

# Métodos para descongelar



En un refrigerador, a 41 °F (5 °C) o menos.

Este es el método más seguro



Como parte del proceso de cocción



Sumergido en agua corriente a <70 °F (21 °C)



En el horno de microondas, si el alimento se cocinará o servirá de inmediato después de descongelarse