

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 116 / 27 de Maio a 02 de Junho 2019

Congelação Eficiente!

- Para **congelar** alimentos é essencial que o congelador **tenha 4 estrelas (****)**, ou seja, que possua uma temperatura entre os -18° e os -24°C . Os de 3 (***) servem apenas para conservar, durante 1 ano, os produtos comprados já congelados - Temperatura até -18°C .
- No congelador pode **dispor os alimentos da forma como preferir**, dado que a temperatura deverá ser uniforme em todo o compartimento;
- Não introduza alimentos quentes diretamente no congelador**. Deve deixá-los arrefecer, mas não até à temperatura ambiente (exemplo: coloque-os no frigorífico antes de os passar para o congelador);
- Produtos líquidos: **não encha o recipiente totalmente**, uma vez que a congelação provoca uma dilatação do produto;
- Certifique-se que os alimentos estão em boas condições para serem congelados e prepare-os devidamente;
- Congelação de hortaliças**: lave os produtos devidamente. Mergulhe-as por 1 ou 2 minutos em água a ferver para destruir algumas enzimas, responsáveis pela degradação do alimento, bem como para reduzir o número de microrganismos e manter a cor do alimento. Por fim, passe-as por água fria, seque e congele;

- Congelação de carne**: retire os ossos e a gordura em excesso e fracione-a no tamanho que pretende cozinhar;
- Congelação de peixe**: deve ser limpo, escamado e retirar as tripas. Por fim, recorra ao fracionamento segundo o tamanho que pretende cozinhar.

Tempo médio de duração dos produtos congelados	
Frutos e hortícolas confeccionados e arrefecidos	12 meses
Bifes de vaca sem gordura, salsichas frescas, frango e peru	10 meses
Queijos de pasta mole ou semimole	8 meses
Pão, massa folhada ou quebrada, bolachas e crepes, manteiga, carne de porco, coelho, lebre, peixe magro ou meio gordo	6 meses
Massas para pão e pizzas, tartes de fruta, peixe gordo, marisco, sopas, pratos confeccionados	3 meses
Hambúrgueres, carne picada, carne de porco gorda	2 meses
Bolos com creme	1 mês

