

## CONSEJO 11: HORNEANDO CON CABEZA

Al igual que con las cocinas, los hornos pueden ser de gas o eléctricos. Y de hecho, estos últimos, pueden llegar a suponer un **8%** del consumo eléctrico de tus electrodomésticos. Sin embargo, siendo cuidadosos y con unos cambios de hábitos podrás seguir disfrutando del horno a la vez que ahorramos energía.

♦ Cuando enciendes el horno es usual ponerlo a la máxima potencia y lo cierto es que no se calienta más rápido porque elijamos una potencia mayor! Sólo le has indicado que temperatura tiene que alcanzar.

♦ Para **precalentar** el horno para una cocción de más de una hora, 10 minutos serán suficientes. En muchos casos no es ni necesario precalentar.

♦ Procura abrir el horno sólo si es necesario, ya que cada vez que abres la puerta se pierde el **20%** de la energía acumulada, unos **25°C**. ¡Además tus platos tardarán menos en hacerse!

♦ Aprovecha toda la capacidad del horno y, si es posible **cocina varios alimentos** de una vez. Tardarán menos en total que al hacerlo por separado y ahorrarás tiempo y energía.

♦ **Apaga** el horno antes de finalizar la cocción, el calor residual terminará de cocinar lo que hayas preparado.

♦ Utiliza un **reloj programador**, ya sea el integrado del horno o uno aparte. Es un modo muy efectivo de controlar el tiempo y el consumo de energía.

♦ Y como siempre, un buen **mantenimiento** asegura un buen funcionamiento. Mantén limpios tanto el interior del horno como las gomas de las puertas (para evitar fugas de calor). ¡Ganarás en eficiencia!