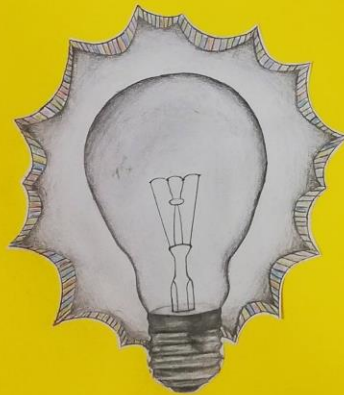


# COMO

# POUPAR

# ENERGIA



- Planeie as refeições do dia seguinte e passe os alimentos do congelador para o frigorífico. Desta forma, estes alimentos estarão a dar frio ao frigorífico, reduzindo o consumo diário do equipamento em 2%

- Evite abrir a porta do frigorífico com frequência. Por cada vez que abre a porta durante 10 segundos, aumenta o consumo energético do frigorífico entre 0,2 e 0,8%. Retire todos os alimentos do frigorífico de uma vez, para cada refeição

- Desligue o forno 5 a 10 minutos antes do tempo previsto de confeção. O calor acumulado vai acabar de cozinhar os alimentos, sem necessidade de mais gastos de energia.