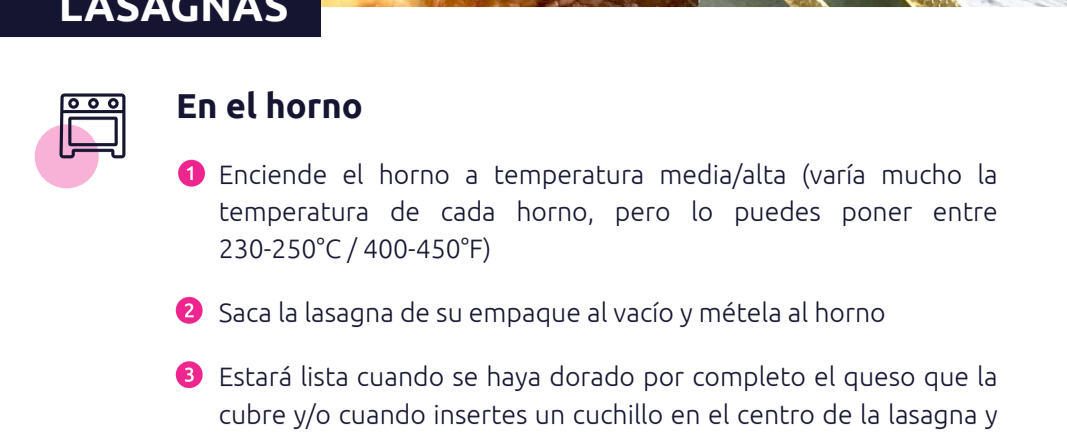




## INSTRUCCIONES PARA CALENTAR Y CONSERVAR



### LASAGNAS



#### En el horno

- 1 Enciende el horno a temperatura media/alta (varía mucho la temperatura de cada horno, pero lo puedes poner entre 230-250°C / 400-450°F)
- 2 Saca la lasagna de su empaque al vacío y métela al horno
- 3 Estará lista cuando se haya dorado por completo el queso que la cubre y/o cuando insertes un cuchillo en el centro de la lasagna y sientas la pasta suave/cocida. Puede tardar entre una hora u hora y media, dependiendo del tamaño de tu lasagna



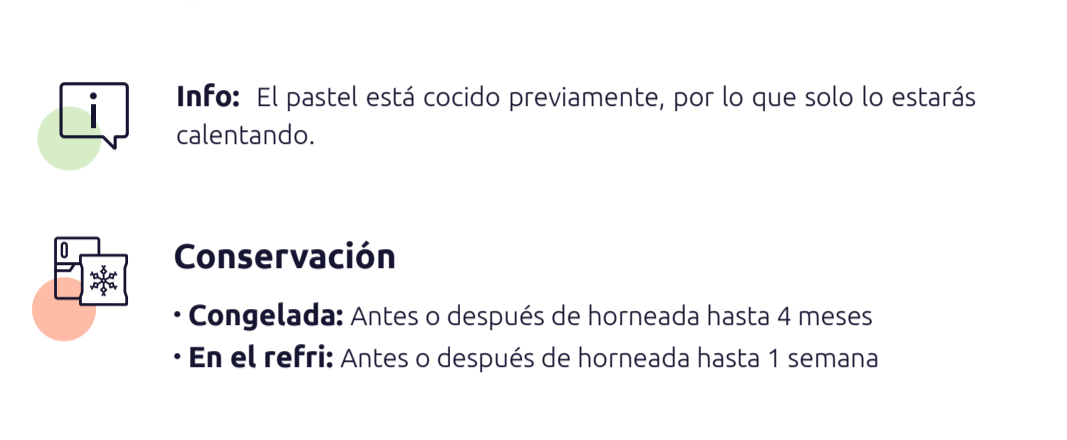
Puedes meter la lasagna al horno completamente congelada sin ningún problema. La diferencia estará en el tiempo que se tardará en hornear, que será un poco mayor.

Entregamos las lasagnas crudas para que puedas comerla recién hecha.



