



Aumente Su Ahorro De Energía: Consejos Importantes Para Una Cocina Eficiente

La cocina no solo es un lugar para la creatividad culinaria, también es un punto “caliente” en el consumo de energía. Existen muchas formas de ahorrar energía, desde los aparatos electrodomésticos hasta la luz.

Ya sea que usted sea un chef experimentado o un(a) cocinero/a casual, siga estos consejos para crear un paraíso culinario eficiente en energía.

- Evite el calor y la humedad en la cocina (se siente más calor con el aire húmedo que con el aire seco).
 - Intente usar la parrilla una vez a la semana o disfrute de una comida para la que no necesite cocinar adentro.
 - Utilice el extractor para eliminar el exceso de humedad y calor.
- En lugar de utilizar el ciclo de secado de la lavavajillas, saque la vajilla y que se seque sola o use la lavavajillas solo cuando esté llena.
- Procure que el tamaño de la olla o sartén que use sea del tamaño del quemador. Las ollas que se adaptan al tamaño del quemador absorben más energías, y evitan que se pierda más calor.
- Al cocinar, tape las ollas y sartenes para retener mejor el calor y que cocine con la hornilla a una temperatura más baja.
- No deje abierta mucho tiempo la puerta del refrigerador. Cada vez que

abre la puerta, se sale el aire frío. Si no tiene cuidado, al abrir y cerrar la puerta del refrigerador gasta de 50 a 120 kilowatt-hora/año (es decir, de \$6 a \$14) y sigue trabajando el compresor.

- Cuando compre electrodomésticos nuevos, busque la etiqueta ENERGY STAR®, ya que estos aparatos cumplen con estrictos lineamientos en cuanto a la eficiencia de energía.
- Considere la posibilidad de usar microondas o una olla a presión (en lugar de usar la estufa o el horno). Al cocinar comida a una temperatura o presión más alta, se reduce el tiempo de cocción y el uso de la energía disminuye, por lo menos, 50 por ciento.
- Cuando hornee, mantenga la puerta del horno cerrada y use la luz del horno. Cada vez que abre la puerta, se pierde alrededor del 50% del calor.
- Hornee varios alimentos a la vez y disfrute los sobrantes durante la semana. Utilice el horno de microondas para recalentar pequeñas porciones de alimentos y así ahorrar hasta 80% de la energía que se utiliza para cocinar o calentar en el horno.
- Asegúrese de que el empaque de la puerta de su refrigerador esté en perfectas condiciones para evitar que trabaje más de lo necesario. Un empaque dañado o defectuoso aumenta el consumo de energía. Evite

también colocar el refrigerador a un lado de la estufa o de una fuente de calor porque puede provocar que trabaje de más para mantener adentro una temperatura más fría.

- Revise la temperatura de su refrigerador. La temperatura adentro debe ser 35–38°F para ahorrar energía y asegurarse de que tenga una mayor vida útil. Los congeladores deben estar a 0°F.

Recuerde que, a la larga, pequeños cambios pueden ayudar a un ahorro importante de energía eléctrica. Si pone en práctica estas sugerencias, podrá tener una cocina eficiente en energía y estar consciente de su presupuesto.

Encuentre más formas de ahorrar en:

idahopower.com/save.





¡Suscríbase a A/C Cool Credit y Ahorre!

El verano está cayendo de pleno, lo que significa que los sistemas de aire acondicionado trabajan más para mantener nuestros hogares a una temperatura agradable. Si participa en el programa A/C Cool Credit (crédito para aire acondicionado) de Idaho Power ¡podrá ganarse un crédito en sus recibos de luz durante verano!

¿Qué es un A/C Cool Credit?

A/C Cool Credit es un programa sencillo y eficaz que ayuda a reducir la demanda de energía durante algunos días de verano de mayor uso, cuando suben las temperaturas y miles de aires acondicionados están encendidos al mismo tiempo.

