



Você sabe por quanto tempo os alimentos podem ficar congelados antes de serem consumidos?

Congelar em casa não é tarefa difícil, mas você precisa conhecer as propriedades de cada tipo de alimento para realizar o processo corretamente. Além disso, preste atenção à indicação do prazo máximo de conservação para um consumo seguro.

Pães e bolos

Se eles acabaram de sair do forno, devem ser esfriados antes do congelamento. Mas você pode congelar a massa crua, desde que acrescente um terço a mais do fermento necessário da receita. Prazo: até seis meses.

Frutas

Congele as maduras e sem danos. As delicadas como morangos e uvas, devem ser congeladas individualmente. Separe-as num prato e leve-as ao congelador. Após congeladas, mude-as para um saco plástico. Prazo: até 12 meses.

Legumes

Quase todos os legumes podem ser congelados, mas siga os passos do branqueamento. Hortaliças que são consumidas cruas não devem ser congeladas. Prazo: até 12 meses.

Carnes

Congele-as logo ao chegar em casa, após as compras. Retire os ossos e a gordura em excesso, e guarde-as em pequenas porções. Prazo: depende do tipo de carne – as mais gordurosas, até dez meses, e as mais magras, até dois meses.

Peixes e frutos do mar

Eles degradam depressa, por isso só congele aqueles que considerar frescos. Se desconfiar que já foram congelados antes na peixaria, apenas podem ir para o congelador depois de cozidos. Prazo: peixe magro, até seis meses, e gordo, como também os frutos do mar, até três meses.

Alimentos prontos

Os alimentos já prontos devem ser congelados em pequenas porções. Caso você cozinhe com a intenção de congelar o excedente, evite sal e especiarias em excesso. Os condimentos podem alterar o sabor durante a conservação. Prazo: até três meses.

Laticínios

O leite e os iogurtes ganham grânulos quando congelados. O queijo minas frescal não deve ser congelado. Já prato, muçarela, estepe, camembert e brie mantêm as propriedades, assim como a manteiga. Prazo: queijos, até oito meses, e manteiga, até seis meses.

Fonte: Assessoria de Imprensa

[Read More](#)
