



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

Como armazenar corretamente os alimentos na geladeira?

Saber como armazenar os alimentos na geladeira da maneira correta é fundamental para a durabilidade dos produtos e a saúde da geladeira. Isso porque, quando mal conservados, os alimentos podem estragar e proliferar micro-organismos maléficos para a saúde.

Como deve ser feito a distribuição dos alimentos na geladeira?

Prateleiras

- **Superior:** Essa parte da geladeira é ideal para armazenar alimentos como leite e seus derivados, ovos e outros alimentos que necessitam de maior refrigeração.
- **Intermediária:** Neste local busque sempre colocar os alimentos que já foram cozidos, lembre-se de armazená-los em potes, livre de BPA e não colocar as panelas diretamente na geladeira.
- **Inferior:** Na parte de baixo da geladeira o ideal é colocar os alimentos que necessitam de menos refrigeração, como aqueles que você quer que sejam descongelados.

Gavetas

Aqui o ideal são aqueles alimentos que você quer que esteja sempre frescos como legumes, verduras e frutas. Você pode armazená-los em caixas organizadoras para a geladeira ficar sempre organizada.

Porta da geladeira

Alimentos como latas de bebida, temperos, geleias, conservas, sucos, água são ideias para serem guardado na porta da geladeira.

Freezer

O freezer é ideal para armazenar aqueles alimentos que necessitam de um período de conservação maior como carnes, podendo chegar a meses. Lembre-se de congelar em quantidades menores, adequadas ao seu consumo, pois uma vez descongelado o alimento não deverá voltar a ser congelado novamente.

O que deve ir à geladeira?

Os alimentos perecíveis, como as geleias, manteigas, frios, queijos, leites, legumes e verduras, ovos e molhos, devem ser conservados em geladeira, para aumentar a sua durabilidade.

DICA: Ovos, ao contrário do que se pensa, não devem ser armazenados em portas de geladeira, mesmo que tenha a indicação do eletrodoméstico para armazená-los ali, pois a porta é onde sofre a maior variação de temperatura pelo ato de abri-la e fechá-la, podendo estragar os ovos ali armazenados.

Já os alimentos não perecíveis, tais como os grãos, cereais, leguminosas, açúcar, enlatados, devem ficar em locais frescos, ventilados, protegidos do calor e da umidade excessiva.



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

Algumas outras dicas para armazenar corretamente os alimentos:

- Esteja sempre atento na data da validade dos produtos e mantenha a geladeira limpa.
- É necessário separar os alimentos crus dos que já foram cozidos para evitar a contaminação.
- O freezer e a geladeira deve estar na temperatura ideal para conservar os alimentos de maneira certa. Para a geladeira, essa deve ser inferior a 7°C já a temperatura do freezer não deve ser maior do que 15°C negativos.
- Para não prejudicar a circulação do ar, evite colocar panos ou toalhas nas prateleiras da geladeira.
- Abra a geladeira só quando for necessário e mantenha a porta aberta pelo menor tempo possível, para evitar oscilações de temperatura.
- A geladeira nunca deve ficar muito cheia de alimentos. Organize-a de forma que seja possível visualizar rapidamente tudo o que há disponível. Isso ajuda a ver o que está faltando e o que deve ser consumido rapidamente, atitudes essenciais para o consumo consciente, evitando desperdício de alimentos.
- Nunca descongele os alimentos à temperatura ambiente. Deixe o alimento sob refrigeração o tempo suficiente para que descongele.

RECEITA DE BOLINHO DE FEIJÃO

Ingredientes:

190g (1 xícara) de feijão branco cozido com temperos amassados — pode substituir por feijão fradinho ou carioca.
50g (1/2 xícara) de cenoura crua ralada.
2 colheres de azeite de oliva.
2 colheres de amido de milho ou farinha de trigo.
Temperos: salsa, orégano, semente de coentro moída, pimenta do reino e sal.

Modo de Preparo:

Misturar bem todos os ingredientes, modelar com uma colher na mão e colocar em uma frigideira antiaderente, em fogo baixo tampada.

Obs: Os bolinhos podem ser feitos assados também.

