

## CONSEJO 12: ¡USA TU MICROONDAS!

Este pequeño electrodoméstico se encuentra en uno de cada dos hogares españoles. Permite cocinar gran cantidad de platos en poco tiempo, y lo mejor de todo, es de los electrodomésticos de cocina que menos consume! Utilizar el microondas en lugar del horno convencional supone un ahorro de alrededor del **65%** de energía, además de ser mucho más rápido.

♦Aún hay quien es reticente a usar el microondas debido a la "radiación". La energía que genera el microondas se transforma en calor, es absorbida por los alimentos, y no hace que los alimentos se vuelvan "radiactivos" o "contaminados".

♦Debido a que el microondas calienta mejor las moléculas de agua, cuanto más **agua** contenga el alimento (sopas, leche, verduras, etc...) más rápido se cocinará. ¡Tenlo en cuenta en tus recetas!

♦Es más recomendable colocar los **alimentos cortados** en lugar de enteros, ya que esto hará que se cocinen más rápido, y ahorraremos en tiempo y en energía. El ahorro puede llegar a ser considerable.

♦Mantén al mínimo el tiempo de cocción. Obviamente, mientras menos tiempo cocine, más energía ahorra. ¡Así que planea con anticipación! **Descongela** los alimentos en el frigorífico la noche anterior o a lo largo de la mañana antes de cocinar.

♦En el caso de cocinar con microondas hay que evitar los recipientes de metal y usar otros materiales. El **vidrio pyrex** retiene muy bien el calor, por lo que son muy aconsejables los recipientes de este material para ahorrar energía.

♦Los restos de comida que quedan en el microondas absorben parte de la radiación electromagnética que emite, y evita que vaya a parar a los alimentos. Por tanto, **mantener limpio** el microondas de cualquier resto orgánico que quede en su interior resulta muy conveniente. Sin olvidar que dichos restos podrían averiar, a largo plazo, el aparato.