Feche a tampa da panela, se possível, cozinhe os alimentos com a tampa da panela fechada. Dessa forma, o calor não escapa. Os alimentos esquentam com mais rapidez.

Evite usar o forno opte por alimentos mais leves. O forno é a parte do fogão que mais consome gás. Alimentos crus e frios como salada são uma opção saudável e econômica, **S**e não tiver jeito,

Evite abrir a porta do forno Abrir e fechar a porta do forno escaps o calor. Outra dica é, uma vez aquecido o forno, tentar assar vários alimentos ao mesmo tempo, aqueles com tempo similar de cozimento

Use o bocal do tamanho correto Não adianta usar o maior bocal, de maior potência e chama, para panelas pequenas ou pouca quantidade de alimentos. O ideal é optar pelo bocal proporcional a panela ou volume de comida.

Aqueça no microondas Segundo o técnico da Proteste, o microondas é uma opção que gasta pouca energia e aquece mais rápido os alimentos.

Reduza a potência depois da fervura Uma vez que atinja a fervura, o ideal é reduzir a potência da chama. "Manter a fervura em fogo alto não apressa o cozimento da comida, apenas faz com que mais água se evapore.

Quantidade de água água demais para cozer acaba retardando o tempo de fervura, porque a água demora para ser aquecida. Legumes, corte-os menores para que eles fiquem prontos mais rápidos e você precise de menos água para cozê-los.

Panela de pressão acelera o cozimento Se a receita permitir, utilize as panelas de pressão. Elas reduzem bastante o tempo de alimentos, como feijão, algumas carnes e até legumes, panelas elétricas são alternativa.As panelas de arroz ou fritadeiras sem óleo (airfryer) são outro modo de preparar os alimentos em tempo de alta do gás encanado. No entanto, a Proteste alerta que o uso deve ser moderado para não aumentar demais a conta de energia.

Manutenção em dia A Comgás recomenda que a manutenção do aquecedor a gás seja feita pelo menos uma vez por ano. Fique atento à cor das chamas do fogão. Chamas estão amarelas ou alaranjadas indicam bocais com problema.

Apresse o banho Banho quente mais rápido significa economia de água e de gás. Use uma potência condizente com a temperatura do dia.

Lave os pratos com água fria Nos momentos mais quentes do dia, talvez seja possível desligar o aquecedor da torneira da pia.