

# Guia de Congelamento



**Tupperware®**



## 6 O FREEZER

### 8 BENEFÍCIOS E DICAS

8 Lembre-se

9 Economizando tempo e dinheiro

10 Divisão em porções

10 Descongelamento

11 Estilo de vida saudável

### 12 LEGUMES

12 Como congelar

13 Branqueamento

16 Como descongelar

### 18 FRUTAS

18 Como congelar

22 Como descongelar

### 24 CARNES E PEIXES

25 Carnes

26 Frutos do mar

### 28 OVOS

28 Como congelar

28 Como descongelar

### 30 ALIMENTOS PREPARADOS

30 Como congelar

31 Como descongelar

### 32 TORTAS E PÃES

32 Como congelar

34 Como descongelar

### 36 TEMPO DE CONGELAMENTO

### 38 O QUE NÃO CONGELAR





4

## Introdução

*"Freezer, um mundo repleto de oportunidades que vai além de cubos de gelo".*

O congelamento é uma maneira bastante conveniente e fácil de **conservar os alimentos**.

O Guia de Congelamento foi desenvolvido para ser uma ferramenta que todos devem ter!

Este guia completo vai lhe dizer **como congelar frutas e legumes frescos, carnes e até mesmo alimentos preparados**, da melhor maneira para preservar os sabores, aparência e, principalmente, **o valor nutricional!** Mergulhe na cultura de congelamento e comece a **economizar mais tempo, esforço e dinheiro na cozinha!**



5

## Por que congelar?

- Frutas e legumes frescos **possuem enzimas que causam deterioração** e comprometem a qualidade do alimento.
- Em geral, **o processo de congelamento retarda significativamente** todos os processos químicos e microbiológicos que **deterioram os alimentos**.
- Visando manter o teor nutritivo das frutas e legumes, é essencial **congelá-los** quando estiverem no **pico da maturação**.
- Para manter frutas e legumes em boas condições, é necessário bloquear as enzimas que causam apodrecimento. *Veja Como congelar legumes (página 12) e Como congelar frutas (página 18).*



# O freezer

## Conheça o seu freezer

- O freezer é o eletrodoméstico mais subutilizado que temos em casa quando o assunto é cozinhar.
- Ele pode ser o seu **melhor aliado quando há necessidade de trazer à mesa alimentos saudáveis e deliciosos** em instantes!
- Um freezer totalmente carregado será **muito mais eficiente** quando se trata de economia de energia e, portanto, dinheiro.
- Independentemente do tipo do seu freezer, **as diretrizes se aplicam a todos eles.**
- Para uma utilização otimizada, alguns manuais de freezer indicam a **localização das prateleiras/gavetas mais frias.** Sempre coloque os **alimentos não congelados nesses locais**, isso vai garantir um congelamento mais rápido que resultará em alimentos de melhor qualidade.
- Certifique-se de manter a temperatura do freezer controlada. **O ideal para segurança do alimento é de -18°C ou inferior.**
- Ao colocar os alimentos não congelados no freezer,  **aumente a temperatura para a mais fria 24 horas antes (-25°C é o ideal).**
- Nunca sobrecarregue o freezer com alimentos não congelados. Os manuais recomendam a quantidade de alimentos não congelados que você pode colocar por vez.
- Em geral, a regra é **de 30 a 50 gramas de alimentos não congelados para cada litro de espaço de congelamento.** Dessa maneira, você terá a certeza de que a temperatura no freezer não suba além do limite seguro.
- Sempre coloque os alimentos que já estão no freezer por mais tempo na frente (para as prateleiras) ou em cima (para gavetas). Isso vai fazer com que sejam consumidos primeiro!
- Descongele e limpe o seu freezer cuidadosamente pelo menos uma vez ao ano. Uma camada de gelo de apenas 1 mm já faz com que seja consumido 5% mais eletricidade, pois uma camada de isolamento térmico se forma e seu freezer precisa trabalhar mais para manter a temperatura adequada.
- Oferecer um ambiente limpo e ideal ao seu alimento congelado resultará na economia de energia e, portanto, dinheiro.
- Sempre programe um descongelamento quando o freezer estiver com um estoque baixo de alimentos.

6

7



*“Organize o seu freezer separando os itens por grupo de alimentos. Você pode utilizar Jeitosinhos coloridos para ajudá-lo. Será muito mais fácil localizar os alimentos!”*





8

## Benefícios e dicas

- Nunca coloque alimentos quentes/mornos no freezer. Isso fará com que a temperatura aumente e pode comprometer a qualidade dos alimentos congelados armazenados nele. *Veja Alimentos preparados – Como congelar* (página 30).
- Sempre armazene os alimentos em recipientes tampados que os protejam do ar no congelador. A **linha Jeitosos** foi especialmente desenvolvida para esta finalidade.
- O ar seco no freezer provoca “**queimaduras de congelamento**”, que podem ser facilmente identificadas como uma coloração marrom com textura granulada e pontos excessivamente ressecados nos alimentos. Embora elas comprometam a textura e sabor, o alimento continuará seguro para o consumo.

