Tecnología Doméstica PROFECO

Congelación de Vegetales

INGREDIENTES

- Zanahoria
- Brócoli
- Calabacita
- ¼ 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

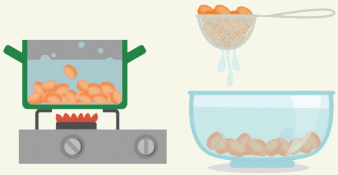
40 MIN CADUCIDAD 1 AÑO

Al elaborar esta Tecnología obtienes **un ahorro desde el 30%** en comparación del producto comercial.

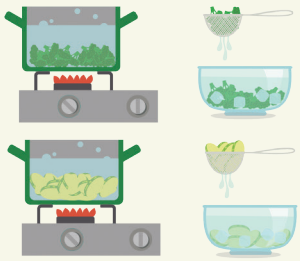
PROCEDIMIENTO

1 Pon el agua a calentar y disuelve en ella el cuarto de cucharadita de carbonato de calcio y espera a que rompa el hervor. Mueve de vez en cuando.

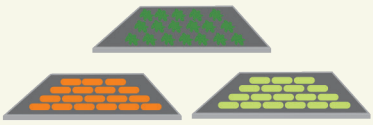
2 Pela las zanahorias. Pica las verduras en rodajas, medias lunas o cubitos según el uso que les vayas a dar.



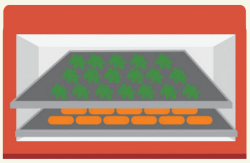
3 Agrega al agua hirviendo las zanahorias y cuenta 4 minutos. Retira del agua y pasa a un tazón con agua fría potable y hielos (baño de agua fría) para detener la cocción. Cuenta un minuto y escurre perfectamente.



4 Cuece la calabacita y el brócoli, por separado, durante 2 minutos. Esto hará que conserven sus nutrientes, color vibrante y textura. Repite el paso del baño de agua fría y escurre perfectamente.



5 Coloca las verduras en una charola y sepáralas de manera que no queden encimadas.



6 Mete la charola al congelador por 20 minutos.

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

8 Pasados los 20 minutos saca las verduras del congelador y empácalas en las bolsas dejando un espacio libre. Acomoda las verduras para que no queden encimadas a la vez que sacas el aire y cierra.