



RELACIONAMENTO

AMOR

BOLSA DE BEBÊ

CASA E FAMÍLIA

CASAMENTO

HOMEM

SEXO

ESTILO

BELEZA

CABELO

MODA

DECORAÇÃO

MUNDO MELHOR

ESTILO DE VIVER

TE CONTEI

CARREIRA & EDUCAÇÃO

TRABALHO

DINHEIRO

UNIVERSIDADE FEMININA

SAÚDE

CORPO & BEM

ESTAR

GOURMET

PETROBRAS
*De carona
com elas*

PASSE O MOUSE

E DESCUBRA A POESIA NA SUA ROTINA

Gourmet

Congelados saudáveis

por Redação | 12/03/2012

Como congelar alimentos sem perder seus nutrientes

matéria | comentários (1)

Cadastre-se para ver do que seus amigos gostam.

Nos dias de hoje, não sobra tempo para cozinhar e comer na mesma hora. Congelar os alimentos é quase uma necessidade da mulher multitarefa. A novidade é que existe sim a possibilidade de guardar alimentos na geladeira de maneira saudável. De acordo com Luiz Eduardo Jardim, um dos sócios da Deep Freeze Congelados Caseiros, existe uma técnica capaz de evitar a perda nutricional durante esse processo. “Assim que é feita a comida, ainda quente, a colocamos numa sala bem fria e começamos a porcioná-la, colocando-a imediatamente em uma máquina de congelamento muito rápido”, explica o empresário.

O congelamento caseiro também é possível. E, para não errar, Luiz dá a dica. “Redobre a atenção, pois esse procedimento deve ser feito de uma forma rápida e segura, evitando que haja a proliferação de bactérias, por exemplo. A temperatura deve ser de 12 a 18 graus. E, se o alimento foi descongelado, não deve ser recongelado de forma alguma. Damos seis meses de validade para a comida congelada”, afirma ele, completando que alimentos como alface e ovos nunca devem ser resfriados. “As folhas acabam ficando queimadas e o ovo não responde a esse procedimento”, diz.

E o gosto, muda mesmo depois de a comida ser congelada? Para o empresário, isso não passa de um mito. “Se a comida é boa, ela manterá o sabor mesmo congelada. Se é ruim, não tem jeito. Todos os nossos pratos são supervisionados por chefs de cozinha e nutricionistas, garantindo que a refeição seja rica em proteínas e saborosa”, rebate Luiz Eduardo, que indica pratos leves como a salada de quinoa, a sopa de abóbora e o arroz integral para quem pretende enxugar as medidas.

Outra questão a ser levantada é o fato de muitas pessoas acharem que faz mal se alimentar somente de produtos congelados. O empresário discorda: “faz muito bem sim! Tenho meu filho como exemplo, que cresceu se alimentando assim e hoje é um jovem saudável e atleta. Sem contar nossos clientes que estão na terceira geração e continuam a consumir nossos produtos”. finaliza.

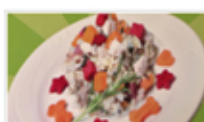


Veja Também

[todos](#) [matérias](#) [vídeos](#) [ferramentas](#)


Alimentos light podem engordar

Pesquisa mostra que substituto sintético de gordura pode se tornar vilão



Casa e Família
Bom pra cachorro

Uma refeição natural e balanceada feita especialmente para o seu

cão

☆☆☆☆☆

seja ele qual for...

mostre seu estilo

Publique fotos dos seus estilos favoritos. Vote e seja votada pelas usuárias. Troque dicas e opiniões para arrasar na produção!



Google™ Custom Search

buscar

ANACAPRI powered by dafiti .com.br

COMPRE AGORA

CALÇADOS ACESSÓRIOS

Moletins Oxford Tênis Casual Sapatos Bolsas

CADASTRE-SE NO BOLSA DE MULHER

Venha fazer parte dessa rede de amigas!

digite seu e-mail

cadastre-se

testes de perfil

Você se entende na cozinha?

1 - Para amaciar uma carne, nada como:

☐

Suco de abacaxi.

☐

Refrigerante de cola.

☐

Suco de maçã.

Ver testes de Gourmet

Ver todos os testes

próxima