

guarde**bem**

Depois das compras. Organize a cozinha e conserve os alimentos por mais tempo. Além de preservar a saúde, o bolso agradece

NA PORTA DA GELADEIRA

Devemos colocar bebidas como água, sucos e chás, e evitar colocar produtos de alta perecibilidade, como os ovos. Conservas, azeitonas e condimentos ácidos como ketchup e mostarda, assim como o vinagre, também podem ser armazenados na porta.

NAS PRATELEIRAS INTERMEDIÁRIAS

Os alimentos semiprontos ou pré-preparados, por sua vez, devem ser armazenados nas prateleiras intermediárias. Nelas, são colocadas, por exemplo, as carnes temperadas prontas para o preparo (em recipiente com tampa ou cobertas com papel filme) ou carnes em fase de descongelamento.



GAVETA SUPERIOR

Guarde separadamente iogurtes, manteiga, requeijão, patês e frios. Este último deve ser colocado em potes específicos, com tampa, para melhor conservação.

NAS PRATELEIRAS SUPERIORES DA GELADEIRA

Coloque os alimentos que necessitam de maior refrigeração, como leite e derivados e ovos, além das preparações prontas para o consumo, como sobremesas e saladas. As sobras de alimentos preparados ou já descongelados também devem ser armazenadas nos compartimentos superiores da geladeira, sempre acondicionadas em recipientes completamente fechados, por até dois dias.

NAS PRATELEIRAS INFERIORES:

Na prateleira inferior, orienta-se dispor os alimentos crus, como frutas que estejam em bandejas envolvidas por plástico filme ou frutas que estejam maduras dentro de recipientes com tampa. Na gaveta, devem ser mantidas as verduras e os legumes.

DICAS IMPORTANTES

PODE GUARDAR QUENTE?

Na verdade, esse é o aconselhável, já que em países tropicais como o nosso, a temperatura ambiente fica na faixa daquela em que os micro-organismos se multiplicam com mais facilidade. Por isso, atenção: não deixe alimentos cozidos por mais de duas horas fora da geladeira.

HORTALIÇAS

Alho e cebola devem ficar fora da geladeira, em local fresco e seco para evitar a proliferação de fungos. Quando cortados, devem ir para a geladeira e ser consumidos rapidamente.

TUBÉRCULOS

Tubérculos devem ser

armazenados em local com ventilação, seco e longe da luz.

FRUTAS

As bananas não devem ir à geladeira, porque temperaturas baixas escurecem a casca. As frutas cítricas podem ficar fora se forem consumidas logo. Abacate, melão e melancia,

se colocadas sob refrigeração, amadurecem mais lentamente.

DOCES

Sobremesas à base de cremes ficam na geladeira. Para não perder sabor e textura, guarde em recipientes herméticos e deixe em temperatura ambiente antes de servir.