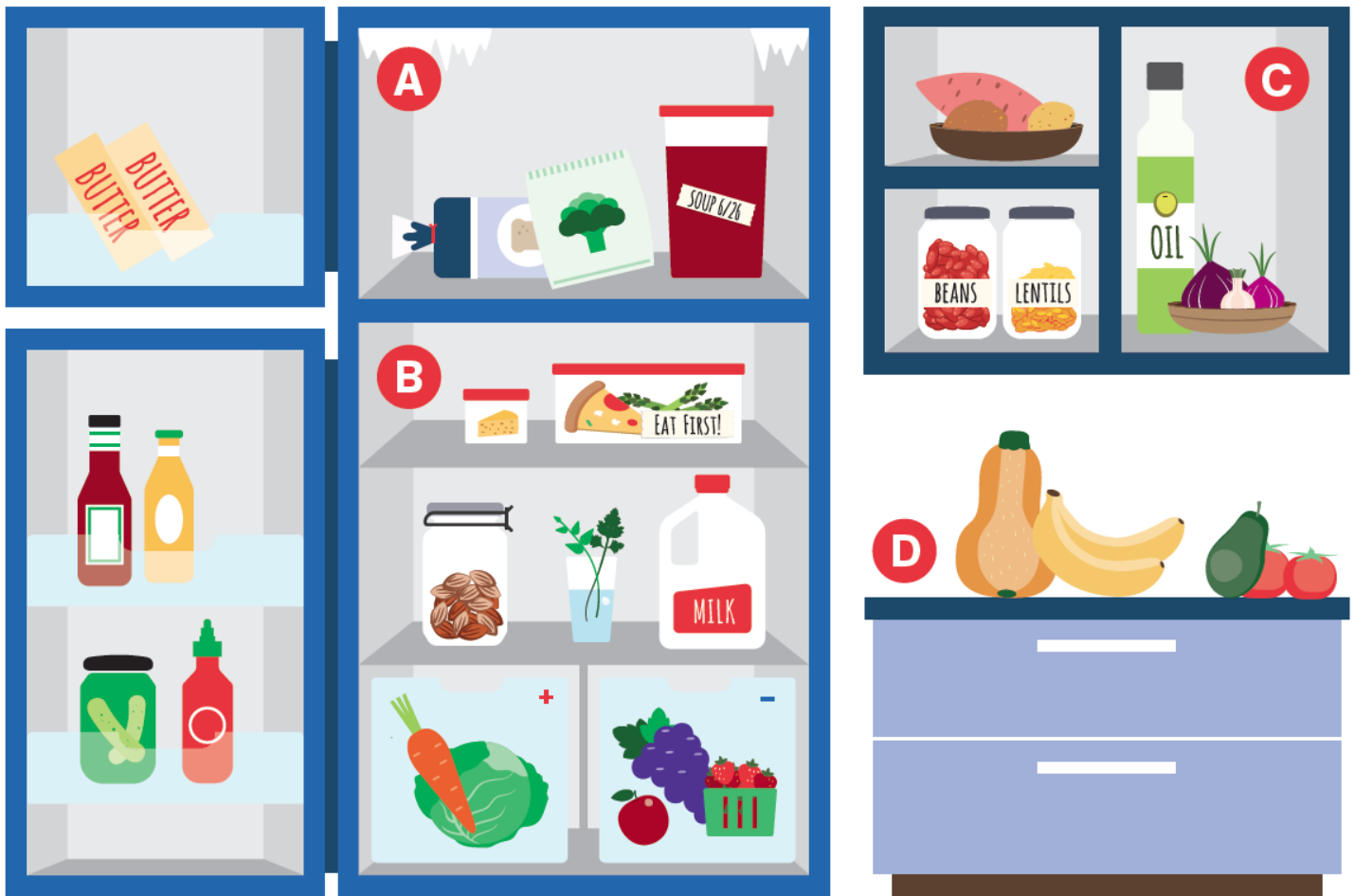


Food storage tips



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).

