



COMPRA SEMANAL Y CONSERVACIÓN DE CARNE

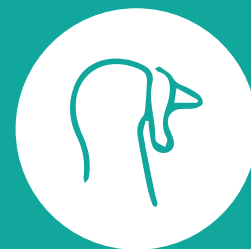
CONSERVACIÓN



POLLO

EN NEVERA < 2 DÍAS O
CONGELAR

COCINADO: HASTA 1 SEMANA



PAVO

EN NEVERA < 2 DÍAS O
CONGELAR

COCINADO: HASTA 1 SEMANA



CERDO

EN NEVERA: 3-4 DÍAS

COCINADO: HASTA 2 SEMANAS

LA CARNE REPOSADA EN
ACEITE SE ABLANDA



TERNERA

EN NEVERA: 1 SEMANA

COCINADO: HASTA 2 SEMANAS

LA CARNE REPOSADA EN
ACEITE SE ABLANDA

TRUCOS CONTRA COVID-19

EVITA GUARDAR LA CARNE EN EL ENVASE ORIGINAL

CONSÉRVALA SIN CONTACTO CON EL AIRE:
EN UN TUPPER, CUBIERTA EN ACEITE

¿CUÁNTA CARNE NECESITO?



POLLO

PECHUGAS FILETEADAS
MÍNIMO 1 FILETE/PERSONA

ALITAS FRESCAS
4 ud/PERSONA

MUSLOS FRESCOS
1 ud/PERSONA



CERDO

FILETES DE LOMO
MÍNIMO 2 ud/PERSONA

CINTA DE LOMO
MEDIA CINTA/ 15 PERSONAS

SOLOMILLO
1 ud/3 PERSONAS



PAVO

PECHUGA EN TACOS
150g/PERSONA

PECHUGA ENTERA ABIERTA
1 ud/6-8 PERSONAS



TERNERA

FILETES DE BABILLA
MÍNIMO 1 ud/PERSONA

CARNE PARA GUIJAR
150g/PERSONA

FILETES PARA EMPANAR
MÍNIMO 1 ud/PERSONA

MEZCLA HAMBURGUESAS
TERNERA Y CERDO
150g/PERSONA



**SI QUIERES
PROFUNDIZAR...**

ANIMAL	COMPRA	AL LLEGAR A CASA	ELABORACIÓN	CONSERVACIÓN
POLLO	Pechugas fileteadas	A: Empanar y congelar B: Rellenar con jamón y queso, empanar y congelar C: Aliñar con aceite y ajo y congelar	A: Freír B: Freír C: Plancha	1 o 2 días Hecha duraría 3 o 4 días
	Alitas frescas	Aliñar con pimentón dulce y picante y guardar en cámara 2 días o congelar	Freír Hacer en horno seco 170°	
	Muslos de pollo frescos	Asar en el horno y guardar en cámara o congelar	Calentar en horno seco 170°	
PAVO	Pechuga en tacos	Adobar con soja y miel/ pimentón y aceite/ mostaza y congelar o guardar en cámara	Saltear en cazuela y añadir mostaza y mayonesa mezclado, calentar y servir.	1 o 2 días
	Pechuga entera abierta	A: Rellenar de jamón y queso, enrollarla con filme y papel albal y guardar en cámara o congelar	Horno seco 160°	1 semana
CERDO	Filete de lomo de jamón	Aliñar con aceite y mostaza/ aceite y ajo, tapar con film y guardar en cámara o congelar	Plancha o empanar	3 o 4 días
	Cinta de lomo	Asar y guardar en cámara o congelar	A: Cortar y servir C: Cortar y calentar en el horno	
	Solomillo	Sellar en cazuela y hacer con caldo 30 minutos. Guardar en cámara y congelar	Cortar y servir con setas pimientos, patatas...	
TERNERA	Filetes de babilla	Aliñar con aceite y ajo, tapar muy bien y guardar en cámara o congelar	Plancha	En crudo 1 semana
	Carne para guisar	Ponerla en crudo con pimiento, ajo, aceite, cebolla, puerro, vino blanco y guardar en cámara	Cocer todo junto a fuego fuerte y luego a fuego lento en olla o cazuela hasta que esté tierna	1 semana
	Filetes para empanar	Añadir huevo batido y dejar en reposo	Empanar y cámara o congelador Freír	2 días
	Hamburguesas mezcla ternera y cerdo	Formadas congelar	A: meter al horno con bacón, queso y tomate 160° 8' B: Plancha	1 o 2 días Si no se va a congelar consumir cuanto antes