

CONTAMINACIÓN CRUZADA



UTENSILIOS DE SILICONA

Utiliza accesorios de cocina como cucharas, palas o tablas de cortar de silicona: son más fáciles de limpiar y no son porosos.



PRODUCTOS EN ZONAS ALTAS

Sitúa los productos de gluten en la zona alta de los armarios de tal modo que si caen migas lo harán sobre los productos con gluten y no existirá mayor riesgo.



USO DE MICROONDAS

Cuando utilices el microondas recuerda tapar la comida, así evitarás posibles contaminaciones.



USO DE HORNO

Se puede compartir horno asegurándote que las bandejas estén limpias y que no utilices programas con aire o ventilador. En el caso de que lo necesites, limpia el horno con agua y jabón o productos específicos.



RECOMENDACIONES

CONTAMINACIÓN CRUZADA



LIMPIEZA EN TABLAS Y SUPERFICIES

Las tablas para cortar pan deben limpiarse tras su uso con productos con gluten ya que cualquier resto contaminaría los productos posteriores.



UTILIZAR ACEITE LIMPIO

Las freidoras en las que cocinemos productos con gluten quedan contaminadas, nunca debemos usar el mismo aceite para cocinar productos con y sin gluten.



USO EXCLUSIVO DE ELECTRODOMESTICOS

Las gofreras, sandwicheras o tostadoras deben ser de uso exclusivo para personas celiacas. Si compartimos su uso, los productos sin gluten quedarán contaminados.



USO DE UTENSILIOS

Hay que tener cuidado con el uso de los mismos accesorios de cocina a la hora de preparar recetas con o sin gluten. Es decir, Si utilizamos la misma cuchara para mover dos guisos, el que no contenga gluten se contaminará.

