AHORRO ENERGÉTICO EN EL HOGAR

Creado: Jueves, 07 Enero 2021 09:37
Escrito por Comunicador de Energía
Visto: 333

Utilice de preferencia la olla de presión; por lo general los alimentos se cuecen más rápidamente de este modo.

Tape bien las ollas; así no se desperdicia el calor.

Use poca agua cuando cocine en baño María para que el calor pase más rápidamente.

Saque con anticipación, del congelador los alimentos que preparará. Así evitará consumir energía para descongelarlos.

Utilice el horno sólo cuando tenga que preparar o calentar mucha comida. Se gasta menos energía cuando se usan las hornillas.

Apague el horno un poco antes de que los platillos estén listos. Éste conservará suficiente calor para terminar la cocción de los alimentos.

Controle el tiempo para hornear cada platillo y abra el horno el menor tiempo y lo menos posible para que no se salga el calor.

Prepare comida fría por lo menos una vez a la semana.

Phoca PDF