#### Conservación

- **Congelada:** Antes o después de horneada hasta 4 meses
- **En el refri:** Antes o después de horneada hasta 1 semana



### PASTELES - POLVOROSAS



#### En el horno (RECOMENDADO)

- 1 Enciende el horno a temperatura media/alta (varía mucho la temperatura de cada horno, pero lo puedes poner entre 230-250°C / 400-450°F)
- 2 Saca el pastel de su empaque al vacío
- 3 Hornea por 20-30 minutos dependiendo del tamaño del pastel



Puedes meter el pastel al horno completamente congelado sin ningún problema. La diferencia estará en el tiempo que se tardará en hornear, que será un poco mayor.



#### En el microondas

- 1 Saca el pastel de su empaque al vacío
- 2 Transfiere la porción que vayas a consumir a un plato
- 3 Mételo al micro hasta calentar

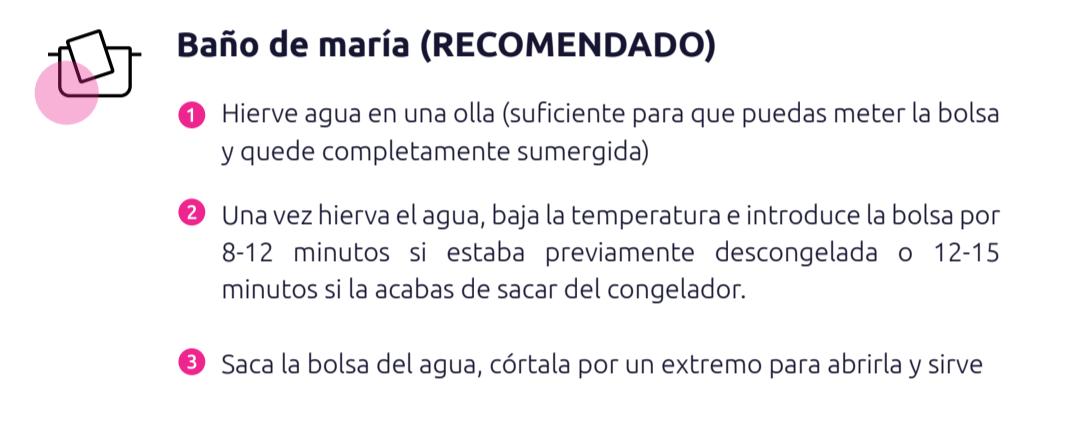


**Info:** El pastel está cocido previamente, por lo que solo lo estarás calentando.



#### Conservación

- **Congelada:** Antes o después de horneada hasta 4 meses
- **En el refri:** Antes o después de horneada hasta 1 semana



### RISOTTOS



#### En olla (RECOMENDADO)

- 1 Descongélalo previamente (pásalo al refri el día antes)
- 2 Abre la bolsa cortándola por uno de sus extremos
- 3 Vierte el contenido en una olla con tantita mantequilla
- 4 Caliéntalo a fuego medio hasta que esté bien derretido y llegue a la temperatura deseada



#### En el microondas

- 1 Descongélalo previamente (pásalo al refri el día antes)
- 2 Abre la bolsa cortándola por uno de sus extremos
- 3 Vierte el contenido en un plato con tantita mantequilla (la mantequilla es clave para que el risotto recupere su textura y se sienta como recién hecho)
- 4 Calienta



Agregar mantequilla al calentar ayuda a que el risotto recupere su textura y se sienta como recién hecho.



#### Conservación

- **Congelada:** Hasta 4 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### PROTEÍNAS



#### Baño de maría (RECOMENDADO)

- 1 Hierva agua en una olla (suficiente para que puedas meter la bolsa y quede completamente sumergida)
- 2 Una vez hierva el agua, baja la temperatura e introduce la bolsa por 8-12 minutos si estaba previamente descongelada o 12-15 minutos si la acabas de sacar del congelador.
- 3 Saca la bolsa del agua, córtala por un extremo para abrirla y sirve



#### Calentado en sartén/olla

- 1 Corta la bolsa por uno de sus extremos
- 2 Vierte el contenido descongelado de la bolsa en una sartén u olla a fuego medio hasta calentar



#### En el microondas

- 1 Corta la bolsa por uno de sus extremos
- 2 Vierte el contenido de la bolsa en un recipiente apto para microondas y calienta



