

# ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



## A ORGANIZAÇÃO DO FRIGORÍFICO

A organização dos produtos deve ter em consideração a temperatura de cada zona, visto que no interior do frigorífico a temperatura não é homogénea.

Não se devem encher os equipamentos até ao seu limite, visto que o excesso de produtos impede a circulação do ar frio e não permite uma adequada conservação.

### Zona superior

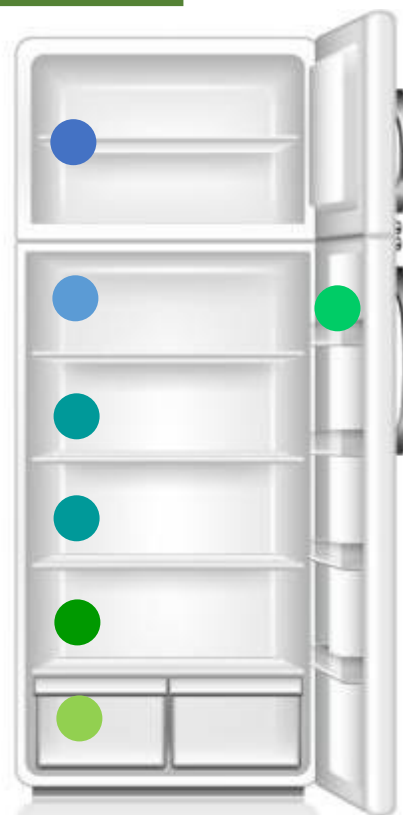
**Zona mais fria** – Colocar iogurtes, queijo, natas e compotas. Também é adequada para alimentos já cozinhados que devem ser preservados em recipientes adequados e fechados e não devem ser colocados ainda quentes no frigorífico.

### Prateleira inferior

Adequada para os produtos em fase de descongelação. Devem ser utilizados recipientes próprios e que evitem o derrame de líquidos resultantes do processo de descongelação.

### Gavetas inferiores

Colocar os hortícolas, a fruta e as leguminosas frescas.



### Congelador

A temperatura é uniforme, contrariamente ao frigorífico, sendo, assim, indiferente o local de armazenamento.

#### Cuidados ao congelar:

**Hortícolas** – lavar, retirar as partes não comestíveis; é aconselhável escaldar 2 minutos, passar por água fria, retirar o excesso de água e acondicionar, para conservar melhor as suas propriedades e cor;

**Carne** – sempre que possível retirar pele, gordura visível e ossos;

**Peixe** – escamar, retirar as vísceras, limpar e lavar.

### Zona intermédia

Colocar a carne e pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pasteleria.

### Porta do frigorífico

Colocar a manteiga, a margarina, o leite, a água, os sumos e outras bebidas.