**BENEFÍCIOS E DICAS** – Lembre-se

*“Lembre-se de tampar o seu recipiente somente após o alimento ter esfriado por completo”*

- Para evitar queimaduras de congelamento, armazene o seu alimento em recipientes apropriados e siga os tempos máximos de conservação. *Veja Tempo de congelamento* (página 36).
- Sempre coloque etiquetas nos recipientes identificando o tipo de alimento, porções e datas de armazenamento. Isso irá ajudá-lo a administrar o seu alimento!



## Economizando tempo e dinheiro

- Plante frutas e legumes durante o verão. Colha e armazene-os no freezer para consumi-los durante o ano inteiro!
- Compre alimentos em quantidade. Geralmente são mais baratos e você pode dividir e organizá-los de acordo com as porções que costuma consumir em casa!
- Economize dinheiro comprando alimentos frescos da época, quando estão mais baratos. Congele-os enquanto estão em boas condições para consumir em outras estações, principalmente no inverno!
- Congelar os alimentos vai ajudá-lo a economizar tempo ao cozinhar. Já que eles estarão prontos para serem utilizados, você não precisará lavar nem descascar, além disso, o tempo de cozimento será menor, pois os legumes são pré-cozidos.
- Ao preparar os alimentos, cozinhe quantidades maiores do que serão servidas na hora. A parte feita a mais, deixe esfriar, divida em porções e leve ao freezer. Você poderá consumir em até 4 semanas.

*“Alimentos congelados podem ser uma excelente ferramenta para cozinheiros domésticos usarem a criatividade ao cozinhar!”*

Economizando tempo e dinheiro



9



10

## Divisão em porções

- **Dividir a comida em porções antes de congelá-la irá acelerar o tempo de congelamento** e, no momento em que for consumida, você poderá descongelar apenas a quantidade que pretende usar.
- Em geral, se você deseja armazenar porções separadas de seus alimentos, você tem a opção de colocá-los em uma forma de silicone. Caso o seu alimento possua líquidos (ex. carnes), você pode deixá-lo em uma forma de silicone com aro (para fácil manipulação, posicione a forma de silicone em uma bandeja ou diretamente na grade do freezer), pois ela irá conter os líquidos e evitar vazamentos no seu freezer!
- Deixe a forma de silicone com os alimentos no freezer por algumas horas até congelar (nunca ultrapasse 12 horas).
- Retire do freezer e armazene em um **Jeitosinho**. Tampe e em seguida leve ao freezer novamente. **Você irá proteger os seus alimentos, economizar bastante espaço no seu freezer e poderá descongelar porções individuais de maneira bem simples!**

**BENEFÍCIOS E DICAS** – Divisão em porções e descongelamento

*"Uma vez descongelados, devem ser consumidos sempre dentro de 24 horas".*



## Descongelamento

- Ao descongelar, coloque os alimentos divididos em apenas uma camada. Isso irá possibilitar um descongelamento uniforme.
- Você pode colocar os seus recipientes para freezer na geladeira para descongelar sob uma temperatura controlada.
- Evite, sempre que possível, o descongelamento em temperatura ambiente, pois essa é a maneira mais fácil para os micro-organismos se proliferarem.
- **Ao utilizar o micro-ondas, sempre use a função "descongelar"**. Você vai evitar que partes do alimento sejam cozidas.
- Não descongele e recongele os alimentos, exceto quando há um processo de cozimento no meio.



11

## Estilo de vida saudável

- Encha o seu freezer com ingredientes e alimentos frescos e nutritivos que podem ser facilmente descongelados.
- **Frutas:** manga, cerejas, damascos e frutas silvestres.
- **Legumes:** ervilhas, brócolis e cenouras.
- **Proteínas:** peito de frango com diferentes temperos, carne moída e camarão cozido e cru.
- Sempre mantenha pelo menos 5 alimentos que você possa combiná-los para fazer suas receitas caseiras preferidas. Inclua itens de diferentes grupos de alimentos para garantir que você sirva refeições saudáveis a sua família e convidados.

Estilo de vida saudável



# Legumes








## Como congelar





- Tenha os seus legumes preferidos prontos **no seu freezer para combiná-los em suas receitas. Você gastará menos tempo no preparo.**
- Congelar legumes é uma das melhores maneiras de reter seus nutrientes e sabores, quando feito de maneira adequada.
- Sempre selecione legumes de alta qualidade com máximo sabor e textura. Isso irá assegurar a boa qualidade quando congelados.
- Se você estiver colhendo os seus próprios legumes, recolha-os pela manhã quando ainda está fresco e os congele o quanto antes.
- **O segredo por trás de excelentes resultados com legumes congelados é branqueá-los antes de levá-los ao freezer.**

- Este processo irá **bloquear as enzimas que deterioram os legumes** e mata a maioria dos micro-organismos que possam estar presentes.
- Esse procedimento remove a sujeira dos legumes, clareia as cores e ajuda a retardar a perda de vitaminas e minerais.
- O branqueamento consiste em mergulhar os legumes por alguns minutos em água fervente ou a vapor.

