

+M
MARAVILHOSA

rb
RENATA BORBA
NUTRICIONISTA

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)



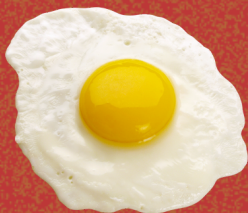
**COLOQUE UMA ETIQUETA NOS POTES
OU NO ZIP LOCK COM O DIA DO
CONGELAMENTO E VALIDADE DE 30 DIAS,
APÓS ESSE PERÍODO O CONSUMO NÃO É
MAIS SEGURO! ISSO VALE PARA ALIMENTOS
PREPARADOS E APÓS CONGELADOS,
ALIMENTOS CONGELADOS IN NATURA
PODEM DURAR ATÉ 3 MESES NO
CONGELADOR!**



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 QUENTE, SÓ NÃO FECHE A TAMPA, SÓ FECHE A TAMPA NA HORA QUE ESTIVEREM FRIOS!

ALIMENTOS PREPADADOS 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

+M

MARAVILHOSA

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!**