

TÉCNICAS E PRÁTICAS DE CONGELAMENTO

com Evelin Duarte

Olá, internauta!

As práticas corretas de congelamento exercem um papel essencial na conservação e no consumo dos alimentos. Com técnicas fundamentais que asseguram a durabilidade, qualidade e sabor, o curso de Técnicas e práticas de congelamento com a expert Evelin vai abordar desde o início do processo na cadeia de frio, como processar, congelar, transportar e descongelar o alimento para ter um resultado perfeito após o descongelamento. Será ressaltada a importância do congelamento de diversos tipos de alimentos, prontos ou crus – vegetais, legumes, carnes, pratos prontos e até os salgadinhos e doces de festa, para melhorar o rendimento deles. Com todo este conhecimento, seu dia a dia e seu negócio ficarão muito mais práticos e rentáveis.

Bons estudos!

Equipe eduK

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E P RÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

O FREEZER É UM RESERVATÓRIO DE ALIMENTOS IMEDIATAMENTE DISPONÍVEIS. SEGUEM ALGUMAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES PARA O BOM USO:

- Deve-se abri-lo apenas quando estritamente necessário - a temperatura ambiente contribui para a oscilação da temperatura interna do freezer, podendo haver prejuízo da boa conservação dos alimentos ali contidos.
- Alimentos congelados normalmente têm um período de conservação que leva em conta o fato de abrirmos o freezer para colocar ou retirar alimentos.
- Falta de energia elétrica ou problemas técnicos do freezer exigem atenção. Os alimentos não sofrerão nenhum dano no espaço de doze horas consecutivas se não abrirmos a porta sob qualquer hipótese.
- Um freezer novo deve ser limpo com um pano umedecido em água morna e depois de bem seco deve ser ligado e permanecer vazio por 4 horas.
- Um freezer em uso deve receber uma limpeza de acordo com a necessidade. Depois de descongelado, deve ser limpo com uma solução de 2 litros de água morna, misturada com 1 xícara (chá) de vinagre branco e 1 colher (sopa) de bicarbonato de sódio. Em seguida, deve ser bem seco. Aguarde uma hora depois de religado para recolocar os pacotes de alimentos. Programe o descongelamento para uma época em que o freezer não esteja totalmente abastecido.
- O freezer deve receber apenas 10% da sua capacidade total de alimentos a cada 4 horas, para não forçar o motor. Por exemplo, um freezer de 180 litros poderá receber até 18 quilos de alimentos de uma só vez.

CONGELAMENTO

- É o melhor método para conservar os alimentos em seu estado natural. O congelamento é definido como o sistema de conservação dos alimentos durante um maior período de tempo, mantendo-se inalteradas todas as suas propriedades nutritivas.
- As baixas temperaturas de um congelador doméstico (18 a 26 graus negativos) garantem a preservação absoluta de alimentos por um longo tempo, sem alteração do sabor, cor, textura e o mais importante, o alimento não perde suas proteínas, vitaminas e sais minerais.
- Em muitos casos, após o descongelamento é até impossível adivinhar que o alimento esteve congelado. O congelamento paralisa a atividade dos micro-organismos interrompendo os processos vitais, naturais ou de degeneração dos alimentos e estes permanecem em estado de suspensão até o descongelamento.
- No setor profissional, os alimentos congelados vão se impondo cada dia com maior aceitação.
- Entre as vantagens do congelamento, podemos citar: organização, aproveitamento de sobras, programação, medida contra imprevistos, economia de tempo, economia de dinheiro, qualidade.
- No congelamento, a temperatura cai rapidamente para 5 graus negativos, fazendo com que a água existente nos produtos se congele em pequenos cristais que não danificam o alimento.
- Deve-se ressaltar o fato que o congelamento não melhora ou piora o alimento, apenas o mantém. Por isso é essencial congelar sempre produtos de primeira qualidade e cuidar para que a matéria-prima ou alimento que se vai congelar esteja em ótimas condições.

DICAS

- Congele alimentos no período de safra.
- Não cozinhe senão o tempo necessário.
- Dê prioridade ao congelamento de alimentos mais perecíveis.
- Não recongele os alimentos já que perdem sabor e qualidades nutritivas. A exceção é para quando o alimento muda

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E P RÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

de estado. Por exemplo, carne crua congelada, se for assada, poderá ser novamente congelada.

- Coloque rótulos ou etiquetas com identificação do alimento.
- Empacote e embrulhe os alimentos muito bem. Retire o máximo de ar dos alimentos e proteja-os do frio para não desidratarem.
- Mantenha um caderno de anotações com a relação dos alimentos armazenados no freezer, com todas as informações necessárias sobre o alimento.

É importante ressaltar a cadeia do frio que compreende desde o momento que o alimento é "supergelado" até ser aquecido ou cozido para o consumo. Envolve as seguintes etapas: matéria-prima, processamento, congelamento, embalagem, transporte, armazenamento, descongelamento.

Os materiais necessários para o congelamento são aqueles resistentes a baixas temperaturas e que isolam hermeticamente o alimento estocado. As embalagens devem ocupar o menor espaço possível dentro do freezer.

O QUE USAR PARA CONGELAR?

Embalagens flexíveis: sacos plásticos de polietileno atóxicos, filme de polietileno (PVC), papel-manteiga, papel alumínio, formas e bandejas de alumínio descartáveis.

Embalagens rígidas: recipientes rígidos de plástico, pirex ou louça refratária, caixas ou bandejas de isopor, potes de vidro, forminhas de gelo.

Outros materiais: bombas para extrair o ar, presilhas de arame recobertas com plástico, fitas auto-adesivas, seladora, etiquetas auto-adesivas, fichas ou caderno, canetas especiais para alimentos congelados.

Como regra, sempre que embalar qualquer tipo de alimento cru ou pronto em papel alumínio, filme de PVC, papel-manteiga e bandejas de alumínio descartáveis, é indispensável colocar a embalagem dentro de um saco plástico e vedar muito bem.

CONGELAMENTO EM ABERTO

- O congelamento em aberto é o ideal para se retirar unidades de alimentos do freezer sem descongelar o total. É perfeito para salgadinhos, docinhos, bifes, hambúrgueres etc. O congelamento em aberto também é ótimo para bolos decorados.
- Utiliza-se de preferência uma forma de alumínio para que o congelamento seja mais eficiente, colocando-a na parte mais superior do freezer. Essa forma deve ser coberta com saco plástico ou filme de PVC. Deixa-se no freezer por algumas horas e depois se transfere as unidades para a embalagem definitiva.
- Alguns alimentos não podem ser congelados puros, pois não ficam satisfatórios, mas, se adicionados a alguns pratos, ficam perfeitos. Exemplos: verduras de folhas cruas, legumes consumidos crus, maionese, pudins, cremes, claras cozidas ou em neve, ovos na casca, gelatinas, aves recheadas ou batatas.

DESCONGELAMENTO

- O descongelamento é o processo que devolve aos alimentos seu estado anterior. É de extrema importância o bom descongelamento para que se tenha o melhor resultado. O descongelamento pode ser feito na própria embalagem, na geladeira, na temperatura ambiente ou no micro-ondas.
- Alguns pratos prontos e os vegetais congelados, em geral, podem ser levados diretamente ao forno ou fogão, sem preocupações.
- A água utilizada diretamente sobre o alimento para apressar o descongelamento é prejudicial, pois retira elementos essenciais do produto, causando sensíveis danos.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E P RÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

CONGELAMENTO DE VEGETAIS E LEGUMES

A maioria dos vegetais pode ser congelada, com exceção daqueles consumidos em saladas cruas. Podem ser congelados em pratos prontos, escaldados ou branqueados e alguns podem ainda ser congelados crus.

O processo de escaldar ou de branqueamento permite que os vegetais conservem suas características originais como sabor e cor, além de retardar a ação das enzimas e o desenvolvimento de algumas bactérias responsáveis pela deterioração do produto.

- O método de branqueamento leva em conta algumas etapas:
- escolha de vegetais frescos e de boa qualidade
- higienização
- refrigeração
- branquear ou escaldar
- esfriar rapidamente
- empacotar
- rotular

MÉTODO DO BRANQUEAMENTO: leve ao fogo uma panela contendo água para cobrir 500 g de vegetais. Quando a água estiver fervendo, coloque no seu interior uma peneira contendo o vegetal já limpo. Evite cortar o vegetal em pedaços muito pequenos para que ele não perca muitas vitaminas. Quando a água recomeçar a ferver, conte o tempo descrito para o branqueamento. Retire a peneira e mergulhe-a em uma bacia contendo água fria e pedras de gelo, para que o resfriamento ocorra rapidamente. Escorra os vegetais, seque-os o mais possível e embale extraindo o ar. Rotule.

TEMPO APROXIMADO PARA ESCALDAR ALGUNS TIPOS DE VEGETAIS

Acelga, almeirão, couve, espinafre, mostarda e semelhantes	Cebola, ervilhas frescas, mandioquinha e semelhantes	Nabo, palmito, pimentão, quiabo, repolho, vagem e semelhantes	Abóbora em pedaços, aipo, alho-poró, alcachofra, aspargos, beterrabas, brócolis, castanhas, cenouras, cogumelos, couve-flor, ervilhas tortas, espigas de milho inteiras, feijão fresco e semelhantes
30 SEGUNDOS	**1 MINUTO**	**2 MINUTOS**	**3 A 5 MINUTOS**

- Alguns vegetais não reagem bem ao branqueamento: berinjela e chuchu ficam melhores em pratos prontos.
- Alguns vegetais ficam muito bons congelados crus ou já processados.
- Crus: alho, cebola, salsa, temperos verdes, pimentão, mandioca.
- Processados: alho, cebola, cogumelo, batata, mandioca, tomate.
- Os legumes e vegetais branqueados devem ser cozidos ainda gelados e por menos tempo que os vegetais frescos. Quando usados em saladas, devem ser mergulhados na água borbulhando, com sal.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E PRÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

CONGELAMENTO DE FRUTAS

Utilize frutas da melhor qualidade, maduras, frescas e sem manchas. Podemos congelar frutas ao natural, com açúcar ou com calda de açúcar. Independentemente do método usado, todas as frutas devem ser bem lavadas em água gelada, sem casca e sem sementes.

As frutas congeladas não são indicadas para serem consumidas ao natural, mas são ótimas para doces em calda, geleias, purês, sucos etc. Normalmente as frutas pequenas são congeladas inteiras e as grandes em fatias.

Congelamento ao natural: as frutas vão diretamente ao freezer, sem passar por nenhum preparo especial. Geralmente faz-se o congelamento em aberto. Exemplos: abacaxi, amoras, bananas, cerejas, coco, figos, framboesas, jabuticabas, jaca (bagos sem os caroços), laranjas, limões, mamão, melão, morangos, uvas (sem as sementes).

Congelamento com açúcar: esse método é usado em frutas que fazem o seu próprio suco. Cortam-se as frutas em fatias e arrumadas em recipientes rígidos, intercalando camadas de frutas e açúcar. A quantidade de açúcar pode ser a gosto, porém, subtende-se que quanto mais ácida a fruta, usa-se mais açúcar. Uma média seria ½ xícara (chá) de açúcar para 3 xícaras de frutas. Exemplos: abacate (com suco de limão), abacaxi, ameixa, amoras, coco, damasco, framboesa, mamão, manga, morango, pêssego.

Congelamento com calda: esse método é aplicado em frutas de pouco caldo ou que escurecem facilmente quando cortadas. As frutas cortadas são colocadas em recipiente rígido e cobertas com a calda já fria, deixando-se o espaço de expansão.

Para fazer a calda, use 2 xícaras (chá) de açúcar para 4 xícaras de água. Leve ao fogo por apenas 1 minuto de fervura. Ao esfriar, coloque vitamina C (ácido ascórbico) na proporção de 1 colher (chá) para cada litro de calda. Em lugar do ácido ascórbico, pode-se usar 2 colheres (sopa) de suco de limão para cada litro de calda, embora o limão não seja tão eficiente. Exemplos: abacaxi, ameixa, damasco, figo, goiaba, maçã, mamão, manga, morangos, nectarina, pera, pêssego, uvas (sem as sementes).

Frutas cristalizadas e frutas na forma de passas: embale e congele em pequenas porções.

Doces de frutas feitos em cortes: embale e congele em pequenas porções.

Frutas oleaginosas: retire as cascas, embale e congele em pequenas quantidades.

Purês e geleias: – são uma ótima maneira de aproveitar frutas bem maduras em bom estado.

Sucos: todos os sucos de frutas ficam muito bons quando congelados. Devem ser preparados com um mínimo ou sem água. Podem ser congelados com ou sem açúcar, em forminhas de gelo. Depois de firmes, os cubos devem ser acondicionados em saco plástico, bem vedado. No momento de usar, retire quantos cubos desejar e retorne a embalagem ao freezer.

CONGELAMENTO DE CARNES

Carnes bovinas e suínas congelam muito bem. As carnes que serão congeladas deverão ser escolhidas com cuidado, pois não podemos recongelar. As carnes magras têm um período mais longo de conservação, visto que a gordura tem tendência a rancificar rapidamente e provocar a deterioração da carne. Os ossos e gorduras devem ser retirados ou então deve se estabelecer um prazo menor de estocagem. A carne de animal recém-abatido deve sofrer o processo de maturação, que consiste em permanecer na geladeira por um mínimo de 24 horas e só após esse período ser preparada para o congelamento. Carne de açougue normalmente já passou por esse período de descanso ao ser colocada à venda.

DICAS IMPORTANTES

- Não recongele carne crua: ela perde valores nutritivos e a sua textura é modificada. Se precisar recongelar, cozinhe e congele esta carne em pratos prontos.
- Procure embalar a carne em porções necessárias para uma refeição, evitando assim o recongelamento. Não lave a carne e não a tempere, a água retira proteínas essenciais e o tempero altera a cor, o sabor e a textura.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E PRÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

- Congele pedaços de até 2 ½ quilos - pedaços maiores demoram para congelar inteiramente e há formação de cristais de gelo que prejudicam a qualidade.
- Os bifes podem ser congelados em aberto e depois acondicionados em sacos plásticos.
- A carne moída deve ser armazenada em formatos finos para que o congelamento e o descongelamento sejam rápidos.
- Ao preparar a carne que irá congelar, é muito importante determinar o uso que dela fará.
- Procure sempre apertar bem os sacos plásticos para extrair o ar, porém em carne crua não são necessários cuidados excessivos com o ar.
- A carne deverá ser descongelada na geladeira de um dia para outro. Se necessário, fora da geladeira, sempre coberta. Se precisar de um descongelamento de emergência, coloque a embalagem sob água fria, mas o suco que se desprende deve ser reaproveitado. Utilize também o micro-ondas.
- Hambúrgueres e almôndegas podem ir do freezer para o fogão.
- Pode-se congelar salsichas e linguiças hermeticamente, em pequenas porções e por um tempo limitado (média 2 meses).
- As carnes sem gordura podem ser congeladas por 6 meses, porém os miúdos e carnes com gordura não devem passar de 2 meses.
- Quanto as aves, congele-as frescas e de boa qualidade. Todas devem ser lavadas em água corrente e secas com papel absorvente. Embale as aves inteiras ou em pedaços. No primeiro caso, retire o recheio e coloque no seu interior saco plástico ou filme de PVC para que não fique ar. Armazene em saco plástico. Congele pedaços em aberto ou porções menores em sacos plásticos.
- Aves congeladas por um período longo podem apresentar escurecimento nos ossos e queimaduras na pele, entretanto, as qualidades do alimento não se alteram.
- Miúdos de aves devem ser congelados separados por terem uma durabilidade menor. Descongele as aves na geladeira e fora da embalagem, porque poderá haver a formação de gases em seu interior, prejudicando seu sabor e odor.

CONGELAMENTO DE PRATOS SEMIPRONTOS E PRONTOS

Atualmente temos no comércio inúmeros alimentos à disposição, quase prontos. São ótimos para situações de improviso, para o dia a dia ou lanches rápidos.