*"Se você estiver colhendo os seus próprios legumes, recolha-os pela manhã quando ainda está fresco"*

## Tempo de Branqueamento

Legumes	Tempo de Branqueamento Aprox. (minutos)
 ..... Aspargos	Talós pequenos: 2 Talós médios: 3 Talós maiores: 4
 ..... Brócolis	Flores de 3-4 cm de diâmetro: 3
 ..... Couve-de-Bruelas	Pequena: 3 Média: 4 Grande: 5
 ..... Repolho	Picado: 1,5
 ..... Cenoura	Pequena inteira: 5 Tiras cortadas em cubos: 2
 ..... Couve-flor	Flores de 2,5 diâmetro: 3
 ..... Milho	Não requer branqueamento
 ..... Berinjela	Picada / Cortada em cubos: 4
 ..... Verduras: folhas de beterraba, couve, acelga, mostarda e espinafre	Couve: 3 Demais verduras: 2
 ..... Cogumelos	Cabeças ou pedaços: 3,5
 ..... Ervilhas (com vagem)	Vagem pequena: 1,5 Vagem média: 2

Legumes	Tempo de Branqueamento Aprox. (minutos)
 Ervilhas	Não requer branqueamento
 Pimenta Vermelha	Não requer branqueamento
 Pimentão	Cortado em metades: 3 Tiras ou anéis: 2
 Abóbora	Cozida até amolecer



## Branqueamento

- Para branquear, você precisa apenas de uma panela com uma tampa e um escurridor de metal que se encaixe na panela.
  - A regra geral para a quantidade de água é 3,5 L para cada 500 g de legumes.
  - Para obter um branqueamento uniforme, é melhor fazê-lo em quantidades pequenas. Mantenha o fogo alto no decorrer do processo.
  - Durante o branqueamento é fundamental seguir o **tempo correto** de acordo com o legume. Quando o tempo é muito curto, as enzimas não são bloqueadas, mas sim estimuladas, e os resultados serão piores do que antes do branqueamento. Se o tempo for muito longo, há perda de sabor, textura e nutrientes. *Veja Tempos de branqueamento* (página 13).
3. Coloque os legumes no escurridor.
  4. Assim que a água ferver, coloque o escurridor dentro da panela e certifique-se de que todos os legumes estejam submersos.
  5. O tempo de branqueamento inicia assim que a água começa a ferver.
  6. Teste os legumes. Eles devem estar crocantes, mas não estaladiço, e aquecido por completo, mas não sem consistência.
  7. Remova o escurridor da panela e coloque, pela mesma quantidade de tempo que o branqueamento, **em água com gelo para esfriar os legumes rapidamente. Isso irá interromper o processo de cozimento e manter as cores vivas.**
  8. Escorra os legumes para remover totalmente o excesso de água.
  9. Após branquear e esfriar, coloque os legumes em **Jeitosinhos** com capacidade e formato adequados e leve-os ao freezer. Caso queira congelá-los soltos, veja *Benefícios e dicas – Divisão em porções* (página 10).

### Cozinhando legumes na água

1. Lave e escorra os legumes.
2. Coloque a panela com água no fogão em fogo alto.

### Dica:

Sempre acrescente uma colher de sal na água ao branquear legumes, isso ajudará a reter os minerais!



"O segredo por trás dos excelentes resultados com legumes congelados é branqueá-los antes de levá-los ao freezer".



# Legumes

## Como descongelar No micro-ondas

- É possível, mas não necessário. A maior parte dos legumes é cozido sem descongelar.
- Se você está descongelando e preparando coulis ou molhos de tomate, use um dos produtos das linhas **Micro Cook**, **Micro Plus** ou **Cristal Pop**. Sempre utilize a função descongelar do micro-ondas.
- Mexa uma vez durante o descongelamento e deixe descansar por um tempo para um efeito uniforme.
- Uma vez descongelado, você pode cozinhá-los imediatamente, no micro-ondas ou no fogão!



## Sem descongelar

A maioria dos legumes podem ser cozidos sem precisar descongelar.

### Legumes cozidos na água

- O tanto de água necessária vai depender do legume e da sua quantidade. Em geral, você vai precisar de 120 ml de água para 450 ml de legumes.
- Coloque os legumes congelados diretamente na água fervente com sal. Esse procedimento é perfeito para cozinhar espinafre, ervilhas, cenouras, feijão, couve-flor e etc.
- O cozimento deve começar dentro de um minuto. Isso irá garantir que os legumes não fiquem com um gosto de umidade.

### Legumes refogados

- Despeje os legumes congelados imediatamente em uma panela pré-aquecida e com uma quantidade mínima de gordura. Eles vão descongelar durante o cozimento.

