

# Translations:Conserves lactofermentées/62/es

---

- Un frasco se puede abrir y consumir durante varios días sin ningún problema, esto no excluye el tamaño de los frascos para el número de personas en el hogar.
- Coma verduras lactofermentadas un poco todos los días para aprovecharlas al máximo (cf intro).
- Para evitar contaminaciones, es aconsejable coger las verduras fermentadas con una tapa limpia y no vaciar el jugo (esto ayuda a conservarlas). Una vez abierto, no es necesario meter el tarro en el frigorífico.