

# Gráfico Freezer Mates® de Almacenaje

	<b>Mini 1</b> 4 ozs./ 110 mL	<b>Pequeño 1</b> 1 taza/ 250 mL	<b>Pequeño 2</b> 2 ¾ tazas/ 650 mL	<b>Mediano 1</b> 2 ¼ tazas/ 550 mL	<b>Mediano 2</b> 6 tazas/ 1.5L	<b>Grande 2</b> 13 tazas/ 3.1 L
<b>Carne:</b>						
Bistecs				1 pieza	2-3 piezas	4 piezas
Chuletas		1 pieza	2 piezas	3 piezas	6 piezas	14 piezas
Bistec de Falda				1 – 1 ½ libras	2 libras	
Asado					2 – 3 libras	4 – 5 libras
Lomo			1 ½ – 2 libras		3 ½ – 4 libras	7 – 8 libras
Costillitas		1/3 costillar	3/4 costillar	½ costillar	1 ½ costillar	3 costillar
Carne Molida		½ libra		1 libra	3 libras	
<b>Aves:</b>						
Pechuga de pollo (deshuesada)		1 pieza	2 piezas	3 piezas	6 piezas	14 piezas
Pollo, entero (cortado)					1/2	1
Pollo molido		½ libra		1 libra	3 libras	
<b>Embutidos</b>				1 libra		
<b>Chorizo</b>		2 piezas		4 piezas		
<b>Tamales</b>			3 piezas	3 piezas	6 piezas	

# Gráfico Freezer Mates® de Almacenaje

	<b>Mini 1</b> 4 ozs./ 110 mL	<b>Pequeño 1</b> 1 taza/ 250 mL	<b>Pequeño 2</b> 2 ¾ tazas/ 650 mL	<b>Mediano 1</b> 2 ¼ tazas/ 550 mL	<b>Mediano 2</b> 6 tazas/ 1.5L	<b>Grande 2</b> 13 tazas/ 3.1 L
<b>Pescado, Mariscos:</b>						
Filetes		½ libra	1 libra	1 libra	2 – 2 ½ libras	
Langostinos, Cangrejo, Calamar, Almejas y Mejillones crudos		½ libra (med.)	1 libra (med.)	1 libra (med.)		
Carne de cangrejo		½ libra	1 libra	1 libra		
Colas de Langosta – cruda			2 piezas		4 piezas	
<b>Lácteos:</b>						
Queso, rallado	¼ taza	1 taza	2 ½ – 3 tazas	2 – 2 ½ tazas	6 tazas	13 tazas
Mantequilla		½ - ¾ libra		1 – 1 ½ libra		
Barras de Helado					6 - 8	
Helado, Sorbete			1 Cuarto			
<b>Huevos:</b>						
Claros de huevo – crudas	4					
Sustituto de Huevo	¼ taza	1 taza	2 ½ – 3 tazas	2 – 2 ½ tazas		

## Gráfico Freezer Mates® de Almacenaje

	<b>Mini 1</b> 4 ozs./ 110 mL	<b>Pequeño 1</b> 1 taza/ 250 mL	<b>Pequeño 2</b> 2 ¾ tazas/ 650 mL	<b>Mediano 1</b> 2 ¼ tazas/ 550 mL	<b>Mediano 2</b> 6 tazas/ 1.5L	<b>Large 2</b> 13 tazas/ 3.1 L
<b>Sopas, Guisos, Chili, Jugo de Carne</b>	¼ taza	1 taza	2 ½ - 3 tazas	2 – 2 ½ tazas	6 tazas	13 tazas
<b>Panes:</b>						
Bizcochitos/ Tipo Inglés			2 piezas		6 piezas	12 piezas
Panecillos – pequeños					10 – 12 piezas	30 – 36 pzs.
Panecillos – medianos					8 – 10 piezas	14 – 16 pzs.
Bagels			2 piezas		5 piezas	10 pzs.
Panes para Hot Dog/ Hamburguesa					5 piezas	10 pzs.
Panqueques – cocidos (3 ½ - 4" D)				4 - 5 piezas	12 piezas	36 pzs.
Tortillas (8" D)						24 – 32 pzs.
Waffles – cocidos				3 – 4 piezas	8 – 10 pzs.	21 – 27 pzs.
Pastelitos, Donas – horneados			2 pzs.		5 pzs.	10 pzs.
<b>Rebanadas de Pizza</b>					6 – 8 pzs.	
<b>Productos Horneados:</b>						
Brownies (2" x 2")					8 pzs.	24 pzs.
Galletas				6 pzs.	12 pzs.	24 pzs.
Bizcochitos			2 pzs.		6 pzs.	12 pzs.

