Etiquetas para el congelador

Contenido, porciones y fecha · en tonos azules fáciles de ver

CARNE

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

POLLO

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

PESCADO

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

VERDURAS

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

FRUTA

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

CALDO

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

PAN

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

TORTILLAS

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

COMIDA

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

SALSA

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

MASA

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

POSTRES

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

HIERBAS

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

FRIJOLES

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____

SOPA

Qué es: _____

Porciones 1 2 3 4 5 6

Congelado: _____