#### Conservación

- **Congelada:** Hasta 4 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### PURÉS



#### Baño de maría (RECOMENDADO)

- 1 Hierva agua en una olla (suficiente para que puedas meter la bolsa y quede completamente sumergida)
- 2 Una vez hierva el agua, baja la temperatura de la estufa e introduce la bolsa por 8-12 minutos si estaba previamente descongelada o 12-15 minutos si la acabas de sacar del congelador
- 3 Saca la bolsa del agua, córtala por un extremo para abrirla y sirve



#### Calentado en sartén/olla

- 1 Corta la bolsa por uno de sus extremos
- 2 Vierte el contenido descongelado de la bolsa en una sartén u olla a fuego medio hasta calentar



#### En el microondas

- 1 Corta la bolsa por uno de sus extremos
- 2 Vierte el contenido de la bolsa en un recipiente apto para microondas y calienta



#### Conservación

- **Congelada:** Hasta 4 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### SOPAS Y SALSAS DE PASTA



#### En olla (RECOMENDADO)

- 1 Vierte el contenido del envase en una olla a temperatura media (puedes hacerlo con la sopa completamente congelada)
- 2 Tapa la olla para facilitar que se descongele y evitar que se evapore y reduzca la sopa demasiado
- 3 Puedes mover un poco la sopa en la medida que se va descongelando y calentando para homogeneizar su textura
- 4 Una vez caliente, sirve en los platos de tu preferencia



#### En el microondas

- 1 Introduce el recipiente destapado en el microondas por 10 minutos si el contenido estaba congelado, o por 3 minutos si lo habías descongelado previamente
- 2 Remueve cada cierto tiempo para homogeneizar la temperatura
- 3 Sirve en los platos de tu preferencia



#### Conservación

- **Congelada:** Hasta 3 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### SOPA DE CEBOLLA

- 1 Calienta la sopa según las instrucciones de la sección anterior
- 2 Una vez caliente, vierte la sopa en cazuelitas individuales o algún recipiente apto para horno
- 3 Sobre la sopa, pon los trocitos de pan de masa madre, asegurándote de que se hundan un poco y absorban líquido
- 4 Sobre la sopa y los trozos de pan, pon el queso gruyere rallado de forma que cubra toda la superficie
- 5 Introdúcelo al horno (preferiblemente en modo broil/asar) a temperatura alta por 10-15 minutos, o hasta que todo el queso se derrita y se dore



#### Conservación

- **Congelada:** Hasta 3 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### ARROZ BASMATI Y ARROZ CHINO/YAKIMESHI



#### Calentado en sartén/olla

- 1 Descongélalo previamente
- 2 Vierte el contenido en una olla o sartén
- 3 Calienta con tantita mantequilla a temperatura media hasta obtener la temperatura deseada



#### En el microondas

- 1 Descongélalo previamente
- 2 Sírvelo en un plato o recipiente apto para microondas
- 3 Calienta hasta obtener la temperatura deseada



#### Conservación

- **Congelada:** Hasta 4 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### COMPOS

**Pan brioche y pan pita**  
Sácalos del congelador 20 min antes de comer y calienta en el microondas por 20-30 segundos. ¡Quedarán súper suave como recién horneado!

#### Ensalada coleslaw, aderezo coleslaw, salsa tahini y cebollitas escurtidas

Sácalas del congelador al menos 20 min antes de comer



#### Conservación

- **Congelada:** Hasta 4 meses
- **En el refri:** Hasta 1 semana



### CEVICHES

- 1 Sácalo del refri unos minutos antes de consumir
- 2 Remuévelo con una cuchara para homogeneizar su textura



#### Conservación

Manténlos refrigerados, mas **no congelados**. Se recomienda consumir máximo 2 días después de la entrega, ya que se trata de pescado crudo.

- **En el refri:** Hasta 3 días



### DIPS

- 1 Sácalos del refri unos minutos antes de consumir
- 2 Remuévelo con una cuchara para homogeneizar su textura



#### Conservación

Manténlos refrigerados, mas **no congelados**.

- **En el refri:** Hasta 1 semana