# Gráfico Freezer Mates® de Almacenaje

	<b>Mini 1</b> 4 ozs./ 110 mL	<b>Pequeño 1</b> 1 taza/ 250 mL	<b>Pequeño 2</b> 2 ¾ tazas/ 650 mL	<b>Mediano 1</b> 2 ¼ tazas/ 550 mL	<b>Mediano 2</b> 6 tazas/ 1.5L	<b>Grande 2</b> 13 tazas/ 3.1 L
<b>Fruta:</b>						
Uvas		1 tazas	3 tazas	2 tazas	6 tazas	13 tazas
Albaricoques, Ciruelas (sin semilla)		2 – 3 rebanadas	4 mitades		10 mitades	19 – 20 mitades
Duraznos, Nectarinas (sin semilla)		1 tajada			5 mitades	11 – 12 mitades
Arándano Azul, Cerezas (sin semilla)		1 taza	3 tazas	2 - 3 tazas	6 - 7 tazas	
Arándanos		1 ½ tazas	3 tazas	3 tazas	6 tazas	
Mango (pelado y sin semilla)		1 en trozos	2 – 3 en trozos			
Melón ( trozos de 1")			2 – 3 tazas		½ - ¾ melón pequeño en trozos	1 melón mediano en trozos
Piña (trozos de 1")		1 taza	1 piña en trozos (2 - 3 tazas)			
Frambuesas, Moras		1 - 2 tazas	3 - 4 tazas			
Todas las demás frutas		1 taza	2 1/2 – 3 tazas	2 tazas	6 tazas	
Chupetes de fruta				3 – 4 pzs.	12 pzs.	

# Gráfico Freezer Mates® de Almacenaje

	<b>Mini 1</b> 4 ozs./110 mL	<b>Pequeño 1</b> 1 taza/250 mL	<b>Pequeño 2</b> 2 ¾ tazas/650 mL	<b>Mediano 1</b> 2 ¼ tzs./550 mL	<b>Mediano 2</b> 6 tazas/1.5L	<b>Grande 2</b> 13 tazas/3.1 L
<b>Vegetales:</b>						
Espárragos				20 – 30 unidades	40 – 70 unidades	
Frijoles, Pallares, Arvejas, Zapallitos		1 taza	2 – 3 tazas			
Pimiento Morrón – picado	½ taza	1 taza				
Brócoli – cortado			3 tazas		6 tazas	
Zanahoria				6 – 8 enteras	14 – 16 enteras	
Coliflor – cortado			½ cabeza, cortada en trozos		1 cabeza entera cortada en trozos	
Apio				10 tallos	20 tallos	
Chiles, pequeños		6 – 8 enteros	12 – 14 enteros			
Mazorcas de Maíz					3 – 4 mazorcas	7 – 8 mazorcas
Ajo, picadito	½ taza	1 taza				
Verdura: Berza, Col Rizada, Hojas de Mostaza, Espinaca, Acelga – crudas			2 tazas		3 – 4 tazas	
Vainitas/habichuelas			1 ½ tazas		3 – 4 tazas	
Hierbas – picadas	½ taza	1 taza				
Champiñones				1 – 1 ½ tazas	2 ½ - 3 tazas	
Cebollas – picada	½ taza	1 taza				
Tomates – en cuartos					6 medianos	12 medianos

# La “Caja” Grande 2

- Úsala con cualquier tipo de alimento que quieras guardar en cantidad.
- Coloca el alimento en capas dentro del recipiente – congela rápidamente, usa papel de cera o papel para congelar, separando las capas para que no se peguen.
- Puedes retirar el número de porciones que necesites para una comida.
- Ideas:
  - Caja de Bistec (bistecs, hamburguesas, etc.)
  - Caja de Pollo (alitas, muslitos, etc.)
  - Caja de Pollo Deshuesado
  - Caja de Cerdo
  - Caja de Pescado
  - Caja de Desayuno (panqueques, waffles, bagels, bizcochitos estilo inglés, pastelitos, panecillos, etc)
  - Caja para Sándwich (panes para hamburguesas, hot dogs, tortillas, etc.)
  - Caja para Meriendas Heladas (barras de helados, chupetes de fruta natural, sándwiches helados, etc.)
  - Caja de Carnes para Sándwich (porciones individuales de embutidos para almuerzo)