### Legumes cozidos a vapor

- Uma das melhores maneiras de preparar legumes congelados é a vapor. Você irá seguir as mesmas orientações para legumes frescos, embora a vapor leve menos tempo!
- Você pode preparar os legumes a vapor usando uma panela e um escorredor ou acessórios para cozimento a vapor. Certifique-se de que a água não entre em contato com os legumes.
- Alternativamente, você também pode cozinhá-los a vapor no micro-ondas usando o **Micro Gourmet** da mesma maneira utilizada para legumes frescos.

*"Quando os legumes são branqueados antes de serem congelados, o tempo necessário para cozinhá-los a vapor é menor do que para legumes frescos!"*

# Frutas

## Como congelar

- Frutas, assim como legumes, podem preservar muito de seus nutrientes e sabor quando congeladas.
- Devem ser congeladas no pico de sua maturação.
- Sempre separe, lave bem as frutas e remova as partes em más condições antes de congelar.

*"O tipo de preparo depende de como as frutas serão utilizadas".*

- Ao lavar, nunca mergulhe as frutas na água, pois podem perder sabor e nutrientes.
- Prepare as frutas da maneira que serão utilizadas. Descascadas, sem talos e sementes, fatiadas ou cortadas em cubos.

*Dica: .....*

*Já que as frutas silvestres são bastante delicadas, manipule-as cuidadosamente para evitar que percam a forma antes de congelá-las.*



## Tipos de preparo

### Preparo a seco

- Frutas pequenas geralmente são de boa qualidade e não exigem preparo adicional.
- Após lavar e escorrer por completo, coloque-as diretamente em um **Jeitosinho** e, em seguida, guarde-as no freezer.
- **Para frutas congeladas soltas, divida-as em porções.** Veja *Benefícios e dicas – Divisão em porções* (página 10).
- O preparo a seco é perfeito para todos os tipos de frutas silvestres. Amoras, mirtilos, framboesas e outras frutas como figos, bananas, mangas fatiadas ou cortadas em cubos e etc.

### Preparo em calda

- Este tipo de preparo é perfeito para frutas com maior concentração de água.
- A calda é feita com água e açúcar. A proporção é geralmente 40% açúcar e 60% água. Para preparar, basta colocar os dois em uma panela e ferver. Deixe esfriar.
- Para acondicionar, coloque as frutas em **Jeitosinhos**, espere a calda esfriar e, em seguida, despeje sobre as frutas até que todas estejam totalmente cobertas.
- Esse procedimento é excelente para **congelar melões, melancias, pêssegos, nectarinas, uvas, peras e ameixas.**





### Preparo com açúcar

- Jogue açúcar sobre as frutas e mexa até que o suco delas sejam extraídos e o açúcar derretido.
- Deixe as frutas descansarem por 15 minutos, coloque-as em um **Jeitosinho**, tampe e leve ao freezer.
- Ao congelar frutas ou geleia, acrescente suco de limão (50 ml para cada 100 g de açúcar).
- Recomendamos utilizar açúcar cristal orgânico. Não use açúcar gelificante.
- É o preparo **perfeito para frutas que serão cozidas posteriormente**, como morangos, cerejas, pêssegos, damascos, amoras, entre outras.

*"Ao congelar frutas ou geleia, acrescente suco de limão (50 ml para cada 100 g de açúcar)"*

**FRUTAS** – Como congelar

### Outros preparos

#### **Em purê**

- Quando as frutas estiverem muito maduras e irregulares, como morangos, framboesas, ameixas, pêssegos descascados e damascos. Misture com açúcar (100 g/kg) e limão (suco de 1 limão/kg), faça um purê e coloque em um **Jeitosinho**. Fica perfeito para comer com sorvetes, mousses e "bavaoise".

#### **Escaldar**

- Para frutas que serão utilizadas em compotas/geleias, apenas descasque, corte e cozinhe durante alguns minutos em uma panela com açúcar. Elas vão escaldar na calda e diminuir o volume. Assim que esfriarem, coloque-as em **Jeitosinhos**, tampe e leve ao freezer. Esta receita também funciona para pré-cozinhar frutas para fazer geleia.



Como congelar



# Frutas

## Como descongelar Na geladeira

- Certifique-se que a temperatura esteja entre 4°C e 6°C. Deixe as frutas congeladas na geladeira por algumas horas, porém nunca superior a 24 horas.
- Para obter melhores resultados, coloque as frutas congeladas dentro de um escorredor em uma tigela, para que elas não encharquem.