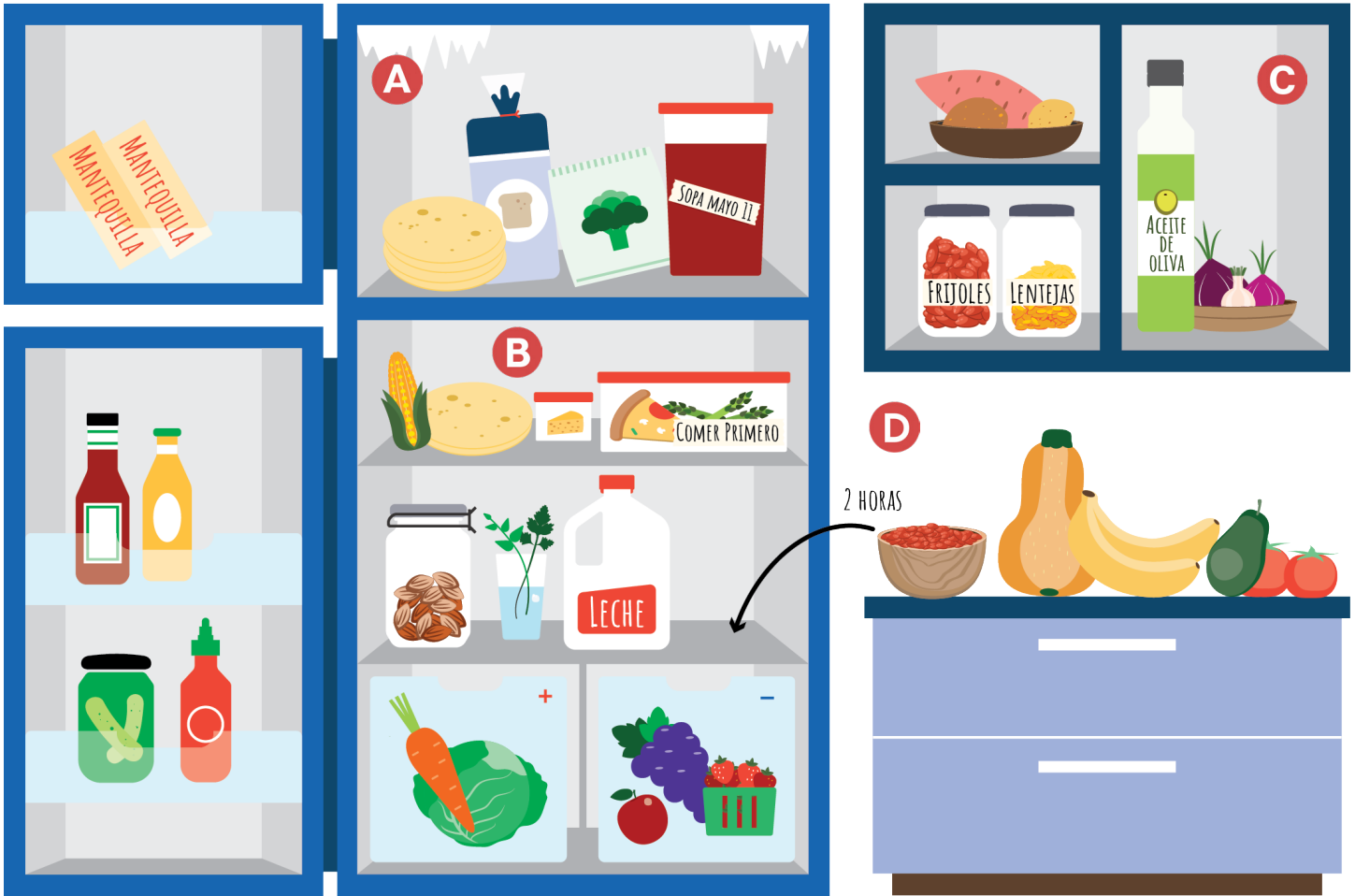
More tips to help food last longer:

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 and 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/accepteelreto y SaveTheFood.com para más información.