

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

6

- 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.

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!"





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





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!**

"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.



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	Talos pequenos: 2 Talos médios: 3 Talos 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 escorredor 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 escorredor.
 4. Assim que a água ferver, coloque o escorredor 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 escorredor 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

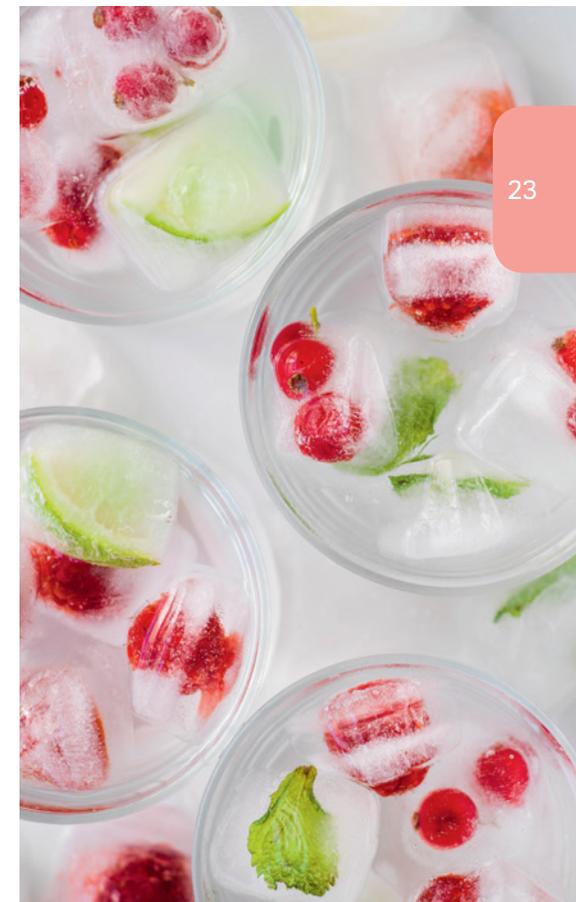
- As frutas podem ser descongeladas no micro-ondas utilizando a função “descongelamento”. As linhas **Micro Cook**, **Micro Plus** e **Cristalwave** foram especialmente desenvolvidas para o uso nesse aparelho e são perfeitas para descongelar e preparar as frutas. O procedimento deve ser feito em pequenas 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.

Carne bovina, vitela, cordeiro, porco e frango

- 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 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”.

"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

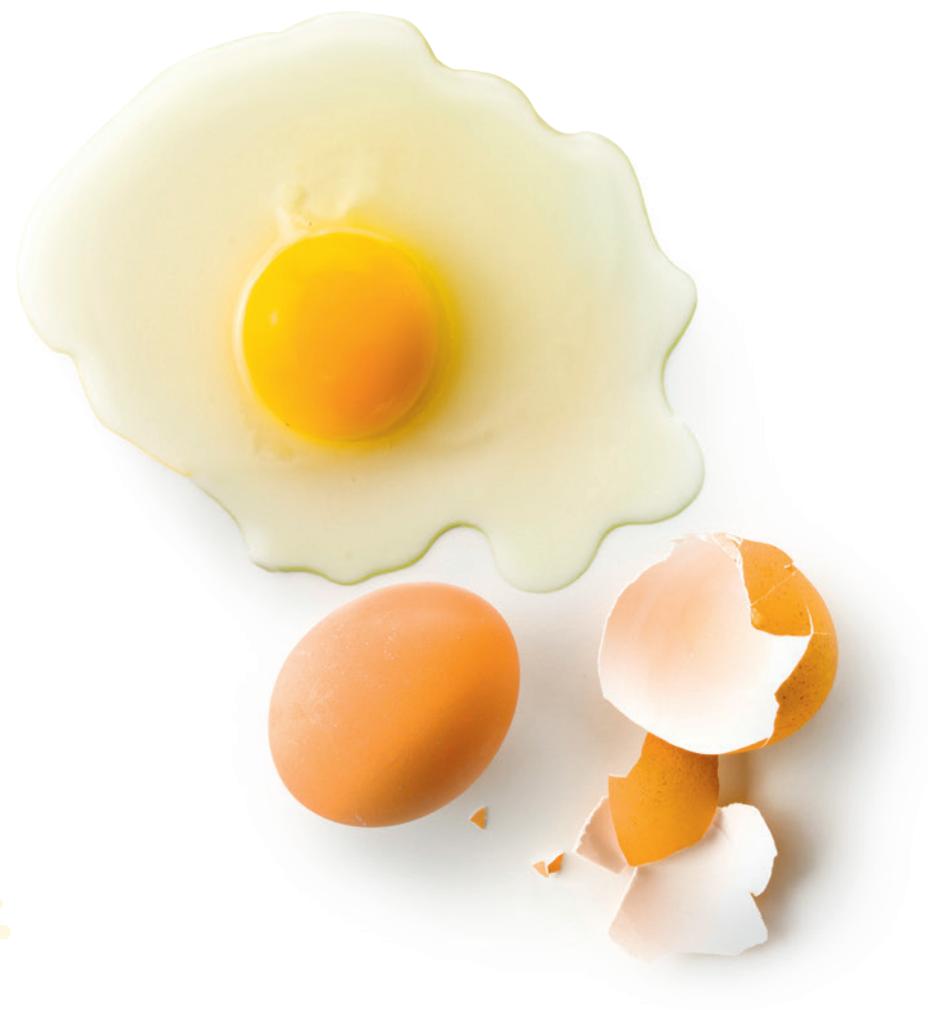
- Separe os ovos utilizando um **Separador de Gemas** e siga os mesmos passos para ovos inteiros. 20 g de gema correspondem à gema de um ovo.

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.

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 **Mico Cook, Mico Plus e Cristalwave** são perfeitas para reaquecer alimentos preparados! Nunca coloque recipientes para freezer no micro-ondas.

Sem descongelar

- 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!**



32

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 E PÃES – Como congelar

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.



33

- 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.

Como congelar



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





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