



**El lavado de
vegetales, frutas
y hortalizas**



Una de las cosas más importantes que cuidar en nuestra cocina es la limpieza de los vegetales, las frutas y las hortalizas que consumiremos...



Antes de comenzar a trabajar con los alimentos,
recuerda lavarte bien las manos...





Sigue lavar las hortalizas, frutas y vegetales con agua tibia





Si tienes tiempo, déjalos por unos minutos en vinagre y agua filtrada, para que queden aún más limpios...





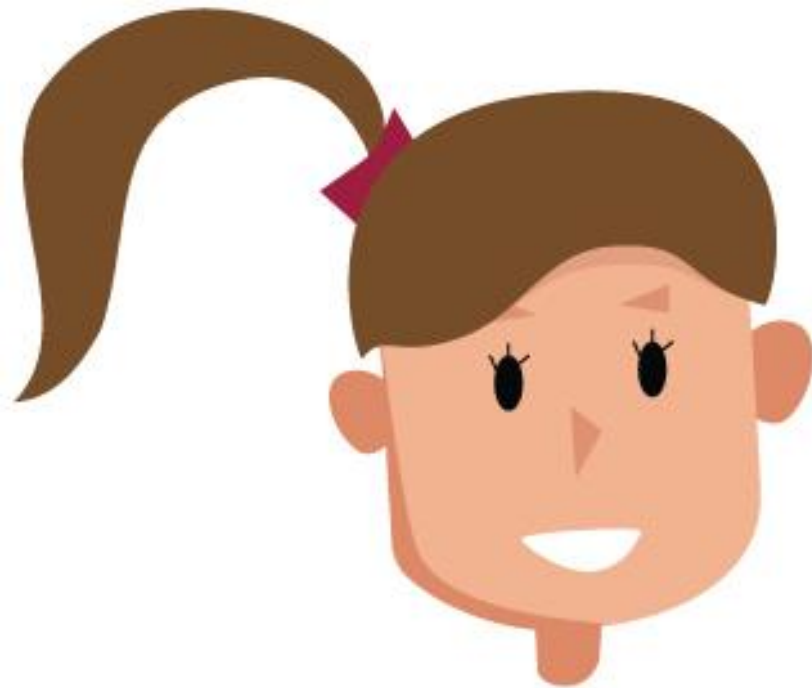
Ahora revisa el vegetal,
la fruta u hortaliza que
prepararás, eliminando con
cuidado las partes que no
estén en buen estado...





Recuerda siempre tener cuidado al cortar y es mejor que nuestros padres o familiares estén allí para supervisarnos.





Una vez que esté
limpio tu alimento,
podrás prepararlo o
degustarlo...
¡Buen provecho!



Facilísimo
En la Cocina



Continua aprendiendo en
Facilísimo.com.ve



Facilísimo
En la Cocina

Un proyecto de la fundación
Paso-a-Paso

www.facilísimo.com.ve