

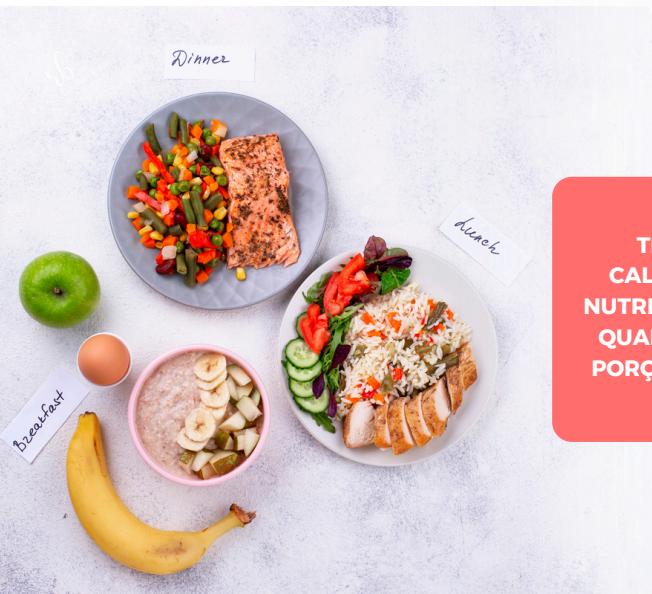


DICAS DE CONGELAMENTO



@nutricionistanoseua





1

TENHA UM CARDÁPIO
CALCULADO POR UMA/UM
NUTRICIONISTA PARA SABER A
QUANTIDADE EXATADA DAS
PORÇÕES E CONQUISTAR SEU
OBJETIVO!

2

POTES INDICADOS

**POTE DE PLÁSTICO
BPA FREE
(BISFENOL FREE)**

POTE DE VIDRO



**ZIP LOCK (SACO
PRÓPRIO PARA
CONGELAR)**



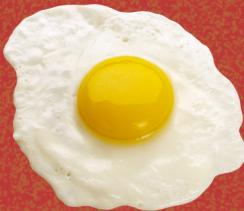
**COLOQUE UMA ETIQUETA NOS POTES
OU NO ZIP LOCK COM O DIA DO
CONGELAMENTO E VALIDADE DE 30 DIAS,
APÓS ESSE PERÍODO O CONSUMO NÃO É
MAIS SEGURO! ISSO VALE PARA ALIMENTOS
PREPARADOS E APÓS CONGELADOS,
ALIMENTOS CONGELADOS IN NATURA
PODEM DURAR ATÉ 3 MESES NO
CONGELADOR!**



3

ALIMENTOS QUE NÃO
DEVEM SER CONGELADOS





- OVO (OMELETE, CREPIOCA, COZIDO, MEXIDO)
- LEGUMES E VERDURAS QUE VOCÊ PRETENDA COMER CRU APÓS DESCONGELAR
 - COGUMELOS (ABSORVEM ÁGUA)
 - TOMATE CRU (SOLTA MUITA ÁGUA)



4

COMIDA QUENTE PODE E DEVE IR DIRETO PARA A GELADEIRA E DEPOIS PARA O CONGELADOR!

**ALIMENTOS NÃO PODEM FICAR
ESFRIANDO EM TEMPERATURA
AMBIENTE ANTES DE IR PARA O
CONGELADOR (PERIGO DE
PROLIFERAÇÃO DE BACTÉRIAS).**

**PARA EVITAR QUE O POTE FIQUE
COM ÁGUA POR DENTRO DEIXE OS
ALIMENTOS ESFRIANDO NA
GELADEIRA, DIRETO DA PANELA
QUENTE PARA GELADEIRA! PODE
COLOCAR DENTRO DOS POTES
NAS PORÇÕES SEPARADAS AINDA
QUANTE, SÓ NÃO FECHE A TAMPA,
SÓ FECHE A TAMPA NA HORA QUE
ESTIVEREM FRIOS!**

**ALIMENTOS PREPARDADOS SÓ PODEM
SER DESCONGELADOS UMA ÚNICA
VEZ! CASO TENHA SOBRA APÓS O
DESCONGELAMENTO GUARDE NA
GELADEIRA E CONSUMA EM ATÉ 5
DIAS.**



5

DICA PARA CONGELAR LEGUMINOSAS (FEIJÃO, LENTILHA, GRÃO DE BICO)

DEIXAR OS GRÃOS COM
BASTANTE CALDO, PARA
NÃO PRECISAR COLOCAR
ÁGUA NA HORA DE
DESCONGELAR E
CONSERVAR O SABOR.



