

# Métodos de Descongelación



1

En un refrigerador, a 41°F (5°C) o menos. Este es el método más seguro.

2

Como parte del proceso de cocción.

3

Sumergido en agua corriente a 70°F (21°C) o menos.

4

En el microondas, si los alimentos se van a cocinar o servir inmediatamente después de descongelarlos.