## No micro-ondas

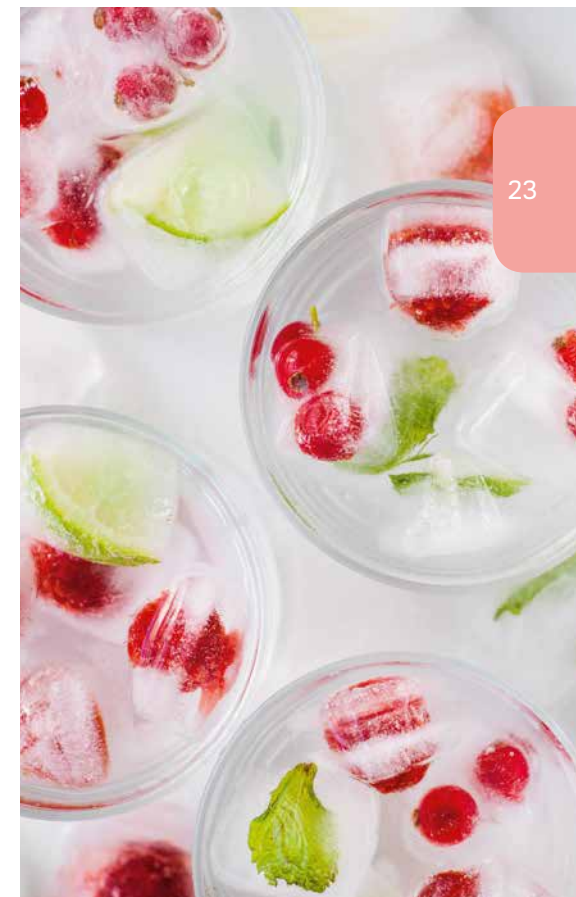
- As frutas podem ser descongeladas no micro-ondas utilizando a função “descongelamento”. As linhas **Micro Cook**, **Micro Plus** e **Cristalwave** foram especialmente desenvolvidas para o uso nesse aparelho e são perfeitas para descongelar e preparar as frutas. O procedimento deve ser feito em pequenas quantidades (não superior a 250 g – 300 g por vez).
- **Sempre permita um tempo de descanso para resultados uniformes.**



## Sem descongelar

- **Frutas como mangas, bananas ou silvestres podem ser servidas congeladas como sobremesas.** Dessa maneira, a textura não perderá a consistência.
- **Frutas congeladas podem ser colocadas no fundo de um bolo cru antes de assá-lo.**
- Para sobremesas cozidas/assadas: coloque frutas congeladas diretamente nos preparos.
- Para compotas ou geleias, coloque as frutas imediatamente em uma panela. O descongelamento e o cozimento acontecerão simultaneamente.
- Para *milk-shakes*, sorvetes e *smoothies*, coloque a fruta em cima do preparo como se estivesse fresca.
- Remova do freezer 10 minutos antes de servir para que fiquem ligeiramente macias.
- Você pode servi-las sozinhas e parecerão sorvete ou junto com alguma calda doce como *fondue* de chocolate ou geleia de morango.

“Uma maneira bastante saudável de fazer sobremesas para suas crianças em casa”!





“Dividir em porções é importante para tirar do freezer somente o que será utilizado”.

## Carnes e peixes

### Como congelar

- O congelamento é uma excelente maneira de conservar carnes, frangos e peixes.
- Assim como frutas e legumes, o congelamento não esteriliza o produto, mas retarda a ação e proliferação de bactérias.
- A carne ou peixe que será congelado deve estar fresco e em ótima qualidade.
- Ao congelar porções de bifes, pedaços ou outros cortes que serão grelhados, utilize uma forma de silicone com borda, certificando-se que cada porção seja colocada totalmente plana na forma. *Veja Benefícios e dicas – Divisão em porções* (página 10).
- **A superfície plana vai possibilitar um cozimento uniforme sem descongelar**, devido a um contato melhor com o grill ou a frigideira.
- Assim que estiverem congelados, armazene em **Jeitosinhos**, tampe e leve ao freezer.
- Ao congelar carne moída, carne para ensopado e etc, você pode colocar as porções diretamente em um **Jeitosinho**, modelar e levar ao freezer. As bases do **Burger Express** são perfeitas para congelar carne moída.
- Ao manipular carnes antes de congelar (moer, temperar, picar e etc.), realize o processo o mais rápido possível e congele imediatamente para evitar a proliferação de bactérias.
- Algumas carnes defumadas como *bacon* podem apenas ser armazenadas no freezer por um período de 1 a 2 meses, isso se deve à alta concentração de sal que pode acelerar a rancidez.
- Dependendo da receita pretendida, você pode cortar e dividir a carne em bifes, pedaços ou deixá-la moída, antes de congelar.
- Sempre congele em porções de refeição. Isso trará flexibilidade ao descongelar e evita que você arranque pedaços de um “bloco” congelado de carne ou descongele mais do que a quantidade necessária.
- Remova o máximo de gordura e ossos possíveis. Isso vai ajudá-lo a economizar espaço no freezer e retardar a rancidez que aumenta com a gordura.

CARNES - Como congelar



## Carnes

### Como descongelar Na geladeira

- Coloque a carne na geladeira na noite anterior ao cozimento.
- Certifique-se de que a temperatura da geladeira esteja ajustada entre 4°C e 6°C.
- Nunca deixe a carne mais de 24 horas na geladeira antes de cozinhá-la.

