TÉCNICAS DE CONGELAMENTO

Comer bem para viver melhor.

NUTRICIONISTAS

Analice Sbroggio

Sheila Mustafá

E-book gratuito

Porque congelar?

Para preservar e manter o alimento o mais próximo do seu estado natural e rico em suas qualidades nutricionais

Regra básica de congelar é para não existir desperdício e esse processo é feito sempre que finalizar uma receita e ou quando sobrar almoço e jantar.

Dica:

Monte sua marmita

Montando sua marmita saudável

Passo 1

coloque 1-2 porções de legumes couve manteiga, brócolis e abobrinha.

Passo 2

Acrescente 2 colheres de sopa de arroz integral ou 3 rodelas de batata doce, abóbora, cenoura cozidas.

Passo 3

Complete usando uma porção de 200g de proteína branca como frango ou peixe.

Use recipiente de vidro e tampa de plástico. E para descongelar, deixe em geladeira até a hora de consumir.

Frutas

Sem medo de perder os nutrientes.

A polpa natural do maracujá, morango, banana, uva, abacaxi e até abacate podem ser congelados. Pique-os em cubos médios e congele para serem usados em vitaminas pré-treino ou para lanche das crianças.

Assim evita o desperdício e promove uma rotina saudável com adesão de vários nutrientes em uma única receita.

Frutas Silvestres

Essas pequenas super frutas antioxidantes como mirtilo, framboesa, amora, morango, cerejas, açaí podem ficar congelados o ano inteiro.

Coloque em saquinhos com até 5 porções e use ao longo da semana nos sucos, geleias ou smoothies.

Alimentos da estação e os orgânicos se apresentam com maior teor de nutrientes. Aproveite!

Sementes e castanhas

Sementes de gergelim, linhaça, abobora, castanhas de caju ou amêndoas podem ser congeladas intactas por até 6 meses.

No processo de descongelamento, deixe em geladeira até perderem os cristais de gelo, em seguida asse em forno pré-aquecido de 180°C até ficarem secas.

Guarde em potes de vidro ou plástico com tampa de boa vedação e use em saladas, massas, recheios e vitaminas.

Ervas frescas

Algumas ervas como alecrim, hortelã, cebolinha, salsinha e tomilho não perdem cor e estrutura após congelamento em até 3 meses.

Podem ser usados em receitas de manteigas e ervas, azeites e temperos para sopas, caldos e infusões (chás).

Ovos

Misture gemas e claras juntas ou somente as claras e congele por até 2 meses.

O melhor mesmo é comprar sempre uma quantidade menor de alimentos e manter uma rotina de aquisição semanal para produtos perecíveis.

Peça ajuda para um profissional e cria sua lista de compras personalizada.

Pães

Congelados no máximo até um mês, o ideal é serem cortados em fatias ou em porções que serão usadas individualmente.

Para os pães sem conservantes caseiros ou naturais veja sempre com a empresa que desenvolveu.

Massas

A melhor forma de congelamento de massas são em receitas já prontas. Deixando a massa levemente cozida e com mínimo de água ou molhos possíveis.

Panquecas, lasanhas, wafle, discos de pizzas são praticamente pratos prontos e quando assados mesmo após congelados, ficam saborosas.
Coloque os molhos somente na hora da cocção para deixar molhadinhas e completar o prato.

As massas integrais contém maior teor de nutriente e fibras.
Te convidamos a provar!

Como usar queijos congelados?

Para cozinhar com molhos e ou ralados para gratinar;

Armazenar queijos ralados fica mais fácil para manuseá-los.

Se decidir usá-lo e estiver congelado, o ideal é deixar na geladeira de um dia para outro para o processo de descongelamento ser lento. e deixar o queijo integro em sua textura.

vegetais

Alguns vegetais como tomate, pepino possuem muita água e não congelam bem. O resfriamento danifica a estrutura dos alimentos, porém não é proibido e se você quiser congelar o tomate para depois fazer um molho caseiro, sem problemas.

Os verdes escuros como couve, taioba e almeirão não precisam ser picados, apenas rasgue as folhas com a mão e corte os talos para serem congelados.

