

Keeping it Clean!

1. Always wash your hands before you start!
 - Use warm water
 - Lather on both sides of your hands, wrists and between your fingers
 - Wash for 20-30 seconds
 - Dry completely
 - Re-wash your hands any time:
 - You come in contact with raw meat
 - Touch your mouth, nose, or hair.
2. If you are not feeling well, you should not cook. Your germs can spread easily.
3. Wash cutting boards, cooking utensils, and cooking surfaces with hot, soapy water before and after preparing each food item and before moving on to the next.
4. Wash any fruit or vegetable before using it.
5. If you have long hair, pull it back into a pony tail or wear a hat so it does not get into the food.

Mantenga Todo Limpio!

1. Lávese las manos antes de empezar!
 - Utilice agua caliente
 - Enjabónese los dos lados de las manos, las muñecas y entre los dedos
 - Lávese durante 20 o 30 segundos
 - Séquese completamente
 - Vuelva a lavarse las manos cada vez que:
 - Toque carne, pescado o aves crudas
 - Se lleve las manos a la boca, nariz o pelo
2. Si no se siente bien no debe cocinar porque puede propagar los gérmenes
3. Lave las tablas de cortar, utensilios de cocina y todas las superficies con agua caliente y jabón antes y después de preparar cada alimento y antes de preparar el siguiente.
4. Lave toda fruta y hortaliza antes de consumirla o prepararla
5. Si tiene el pelo largo recójase en una cola de caballo o cúbrase para que no caiga en la comida.