### No micro-ondas

- As linhas **Micro Cook**, **Micro Plus** e **Cristalwave** são perfeitas para descongelar alimentos no micro-ondas.
- Quanto mais achatados os pedaços, melhor e mais uniforme será o descongelamento.
- **Sempre cubra e trabalhe com o botão “descongelar”.**
- Sempre tenha cuidado com o tempo, pois se for longo demais, a carne pode começar a cozinhar. Durante o processo de descongelamento, sempre pare na metade e vire o pedaço de carne.
- O tempo varia em função do formato e peso. Quando o descongelamento chegar ao fim, permita um tempo de repouso para que a carne “descanse”.
- Remova o suco e cozinhe a carne o mais rápido possível.

### Sem descongelar

- **Pedaços de carne que serão grelhados, fritos ou usados em churrasco como, por exemplo, costelas podem ser cozidos sem descongelar.**
- Coloque-os no grill/frigideira utilizando fogo médio-alto e acrescente especiarias para formar uma crosta dourada.
- Depois abaixe o fogo para cozinhar o interior. Caso contrário, o suco da carne será liberado, irá ferver e resultará em uma carne dura, seca ou queimada por fora, porém crua por dentro.

“O descongelamento no micro-ondas é perfeito para porções individuais como bife e peito de frango”.

Como descongelar

"A melhor maneira de congelar peixes é por porções individuais, pois geralmente não precisam ser descongelados".



26

## Frutos do mar e peixes

### Como congelar

- Peixes e outros frutos do mar são alimentos bastante sensíveis e delicados, portanto é fundamental selecionar apenas produtos frescos e de alta qualidade.
- Para congelar porções separadamente, coloque-as na forma de silicone com borda. *Veja Diretrizes gerais – Divisão em porções* (página 10).

#### Peixe

- Ao congelar peixes, sempre certifique-se de lavá-los bem com água fria.
- Remova as escamas do peixe utilizando uma colher ou o lado sem corte de uma faca. Raspe as escamas começando pela cauda até a cabeça.
- Corte a cauda e a cabeça. A **Faca do Chef** é o produto perfeito para tal procedimento.
- Corte o peixe pela barriga utilizando a **Faca para Filés** e remova as vísceras.

- Corte as brânquias e barbatanas com tesouras de cozinha.
- Ao congelar um peixe grande, é sempre melhor cortá-lo em filés. Remova as espinhas e corte-o com a **Faca para Filés**.

#### Camarão

- Sempre devem estar bem lavados e escorridos antes de congelar.
- O camarão pode ser congelado cru ou cozido e com ou sem a casca.
- Para manter a melhor qualidade e armazenar por mais tempo, é melhor congelá-los cru, na casca, mas sem as cabeças.
- Coloque-os em **Jeitosinhos** com a capacidade mais adequada para a quantidade que você tem.

FRUTOS DO MAR- Como congelar



### Como descongelar Na geladeira

- O descongelamento na geladeira deve ser feito em uma temperatura entre 4°C e 6°C e nunca superior a 24h.
- Coloque o peixe em um recipiente com grade para descongelar na geladeira. O líquido será coletado na grade.

### Com água fria

- Para frutos do mar, como camarão, a maneira mais simples e melhor de descongelar é colocá-los dentro de um escorredor ou em uma **Tigela Criativa** debaixo de água fria e trocar a água a cada 5 minutos.

### No micro-ondas

- Devido ao formato e composição, peixes devem ser sempre descongelados utilizando a função "descongelar".
- Basta colocar o peixe no **Micro Cook**, **Micro Plus** ou **Cristalwave**, sempre com a tampa. O peixe precisa ser virado de 2 a 3 vezes para um descongelamento uniforme. O tempo irá variar de acordo com o formato e peso do peixe.



- **Sempre permita um tempo de descanso após o descongelamento para que o peixe fique em uma temperatura uniforme.**
- Antes de cozinhar, remova todo o líquido para evitar que o peixe fique encharcado.

### Sem descongelar

- Quando preparado no forno, grill ou frito, não é necessário descongelar.
- Utilize o alimento da mesma forma como se estivesse fresco, porém aumente um pouco o tempo de cozimento (1 – 5 minutos dependendo da receita e quantidade).

27

Como descongelar

# OVOS

## Como congelar

- Ovos podem ser congelados, porém nunca na casca, pois elas quebram.
- Quebre cada ovo em uma tigela diferente e verifique se está fresco.

### **Ovos inteiros**

- Misture os ovos sem batê-los. Acrescente 10 g de açúcar ou 3 g de sal para cada 100 ml de ovos inteiros para evitar que fiquem com uma consistência granulosa. Passe-os por uma peneira para obter uma mistura de consistência uniforme.