Vegetais

Aspargos, brócolis, couve flor, abobrinha e chuchu podem ser picados em cubos ou meia lua.

Funcionam bem se sofrerem o processo de 'branqueamento" ou no linguajar mais comum escaldados, antes de serem congelados.

Abóbora, Cenoura, beterraba, Batata doce são alimentos versáteis e podem ser congelados diretamente em formatos de cubos médios para serem usados em sopas ou até mesmo ralados se forem usados posteriormente em receitas como purê.

Leguminosas

Feijões e lentilhas são fontes de proteína vegetal e podem ser congeladas pré cozidas e em porções individuais por até 3 meses.

A técnica de descongelamento pode ser feita direto na panela e refogando com temperos que escolher.

Use em saladas, cremes, sopas ou patês.

Carne

Como utilizar em seus estados?

Carnes já preparadas ou receitas com carnes não devem ser descongeladas e congeladas novamente.

O que pode ser feito é o descongelamento de carnes cruas, seguido da preparação de uma receita e assim congelar a carne já cozida e finalizada para consumo.

Carnes cruas: tempere e congele; Use sal, ervas, pimenta ou o Sal da Nutri e uma pitada de canela para quebrar o gosto de sangue.

Carnes processadas como linguiça, bacon podem ser congeladas por não mais que um mês.

Peixes

São ótimos para serem congelados temperados ou não. Com durabilidade de até 3 meses no freezer, o melhor é ser consumido até 1 mês.

Dill é uma ótima opção de tempero para colocar em peixes.

Marinar com limão, açafrão da terra, dill, pimenta e sal.

Aproveite nossa dica!

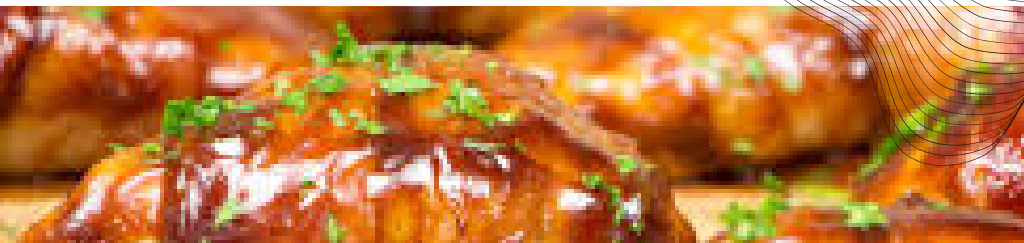
Frango

Alimento versátil de uso completo cortado em cubos, filés ou usando coxas e sobrecoxas.

Pode congelar 4 porções em cada saquinho e por até 6 meses sendo melhor uso até 3 meses

Deixe temperado com:

cúrcuma e pimenta, shoyo ou molho de tomate ajudam a conservar e dar sabor na hora de usá-los.



Simm, aquele vinho que sobrou e ninguém mais quer usá-lo pode ser congelado em garrafinhas de plástico ou forma de gelo.

Após descongelar pode ser utilizado no preparo de redução, para molhos de saladas ou cozimento de carnes.

Analice Sbroggio

Nutricionista, Pós graduada em Nutrição Clinica Funcional e Fitoterapia

-Especialista em Personal Nutrition

-Projetos, palestras e assessoria em saúde "in company"

-Consultoria em restaurante, Spa, e Hotéis

Atendimento Clínica Sheila Mustafá Nutrição e Estética
Rua Cel. Artur de Paula Ferreira, 59 conj.43 - Vila Nova Conceição-
São Paulo

tel 19 98174-4612

www.analicesbroggio.com.br
@nutrianalicesbroggio

Sheila Mustafá

Nutricionista, Pós graduada em Nutrição Clinica Funcional e Fitoterapia -Esteticista facial e corporal - Especialista em Nutrição Estética - Membro do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional (IBNF) - Docente do curso de Pós graduação em Nutrição Clínica Funcional.

Proprietária da Clínica Sheila Mustafá Nutrição e Estética
Rua Cel. Artur de Paula Ferreira, 59 conj.43 - Vila Nova Conceição- São Paulo.

tel 11 99632-6011 | 98174-7225
www.sheilamustafa.com.br
@sheilamustafa