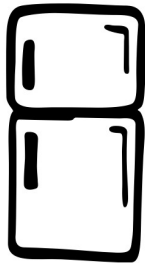




# Pagtutunaw Gamit ang Mga Aprubadong Mga Pamamaraan

## Sa loob ng Pagpapalamig

- Planuhin muna -- ang malalaking mga item ay umaabot ng ilang araw bago matunaw.
- Panatilihin ang pagpapalamig sa 41°F/5°C o mas mababa.
- Ang nagyelong isda na inalis ang hangin bago ipake ay kailangang alisin sa pinagbalutan at hayaang matunaw ang yelo sa loob ng pagpapalamig



## Bilang Bahagi ng Pagluluto

- Direktang kinuha mula sa pinapalamig hanggang sa pagluluto.
- Mabuti para sa mga pagkaing maliit (hal. nagyeyelong hipon).

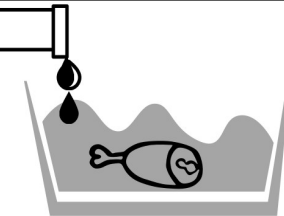


- Kapag nagtutunaw ang mga pinalamig na pagkain, ang mga pantaas na bahagi ay mabilis na aakyat ang temperatura kaysa sa gitna.

- Panatilihing ligtas ang mga pagkain! Dahil ang pagtutunaw ay karaniwang tumatagal ng higit sa apat na oras, ito ay napakahalaga na tunawing mabuti ang mga pagkain upang limitahan ang paglago ng mga bakterya.

## Sa Microwave (Upang Maluluto Agad)

- Upang mailipat agad sa isang karaniwang proseso sa pagluluto.
- Ang buong proseso ng pagluluto ay puwedeng gagawin sa microwave.



## Ilubog Nang Mabuti sa Ilalim ng Malamig na Dumadaloy na Tubig

- Siguraduhing ang dumadaloy na tubig ay umaagos nang sapat para alisin at lumutang ang mga hiwa- hiwalay na tipik.
- Siguraduhing ang lahat na parte ng pagkain ay nakalubog nang mabuti sa ilalim ng tubig.
- Ang umaagos na tubig ay dapat na 70°F/21°C o mas kaunt; aktibong binabantayan ang pagkain upang hindi ito tumataas sa 41°F/5°C sa mahigit 4 na oras.
- Ang nagyelong isda na inalis ang hangin bago ipake ay kailangang alisin sa pinagbalutan bago o paagad pagkatapos ng tunaw