

# CÓMO AHORRAR ENERGÍA CON COCINAS Y HORNOS ELÉCTRICOS



Descongelar bien los alimentos para reducir el tiempo de cocción.



Revisar que la puerta del horno cierre bien.



Usar ollas y sartenes adecuados al tamaño de la hornalla, preferentemente de fondo plano y a presión, y verificar que cierren bien las tapas para mantener el calor.



Encender la hornalla o el horno al momento de comenzar a cocinar, primero en temperatura alta y luego reducirla gradualmente hasta terminar, así se aprovecha el calor residual.



Los hornos microondas utilizan entre 30 y 70 % menos energía que los hornos eléctricos convencionales.