### **Gemas**

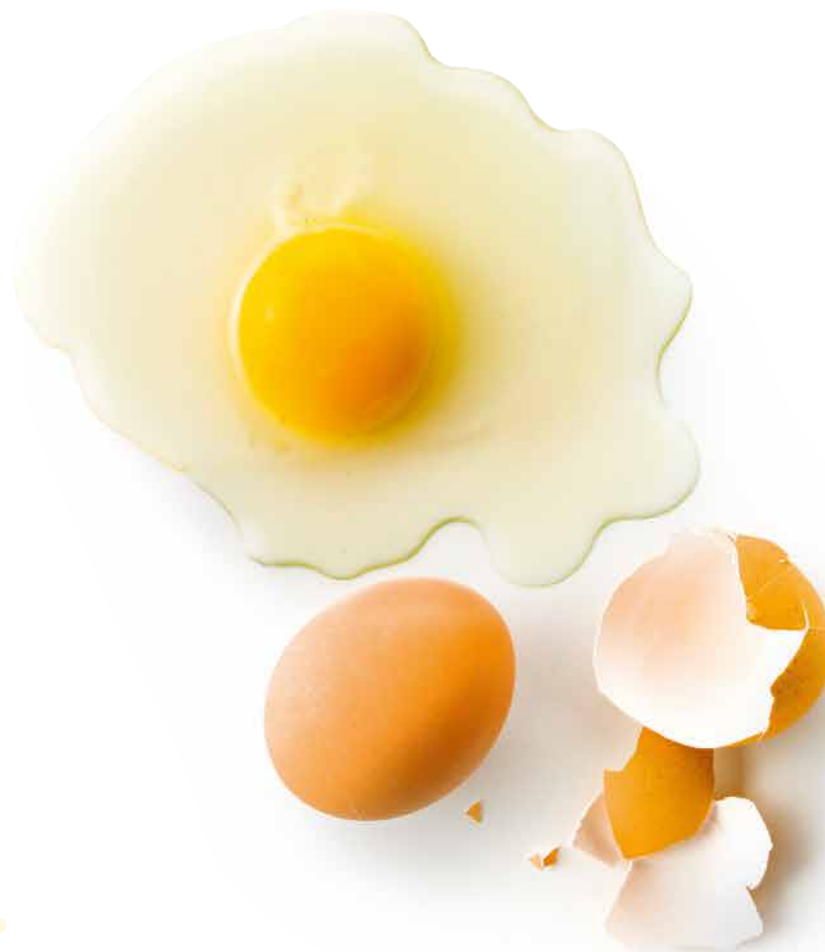
- Separe os ovos utilizando um **Separador de Gemas** e siga os mesmos passos para ovos inteiros. 20 g de gema correspondem à gema de um ovo.

### **Claras**

- Misture as claras sem batê-las. Não é necessário acrescentar açúcar ou sal. 30 g de claras correspondem à clara de um ovo.

## Como descongelar

- Ovos devem ser descongelados na geladeira.
- Certifique-se de que a temperatura da geladeira esteja ajustada entre 4°C e 6°C.
- Nunca deixe ovos mais que 24 horas na geladeira antes de utilizá-los.
- Uma vez descongelados, use-os como se estivessem frescos.





## Alimentos preparados

### Como congelar

- Alimentos preparados podem ser facilmente congelados e são a solução para diminuir o tempo na cozinha durante a semana e diversificar as suas refeições.
- Refrigere as suas refeições o mais depressa possível, colocando a comida em uma tigela e, em seguida, dentro de outra maior com água e gelo. Leve ao freezer assim que estiverem geladas. Remova a gordura, que se solidificará na superfície. Assim, você terá refeições mais saudáveis ao descongelá-las.
- Se você planejou refeições com antecedência, uma ótima dica é leva-las ao freezer ligeiramente cozidas. Você terá melhores resultados quando reaquecer.
- **Certifique-se de congelar porções que você usará de uma vez**, pois quando descongelado, o alimento preparado deteriora mais rápido que o fresco.
- As **Linhas Jeitosos e Freezertime** possuem produtos perfeitos para congelar alimentos preparados. Eles ficam bem vedados enquanto congelados para proteger o alimento e são fáceis de desenformar devido ao material flexível.

*Dica:* .....

*Em vez de cozinhar toda semana tudo que você irá precisar, prepare 3 ou 4 pratos em dobro ou tripo e congele as sobras.*

### Como descongelar Na geladeira

- Certifique-se de que a temperatura da geladeira esteja entre 4°C e 6°C.
- Nunca deixe a comida por um período superior a 24 horas na geladeira antes de cozinhá-la.
- **Para melhores resultados, mexa a comida na metade do tempo durante o descongelamento** e deixe descansar por cerca de 5 minutos. Sirva e consuma.