6

DICA PARA CONGELAR TEMPEROS (EM FORMAS DE GELO)

CONGELAR COM AZEITE



CONGELAR MOLHO DE TOMATE



CONGELAR COM ÁGUA



COBRIR COM PAPEL FILME OU COLOCAR DENTRO DE UM SACO REUTILIZÁVEL



DICAS DE CONGELAMENTO



@nutricionistanoseua



REGRA MAIS IMPORTANTE:

**NUNCA DEIXE O ALIMENTO OU PREPARAÇÃO
DESCONGELANDO EM TEMPERATURA
AMBIENTE! (NÃO DEIXE EM CIMA DA PIA OU
MERGULHADO EM ÁGUA OU NO SOL)**

**DESCONGELAMENTO DEVAGAR É FEITO
DENTRO DA GELADEIRA!**



DESCONGELAR NO MICROONDAS

O DESCONGELAMENTO
NO MICROONDAS DEVE
SER FEITO
IMEDIATAMENTE APÓS
TIRAR O ALIMENTO DO
CONGELADOR!



POTE DE PLÁSTICO PARA IR
AO MICROONDAS DEVE SER
BPA (bisfenol) FREE!
CASO NÃO SEJA COLOQUE
EM UM PRATO.



DESCONGELAR NO FOGÃO EM BANHO MARIA

O DESCONGELAMENTO EM
BANHO MARIA PODE SER FEITO
MAS DA MESMA MANEIRA,
ALIMENTO DIRETO DO
CONGELADOR PARA A PENELA!



DESCONGELAR NO FORNO

LEVAR DIRETO DO CONGELADOR PARA O FORNO FRIO!



**NUNCA LEVE O RECIPIENTE CONGELADO PARA O FORNO
PRÉ-AQUECIDO! ELE PODE ESTOURAR OU RACHAR!
(COLOQUE NO FORNO FRIO)**

COMO MONTAR SALADA NO POTE DURA 5 DIAS NA GELADEIRA



rb
RENATA BORBA
NUTRICIONISTA



@nutricionistanoseua



INSTRUÇÕES GERAIS

POTE DE VIDRO OU BPA FREE
COM TAMPA QUE VEDE BEM!

SEGUIR SEMPRE A ORDEM
CERTA!

VOU EXPLICAR O PASSO
A PASSO





ORDEM CORRETA

MOLHO (ou qualquer líquido)

INGREDIENTES PESADOS E
VEGETAIS MOLHADOS



VEGETAIS SECOS, SEMENTES,
QUEIJOS E OVO

FOLHAS CRUAS



1 COLOCAR O MOLHO NO FUNDO DO POTE

INDEPENDENTE DO TIPO DE
MOLHO, TODO LÍQUIDO DEVE SER
O PRIMEIRO DENTRO DO POTE E
FICAR NO FUNDO.



2 ALIMENTOS PESADOS E MOLHADOS

AQUI ESTAMOS FALANDO DAS PROTEÍNAS COMO CARNE, PEIXE OU FRANGO OU PROTEÍNAS VEGETAIS E OS VEGETAIS MOLHADOS COMO A CENOURA RALADA, A BETERRABA RALADA, O PEPINO E OS LEGUMES ASSADOS.



**VEGETAIS MAIS SECOS,
SEMENTES, LEGUMINOSAS,
QUEIJOS E OVOS**

3

AQUI ESTAMOS FALANDO DE
VEGETAIS MAIS SECOS COMO O
MILHO, ERVILHA, TOMATE CEREJA
INTEIRO, FEIJÃO, LENTILHA, GRÃO-
DE-BICO, QUEIJOS , OVOS,
SEMENTES DE ABÓBORA,
GERGELIM OU CHIA.





4

FOLHAS CRUAS

AS FOLHAS DEVEM SER AS
ÚLTIMAS A SEREM COLOCADAS NO
POTE ANTES DE VEDAR E LEVAR
PARA A GELADEIRA.

AS FOLHAS DEVEM ESTAR BEM SECAS!

NÃO COLOQUE NADA POR CIMA
DAS FOLHAS CRUAS!