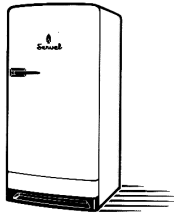


Pagtunaw ng Pagkain Gamit ang Aprubadong Pamamaraan

Galing sa loob ng Refrigerator

- * Magplano nang maaga—maaaring tumagal ng ilang araw para matunaw ang mga malalaking item
- * Panatilihin ang lamig sa 41°F o mas mababa
- * Kilala rin bilang “pagbabawas ng lamig”



Bilang Bahagi ng Pagluluto

- * Direktang kinuha mula sa refrigerator para lutuin
- * Mainam para sa mga maliliit na pagkain (hal. hipon)



Sa Microwave (Para Maluto Kaagad)

- * Upang mailipat kaagad sa nakasanayang proseso ng pagluluto
- * Ang buong proseso ng pagluluto ay maaaring gawin sa microwave



Ganap na Nakalubog sa Malamig na Tumutulong Tubig sa Gripo



- * Tiyaking mabilis na dumadaloy ang tubig mula sa gripo upang alisin at lumutang ang tanggal na maliit na bahagi
- * Tiyaking ang lahat ng bahagi ng pagkain ay ganap na nakalubog sa ilalim ng tubig
- * Ang tumutulong tubig sa gripo ay dapat na malamig; ang pagkain ay hindi dapat tumaas sa mahigit sa 41°F nang mahigit sa 4 na oras

- Pinapabagal lamang ng pag-freeze ang pagdami ng bakteryang
- Kapag nagtutunaw ng mga frozen na pagkain, mas mabilis na tataas ang temperatura ng bahaging nasa labas kaysa sa gitnang bahagi
- Panatilihin ang mga pagkain! Dahil karaniwang tumatagal ng mahigit sa apat na oras ang pagtutunaw, napakahalaga na tunawin nang maayos ang mga pagkain upang malimitahan ang pagdami ng bakteryang