



COCINA

- Procura que la **llama** de tu cocina **no sobrepase** a los recipientes.
- **Tapa** las **cacerolas**.
- Utiliza una **olla a presión**.
- **No mantengas** el **fuego al máximo** cuando los **alimentos** estén **hirviendo**.
- En la **placa vitrocerámica** o **eléctrica** aprovecha el **calor residual** apagándola unos minutos antes de **terminar de cocinar**.