Al participar en el programa A/C Cool Credit, puede ayudar a que sea menor la necesidad de recursos adicionales durante algunos periodos de mayor demanda. ¡Inscríbase ahora y disfrute de un crédito en su recibo de Idaho Power! Recibirá hasta \$20 cada verano como agradecimiento por su participación.

¿Cómo funciona el programa?

Idaho Power instalará un interruptor de enfriamiento en o cerca de su unidad de aire acondicionado. En algunos días que la demanda de energía es alta, se les

pide participar en un evento. Durante estos eventos, el interruptor reduce un poco el consumo de energía del aire acondicionado. El abanico interior sigue circulando el aire frío, ayudando a que su hogar se mantenga a una temperatura agradable. El interruptor de enfriamiento sólo se activa cuando sea necesario, que se limita a algunas noches de una semana laboral entre el 15 de junio y el 15 de septiembre, o en el improbable caso de una emergencia en el sistema. El programa no aplica en días festivos ni fines de semana.

La instalación es gratis y tarda alrededor de 10 minutos. Si es fácil tener acceso al aire acondicionado de su hogar, ni siquiera tiene que estar en casa.

Para ver el video de la explicación y saber un poco más, visite

idahopower.com/acoolcredit

o escanee el código QR.



Sorteo Del Paquete A/C Cool Credit Summertime Chill

Por tiempo limitado, las nuevas inscripciones al programa A/C Cool Credit entrarán a un sorteo para ganar uno de los cuatro paquetes Summertime Chill (A disfrutar el verano).

Cada paquete incluye un asador BBQ de propano, una sombrilla para patio, un ventilador con brisa para exteriores, un proyector de cine de LED, luces de patio para exteriores, y una bocina Bluetooth para exteriores.

Los sorteos se harán con las personas que se inscriban en mayo, junio, julio y agosto. Inscríbase ahora para que, además de obtener un ahorro en sus recibos de energía eléctrica en verano, ¡participe en el sorteo!

Termostato inteligente de \$50

Idaho Power ofrece un incentivo de \$50 en termostatos inteligentes a los clientes que tengan una bomba de calor o un horno eléctrico. Si su intención es controlar este verano la comodidad y el consumo de energía en su hogar, considere la posibilidad de instalar un termostato inteligente conectado a internet.

Los termostatos inteligentes le permiten controlar su termostato a través de aplicaciones en smartphones, permitiéndole ajustar la temperatura desde cualquier lugar. Algunos termostatos incluso optimizan el uso de energía al conocer las preferencias de los usuarios y ajustar los patrones de calefacción y refrigeración, lo que puede resultar en un ahorro potencial. Con la combinación de conveniencia y eficiencia de energía, los termostatos inteligentes representan una mejora significativa para los hogares.

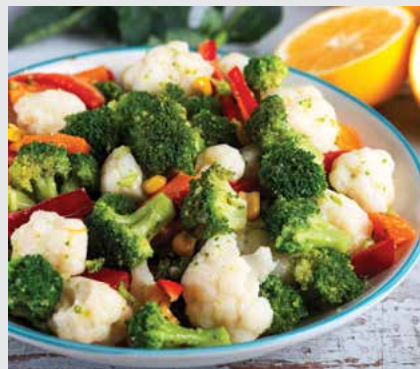
Desde La Cocina Eléctrica

Ensalada De Verduras Picante

- 4 tazas de brócoli en trozos
- ½ lata de aceitunas pequeñas sin hueso
- 4 tazas de coliflor en trozos
- ½ taza de aderezo italiano picante
- 1 taza de tomates
- ¼ taza de queso parmesano
- Ajo en polvo al gusto

Mezcle todos los ingredientes y deje marinar en el refrigerador al menos 2 horas antes de servir.

Rinde 8 porciones.



Julio De 2024
Ensalada



Idaho Power ofrece descuentos en eficiencia de energía, como el incentivo del termostato inteligente, para ayudar a que los clientes utilicen la energía de forma inteligente. La información sobre éste y otros incentivos para calefacción y refrigeración se encuentra disponible en idahopower.com/heatingcooling.