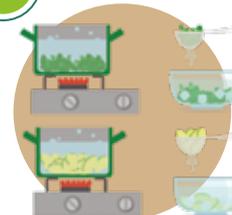


Pela las zanahorias, pica todas las verduras (en rodajas, medias lunas o cubitos según lo que vayas a preparar de alimentos).

3
Agrega al agua hirviendo las zanahorias, deja pasar 4 minutos y retíralas del líquido. Colócalas en un tazón con agua fría potable y hielos para detener la cocción, espera un minuto y escurre bien.



4



Cuece el brócoli y la calabacita por separado, durante 2 minutos para conservar sus nutrientes, color y textura. Ponlas en baño de agua fría y escurre perfectamente.