Cómo conservar la lechuga en la nevera fresca más tiempo

12 may 2023

Se acerca el verano y el plato de ensalada siempre será buena opción. Sin embargo, la lechuga, que es el ingrediente protagonista, no aguanta fresca por mucho tiempo. Aquí podrás aprender algunos consejos útiles sobre cómo conservar la lechuga fresca durante más tiempo.

Cómo conservar la lechuga

La lechuga es una verdura difícil de mantener fresca por mucho tiempo, es más, si se expone a altas temperaturas o se deja en un lugar con mucha humedad, puede estropearse en cuestión de horas o llegar a podrirse en días. De ahí la importancia del almacenamiento adecuado para alargar su vida útil. Aquí algunos consejos:

- Separar las hojas del cogollo, lavar con abundante agua y escurrir bien. Recuerda que la humedad acelera su descomposición, por lo que deberás secarla con papel o con el centrifugador de lechuga.
- Guardar la lechuga bien escurrida en recipientes específicos para ello o tuppers de cristal con un cierre bien hermético.
- Cubrir la lechuga con papel de cocina para que vaya absorbiendo la humedad.
- Poner el tupper boca abajo evitando que entre el aire en la parte más fría de la nevera.
- Ir revisando la lechuga para detectar y tirar a tiempo aquellas hojas marchitas.

¿Cómo se conserva la lechuga picada?

En el caso de la lechuga picada el procedimiento de almacenaje sería el mismo, sólo deberías tener en cuenta que se estropea mucho más rápido que las hojas enteras, porque al cortarla se daña la estructura de las células.

Lo idóneo sería guardar la lechuga entera y cortarla a la hora de servir, o prever la lechuga justa que vayas a consumir antes y guardarla cortada.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

¿Se puede congelar la lechuga?

La composición de la lechuga básicamente es agua, por lo que congelarla no es muy recomendable, ya que eso alteraría el sabor de la lechuga, volviéndola acuosa y perdiendo su textura crujiente. En el caso que decidieras congelarla, podrías utilizarla en recetas cocidas, como guisos y sopas, porque la nueva textura blanda no será un problema.

Aunque sí es posible congelar la lechuga, son mejores otros métodos de almacenamiento, como guardarlas en la nevera con papel de cocina húmedo o en un recipiente hermético con el papel de cocina al fondo para ir absorbiendo la humedad.

¡Estos consejos pueden ayudarte a mantener tu lechuga fresca por más tiempo!

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados