

Negócio Marmita Fit

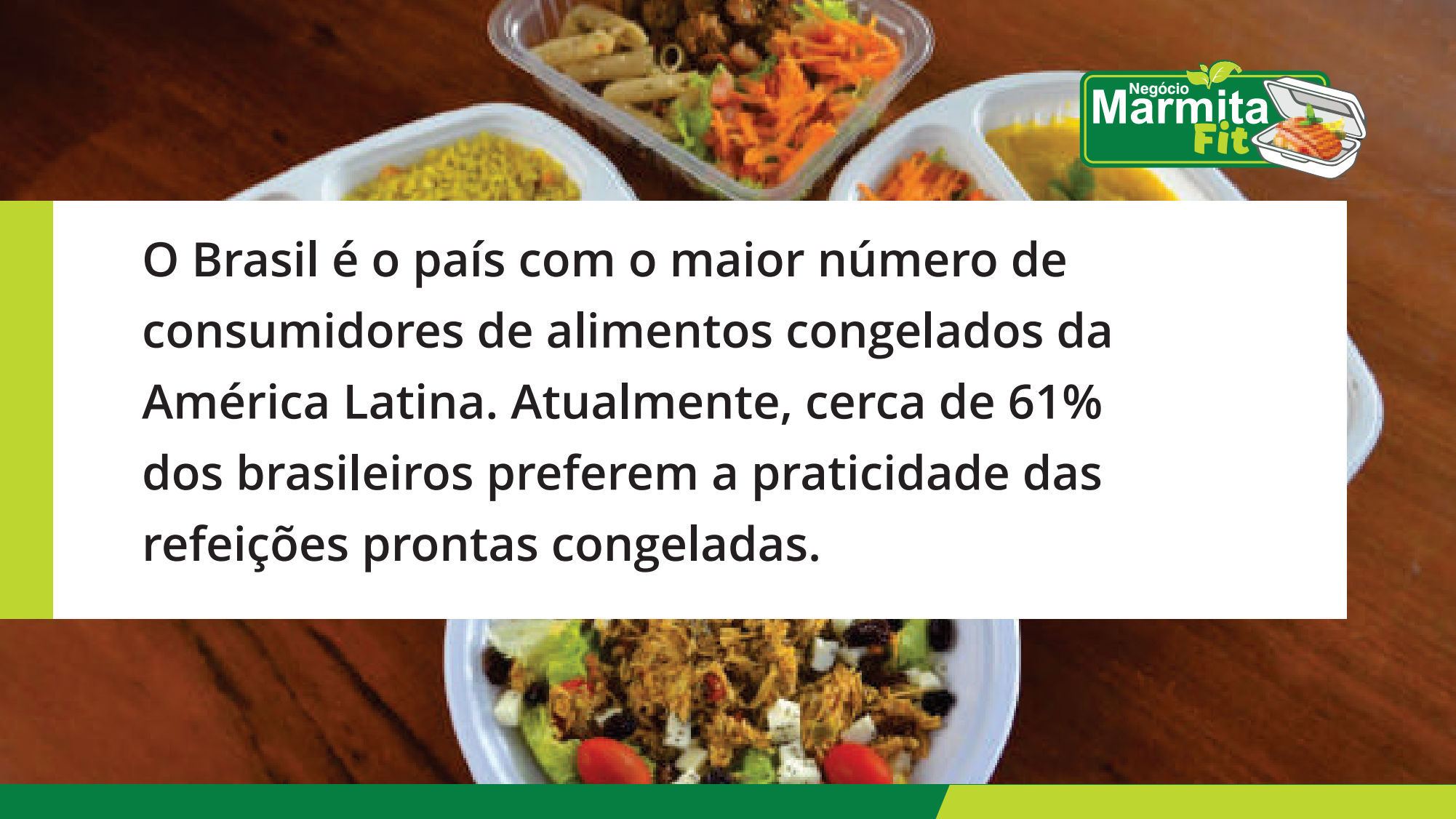
Técnicas de Congelamento e preparo das Marmitas



O mercado consumidor de alimentos congelados no Brasil apresenta demanda fortificada e crescente, tendo por base a característica de praticidade destes produtos,



que já vêm cortados, limpos e pré-cozidos, bastando apenas fritá-los ou aquecê-los para consumi-los.



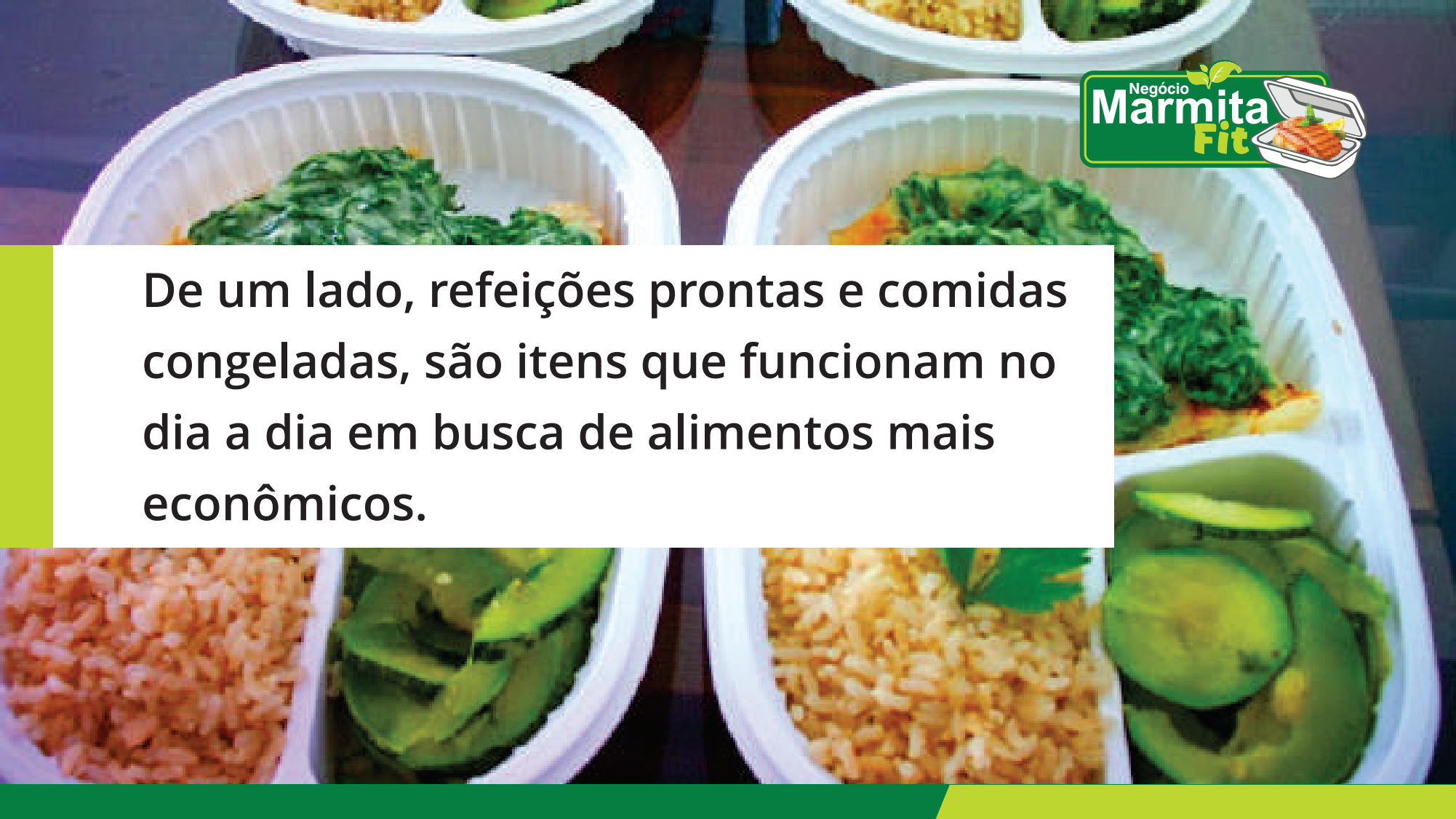
O Brasil é o país com o maior número de consumidores de alimentos congelados da América Latina. Atualmente, cerca de 61% dos brasileiros preferem a praticidade das refeições prontas congeladas.

Negócio Marmita Fit

Entre a preferência nacional estão as marmitas congeladas e os menus prontos. Além disso, muitas marcas grandes do mercado passaram a reduzir o sódio e a gordura dos seus produtos, para atraírem mais clientes e potenciais consumidores

Negócio Marmita Fit

Comidas saudáveis, refeições prontas e comidas congeladas estão ganhando mais espaço à mesa dos brasileiros. Em tempos de crise, o crescimento do setor é consequência do combinado de necessidades: dinheiro e tempo.



De um lado, refeições prontas e comidas congeladas, são itens que funcionam no dia a dia em busca de alimentos mais econômicos.

Negócio Marmita Fit

Por outro lado, também há mais mulheres trabalhando fora, menos lares com empregada doméstica e uma demanda maior de praticidade no preparo das refeições.

Negócio Marmita Fit

A partir de agora eu vou te dar algumas dicas de como preparar comida fitness congelada e tornar ela o seu produto oficial para renda!

Se você conseguir seguir eles direitinho, terá mais chances de bons resultados.



Negócio Marmita Fit

Então preste atenção e pratique! Observe:



Negócio Marmita Fit

Prepare um cardápio

O primeiro passo antes de começar a preparar a comida fitness congelada é montar um cardápio.



A dica é que você ofereça um menu diferente a cada semana, já contendo as opções de marmita que serão vendidas em cada dia (que também devem ser diferentes).



Isso garante um cardápio sempre atualizado e saboroso.



Você também pode oferecer opções diferentes de sobremesa fitness a cada dia, como, por exemplo, frutas frescas, salada de frutas, doces de frutas, alimentos sem glúten, entre outros.



Se quiser, prepare sucos naturais para acompanhar as marmitas.



Negócio Marmita Fit

Utilize Ingredientes de Qualidade

Negócio Marmita Fit

Para preparar as refeições fitness, você deve utilizar sempre ingredientes de qualidade.

Os produtos devem ser frescos, especialmente se tratando de folhas e frutas.



Minha dica é que você procure um bom fornecedor para garantir que as refeições preparadas sejam sempre saborosas.



Você também pode oferecer opções de marmita com produtos orgânicos, sem agrotóxicos ou alimentos integrais e a base de soja, mas, nesse caso, deixe claro para o cliente, pois o preço da comida fitness congelada poderá ser maior quando preparada com esses ingredientes



Outra dica valiosa é preparar molhos e temperos caseiros. Dê preferência as ervas naturais (manjericão, coentro, salsa, louro, entre outras) e não exagere no sal.



Como Congelar a Comida Fitness

Antes de congelar as marmitas fitness, você precisará se preocupar em comprar as embalagens. Procure embalagens específicas e que garantam o sabor e a qualidade dos alimentos.

Com a comida fitness pronta, monte as marmitas e leve-as ao freezer (equipamento indispensável). Não se esqueça de colocar etiquetas de identificação dos sabores e dos ingredientes utilizados, para que fique claro para o cliente o que contém a embalagem.

Negócio Marmita Fit

Todas as opções devem ser colocadas de modo que fiquem separadinhas, nada de colocar um alimento sobre o outro.

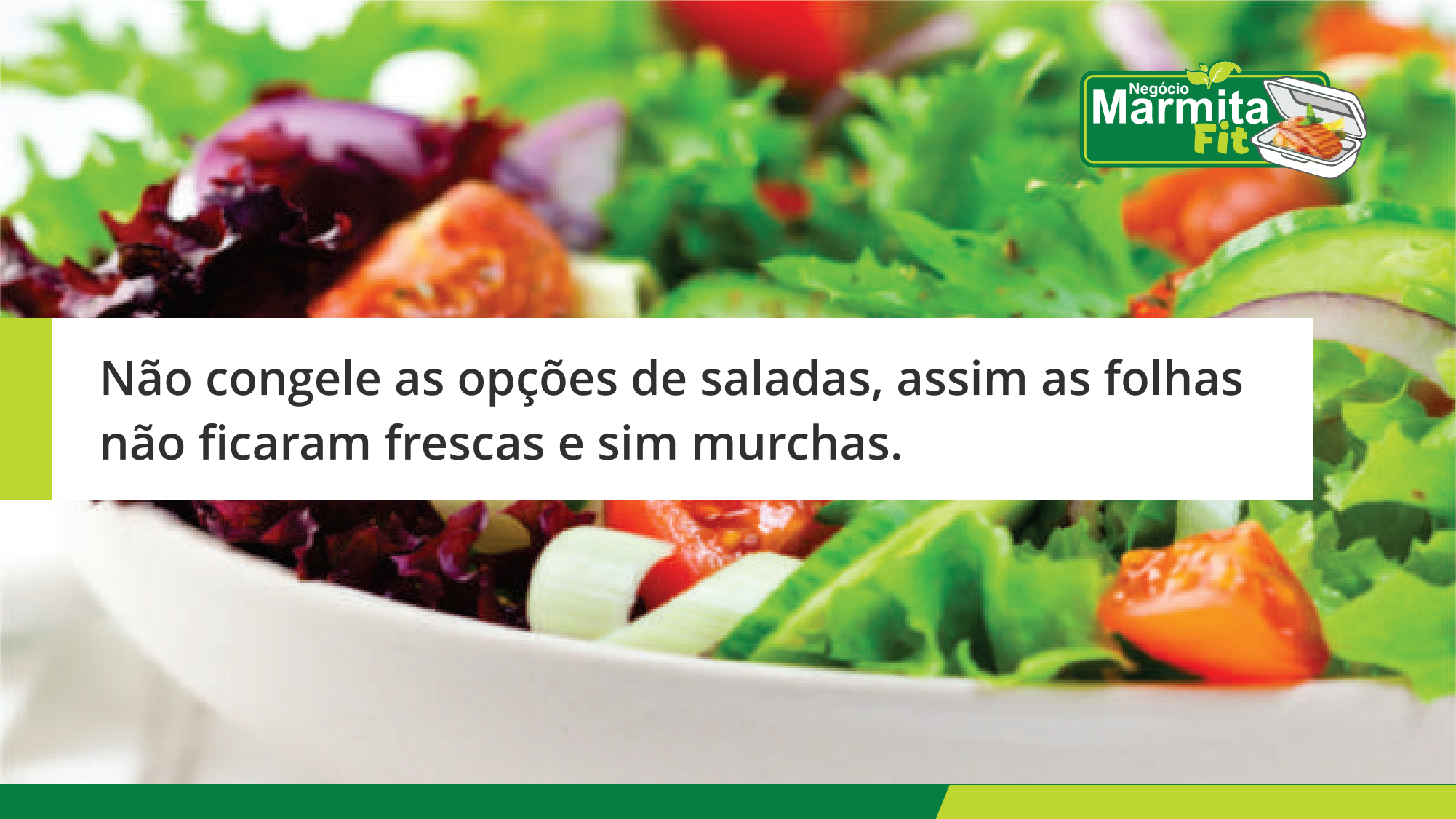
Dica Importante!!!

Marmitas com molho duram até 30 dias.
Sem molho até 90 dias. Massas como a panqueca, duram 90 dias, com recheio varia muito.

Prefira sempre vasilhas proporcionais a quantidade de comida, sempre com tampas.



Todos os vegetais devem ser pré-cozidos antes de serem congelados, o mesmo com as carnes.
Evite molhos com queijo, pode ser que altere o sabor da comida. Evite colocar temperos muito forte nas carnes, dependendo do tempo de armazenamento o sabor ficará muito forte.



Não congele as opções de saladas, assim as folhas não ficaram frescas e sim murchas.



Como Vender Comida Fitness Congelada

Agora que você entendeu um pouco mais de como preparar comida fitness congelada, é hora de entender como é que você vai transformar ela em dinheiro.

Saber vender é requisito básico de qualquer pessoa que tem seu negócio próprio baseado em produtos. Afinal, se você não consegue fazer isso, quem mais conseguirá?

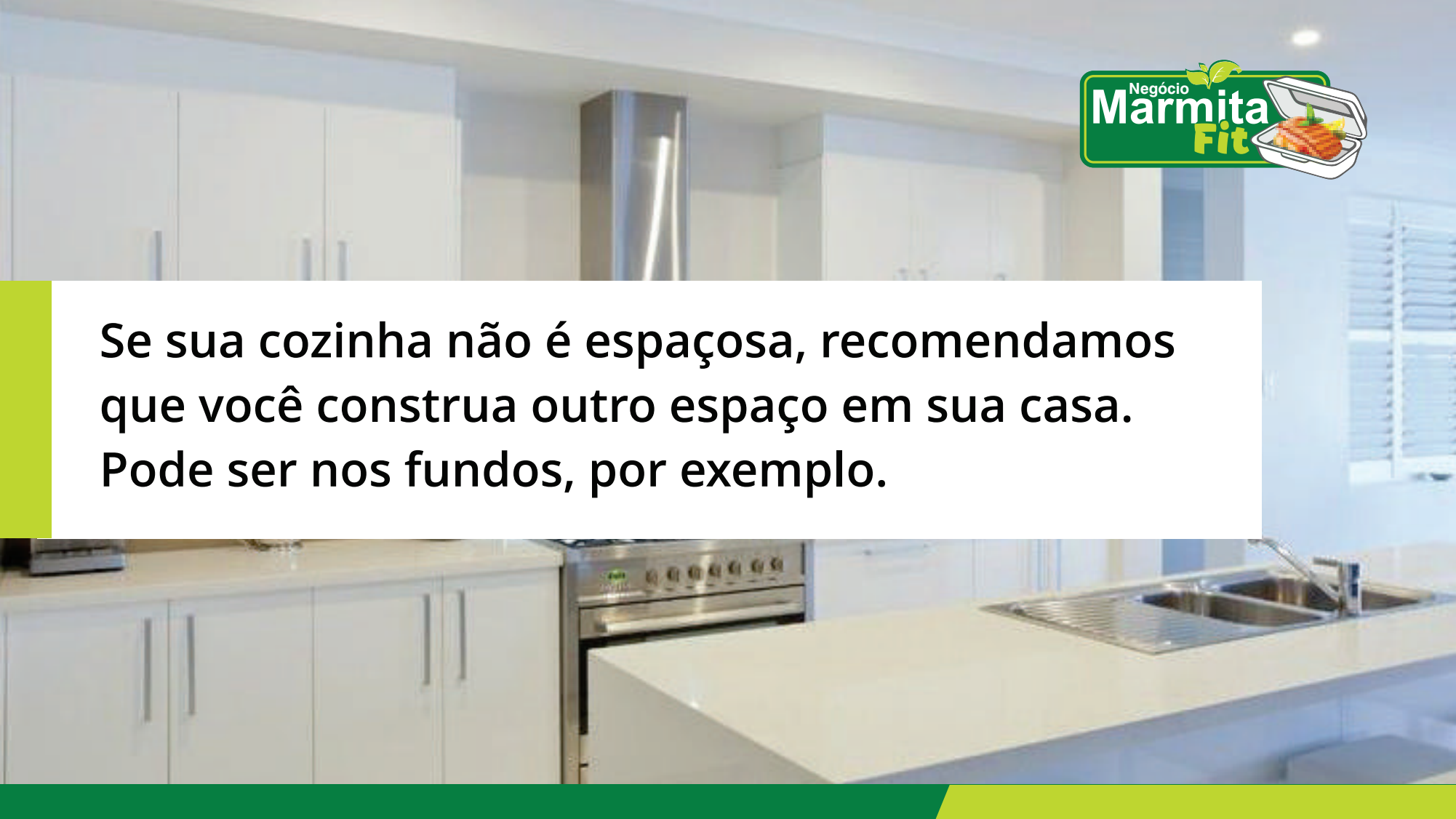
Negócio Marmita Fit

Essas dicas com certeza vão te dar uma luz e ajudar nessa questão:

Negócio Marmita Fit

Espaço Físico e Estrutura

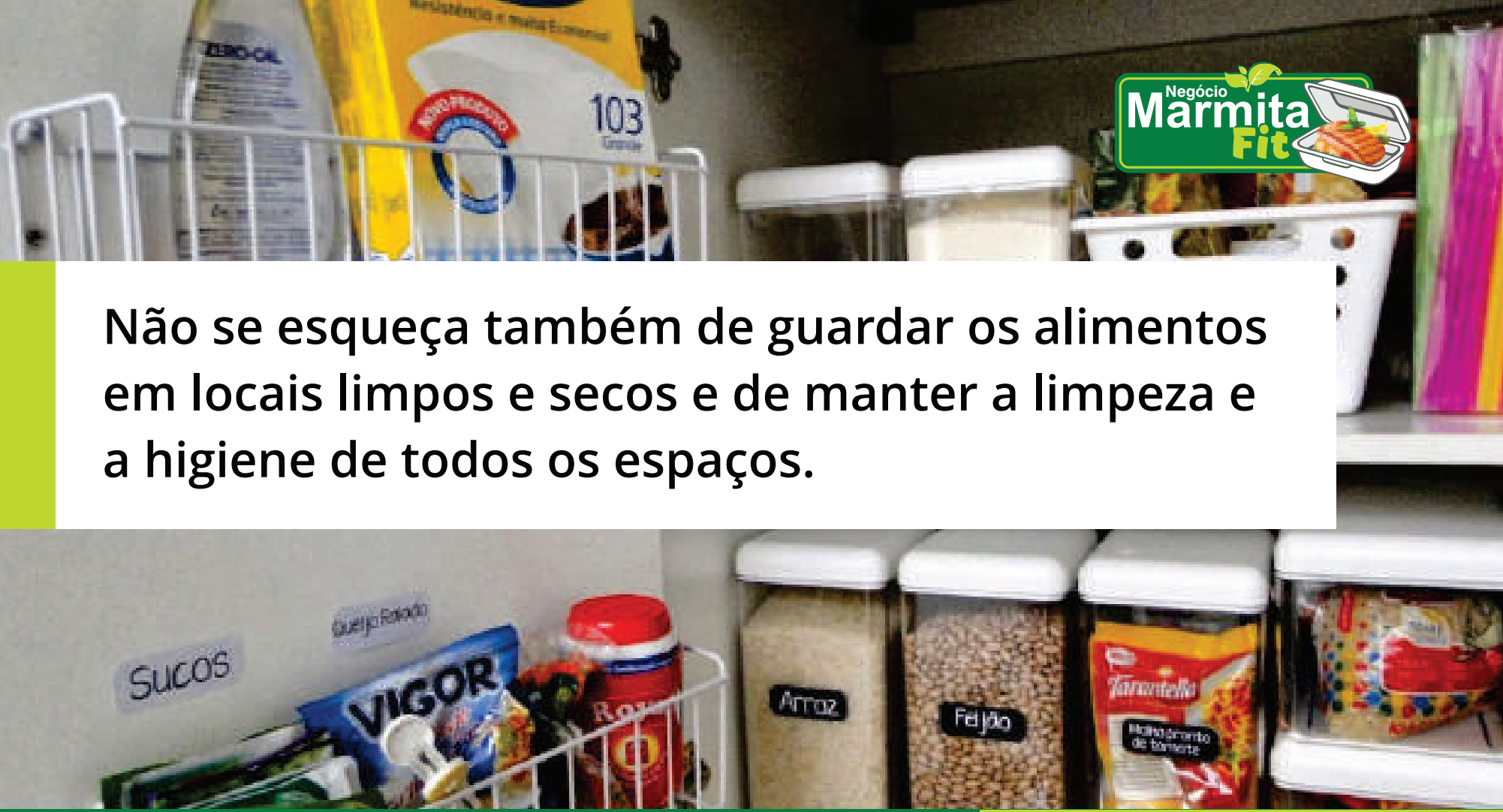
A cozinha de sua casa será o seu local de trabalho. Por isso, você deve se certificar de que ela é ampla o suficiente para abrigar os equipamentos necessários (além dos que você já possui, claro).



Se sua cozinha não é espaçosa, recomendamos que você construa outro espaço em sua casa. Pode ser nos fundos, por exemplo.

Também devemos falar sobre os equipamentos. Você provavelmente já possua fogão com forno e geladeira, além de outros aparelhos, como liquidificador e batedeira. Aí entra uma vantagem de preparar a comida fitness em casa.

Uma boa ideia é dividir a cozinha em dois espaços: um para o preparo de pratos quentes e outro para a manipulação dos alimentos crus, como frutas e saladas. Além disso, separe um espaço para servir de depósito para materiais de limpeza e higiene e outro para armazenar embalagens e outros utensílios.



Não se esqueça também de guardar os alimentos em locais limpos e secos e de manter a limpeza e a higiene de todos os espaços.

Duvidas mais Frequentes:



1) A Comida fica com gosto ruim?

Não, eu não acho que fica ruim. Se seu freezer congelar rapidamente a comida melhor, pois quanto menos cristais de gelo se formarem, menos água vai liberar durante o aquecimento.

2) Quanto tempo dura uma marmita no freezer sem estragar?

Tudo isso depende muito gente. A comida que é cozida com todo cuidado de higiene, de não misturar os talheres para mexer, e não houver nenhuma contaminação e for congelada imediatamente após esfriar, pode durar até 60 dias no freezer.

Qual é a rotina de congelamento?

Faço as refeições sempre aos domingos, cozinho normalmente uma fonte de proteína (frango, peixe ou carne), um carboidrato (arroz integral ou quinoa), uma leguminosa (tenho optado muito pela lentilha) e legumes.
Logo após acomodar as porções, espero esfriar sem tampar completamente para não abafar e não criar água dentro. E logo após levo ao freezer .

Você congela salada?

Não, as saladas não devem ser congeladas, nem mesmo cenoura ou beterraba crua ralada, estes deixo somente em geladeira.

Até a Próxima!!!



Negócio Marmita Fit


Negócio
Marmita
Fit