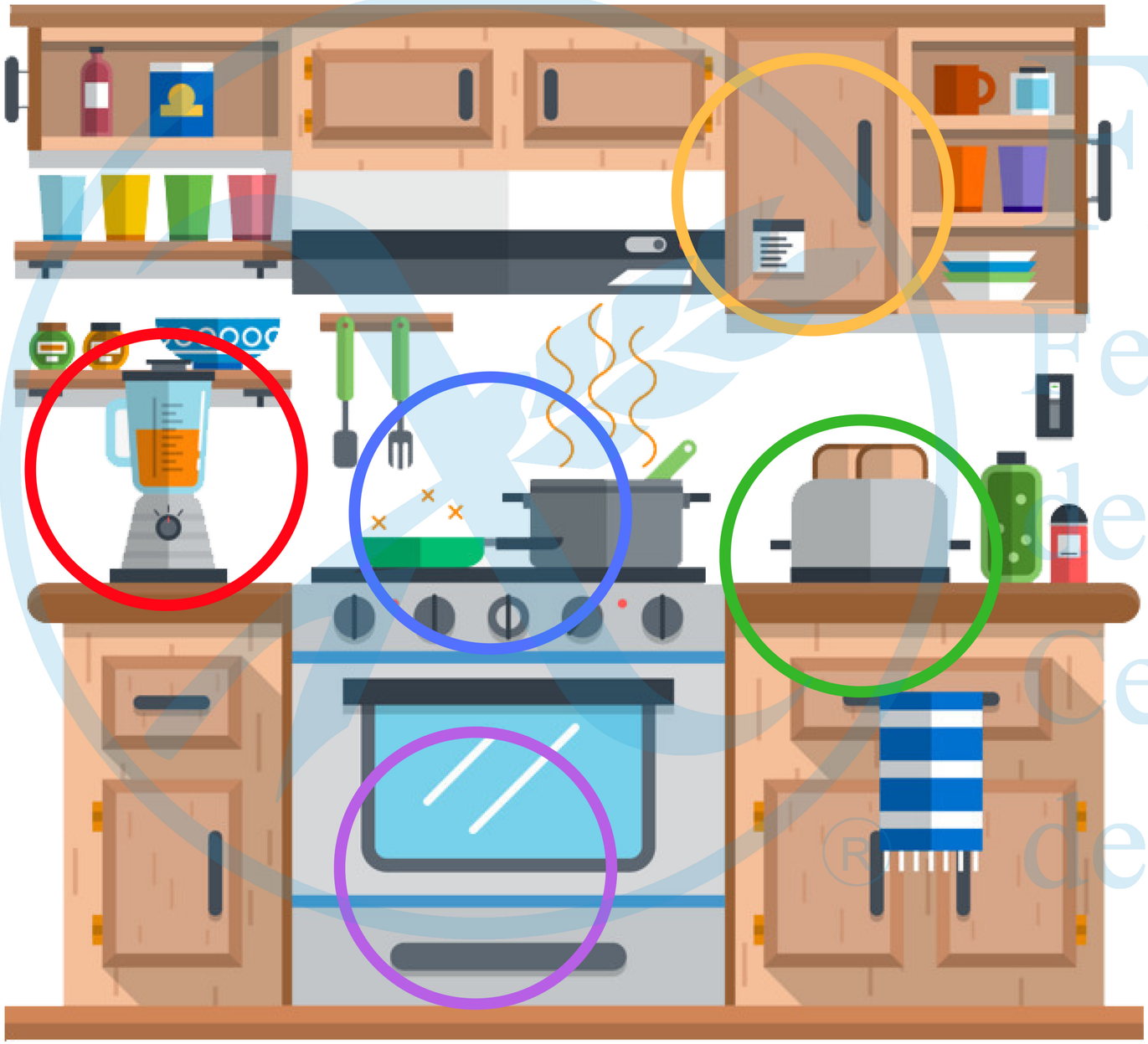
¿CÓMO EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA EN CASA?



- Utiliza un mueble particular y en la zona más alta de la cocina para almacenar productos específicos como pasta, galletas, harinas o pan sin gluten.
- Reserva una tostadora y sandwichera única para productos sin gluten.
- Cuando cocines asegúrate de no compartir agua de cocción, aceite o los mismos accesorios. Lávalos con agua y jabón antes de reutilizarlos.
- Si utilizas una batidora para preparar algún producto con gluten asegúrate de limpiar las aspas y que no queden restos que puedan contaminar otras preparaciones.
- No hornees simultáneamente productos con y sin gluten si tu horno es de aire. Sitúa siempre el producto sin gluten en la bandeja superior.

FACE Federación de Asociaciones de Celíacos ® de España

celiacos.org