

# THAW IT SAFELY

# 4

## SAFE WAYS TO THAW FOOD:

- IN A REFRIGERATOR
- UNDER COLD, RUNNING WATER
- AS A PART OF THE COOKING PROCESS
- IN A MICROWAVE OVEN

# DESCONGÉLALO CON SEGURIDAD

# 4

## MANERAS DE DESCONGELAR LA COMIDA:

- EN UN REFRIGERADOR
- BAJO UN CHORRO DE AGUA FRIA
- COMO PARTE DEL PROCESO DE COCIMIENTO
- EN UN HORNO DE MICROONDAS