

# 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.



**ADAMS COUNTY**  
**HEALTH DEPARTMENT**

*Your Health. Our Mission.*