### Sem descongelar

#### No micro-ondas

- É aconselhável descongelar no micro-ondas, pois é mais rápido e mantém a textura original do alimento.
- Para descongelar alimentos preparados, primeiro use a função “descongelar” do seu micro-ondas e depois, você pode usar o botão “reaquecer”. As linhas **Micro Cook, Micro Plus e Cristalwave** são perfeitas para reaquecer alimentos preparados! Nunca coloque recipientes para freezer no micro-ondas.

- Alimentos preparados podem ser aquecidos diretamente no fogão sem descongelamento prévio. Para reaquecê-los mais rápido, utilize banho-maria!
- Alternativamente, você pode reaquecer a comida no forno. **Esta é a melhor forma de preservar a textura do alimento!**



## Tortas e pães

### Como congelar

- Em geral, bolos, pães e outras massas são produtos bons de congelar.
- Assim que os bolos esfriam, podem ser congelados inteiros ou fatiados. Utilize produtos da **Linha Jeitosos** com formatos que se adequam ao bolo.
- *Brioche*s também dão excelentes resultados.
- *Cookies*/biscoitos podem ser congelados, confeitados ou não, já que glacês são bons de congelar.

*Dica:* .....

Ao assar bolos, prepare a massa necessária para um bolo 2 ou 3 vezes maior e use o forno apenas uma vez, você economizará energia, dinheiro e tempo.

### Tortas podem ser congeladas cruas ou assadas

#### Crua

- Coloque a massa não confeitada em uma forma de silicone que será utilizada para assá-la. Leve ao freezer por algumas horas até congelar (já com o formato desejado) e então coloque nos produtos das **Linhas Jeitosos** ou **Freezertime** com o formato correspondente.

#### Assada

- Para economizar tempo e gás com o forno, divida as tortas em porções e congele já prontas. *Veja Benefícios e dicas – Divisão em porções* (página 10).
- Massas de *brioche*, folhada ou com bordas baixas obtêm excelentes resultados quando são previamente congeladas.



- Crepes e panquecas podem ser dobrados em 2 ou 4 assim que esfriarem e serem facilmente armazenados em **Jeitosinhos**. Eles são fáceis de separar e podem ser reaquecidos sem comprometer a textura ou sabor.
- Massas salgadas para aperitivos congelam bem.
- *Raviólis* e bolinhos são alimentos que são bons para serem congelados crus.
- **Croissants também podem ser congelados. Eles continuam com boa qualidade após o descongelamento!**

### Pães

- Para evitar ir à padaria diariamente, você pode congelar porções de pães no seu freezer.
- Compre pão fresco na padaria ou faça o seu e leve ao freezer assim que esfriar.
- Sempre corte o pão em fatias ou pedaços antes de congelar. Dessa maneira, você pode pegar somente a quantidade necessária.
- Escolha um produto para freezer que mais se ajusta ao formato do pão.



## Tortas e pães

### Como descongelar Na geladeira

- Tortas e pães em geral podem ser descongelados na geladeira a uma temperatura entre 4°C e 6°C.

### No micro-ondas

- Não é recomendado descongelar tortas e pães no micro-ondas.
- Em geral, a textura será afetada. As massas crocantes ficarão macias, já outras amolecerão.



### Sem descongelar

#### Tortas

- **Crua:** o fundo das tortas pode ser assado vazio, sem descongelar e, então, após ir ao forno, decore com frutas frescas como morangos, framboesas, ameixas, cerejas, damascos, entre outras.
- **Assada:** descongele por cerca de 15 minutos no forno a uma temperatura de 150°C.

#### Pães e massas

- Descongele por 5 minutos em forno com temperatura baixa ou por 10 minutos em temperatura ambiente. Você também pode colocá-los direto na torradeira.

#### Croissants

- Eles descongelam em 5 minutos em forno com temperatura baixa.



# Tempo de congelamento

## Por quanto tempo posso armazenar alimentos congelados?

- O prazo de validade de alimentos congelados irá variar de acordo com o tipo de alimento, a qualidade do produto antes de ser congelado e se o alimento foi preparado e armazenado corretamente.
- Estes são os tempos aproximados que podem ser usados como referência para o tempo que você pode armazenar alimentos no freezer.

Alimento	Prazo de validade aproximado a -18°C (meses)
Frutas e legumes	8 - 12
Aves	6 - 9
Peixe	3 - 6
Carne moída	3 - 4
Carne curada ou processada	1 - 2
Ovos	4 - 6
Tortas e bolos	2 - 3
Pães	2 - 4





38

## O que não congelar

Existem alimentos que devido a sua estrutura e quantidade de água não são bons de congelar

### **Não congelar:**

- Legumes utilizados em saladas cruas como alface, pepinos, agrião, rabanetes, aipo e etc.
- Preparos a base de ovos como claras cozidas, merengue e cobertura de clara de ovo.
- Caldas com leite podem ter seus ingredientes separados.
- Maionese.
- Gelatina.
- Sal.
- Batatas cruas.
- Fermento exposto a baixa temperatura perde seu efeito.



39



**Tupperware®**

©2017 Tupperware, todos os direitos reservados