Exemplos: filés de frango à milanesa, pastéis, croquetes, quibes, hambúrgueres, pizzas, panquecas, crepes, coxinhas, bolinhas de queijo, rissoles, pães de queijo, pães de batata, croissants, tortas cruas etc.

O congelamento de pratos prontos facilita a tarefa diária de preparar refeições, economizando tempo e dinheiro. Também oferecem a vantagem de atender a diferenças individuais, a dietas de emagrecimento, pressão alta etc.

Ao congelar pratos prontos, deve-se observar alguns itens:

- A validade dos pratos prontos é geralmente de 3 meses.
- Os alimentos devem ser congelados absolutamente frios, sendo resfriados o mais rápido possível.
- Cozinhe o tempo mínimo necessário, pois o alimento será aquecido na hora de ser servido. O congelamento tende a amolecer os alimentos e causar alteração na textura.
- Procure usar menos temperos que o habitual. Alguns condimentos ficam mais acentuados ou alteram o paladar do prato congelado, como por exemplo, manjerona, noz-moscada, sal, alho, mostarda, baunilha, cebola, páprica, aipo, azeitonas.
- Alimentos líquidos e semilíquidos precisam de espaço de expansão ao serem empacotados. Para preencher espaços

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E P RÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

vazios, pode-se colocar filme de PVC amassado sobre os alimentos congelados.

- Os alimentos líquidos e semilíquidos (sopa, feijão) devem ser congelados bem concentrados e a água deve ser acrescida na hora do descongelamento. Podem ser congelados em vidros, recipientes plásticos ou sacos plásticos.
- Congele pratos que levam muito tempo para serem preparados
- Alimentos preparados com toucinho, gordura de porco, banha ou óleo de amendoim conservam-se por dois meses.
- Congele sempre em porções necessárias ao tamanho e a necessidade de sua família. É preferível congelar várias porções pequenas do mesmo alimento do que uma grande. Nunca recongele um prato pronto.
- Embale adequadamente cada tipo de alimento. O sucesso de um prato pronto descongelado está diretamente ligado à maneira como foi embalado. Todo prato pronto deverá estar totalmente frio ao ser embalado. A embalagem deve ser hermética, sem excesso de ar.
- Todos os tipos de descartáveis devem ser colocados dentro de sacos plásticos, o que implica uso de duas embalagens.
- Coloque uma etiqueta com a data do congelamento e os dados necessários para o aquecimento. Etiquetas bem detalhadas ou um caderno de anotações no freezer permitem que qualquer membro da família possa utilizá-lo.
- Use sempre produtos de primeira qualidade.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E P RÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Bolo de carne moída



DURABILIDADE: APROXIMADAMENTE 3 MESES NO FREEZER



RENDIMENTO: APROXIMADAMENTE 4 PORÇÕES

Ingredientes

- 2 cubos de caldo de carne
- 1 xícara (chá) de água quente
- 500 g de carne moída
- 1 cebola média picadinha
- 1 xícara (chá) de flocos de aveia

Preparo

- Dissolva os cubos de caldo de carne na água quente
- Misture todos os ingredientes e coloque em uma forma de anel untada ou em uma descartável de alumínio
- Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos, a 180 graus
- Retire
- Sirva

DICA: SE DESEJAR, CUBRA COM MOLHO DE TOMATE NA HORA DE SERVIR.

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E P RÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

PÃO DE MINUTO



DURABILIDADE: APROXIMADAMENTE 3 MESES NO FREEZER



RENDIMENTO: APROXIMADAMENTE 30 PÃEZINHOS

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural (180 ml)
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 1 ovo
- 1 colher (chá) de sal
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 gema para pincelar

PREPARO

- Misture o iogurte, a manteiga, o açúcar, o ovo e o sal
- Peneire sobre esta mistura a farinha de trigo e o fermento
- Misture bem a massa e modele pequenos pães redondos
- Coloque em assadeira untada
- Pincele com gema e leve para assar em forno médio, pré-aquecido, por aproximadamente 15 minutos ou até que fiquem dourados
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E P RÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

Geleia de maçãs



DURABILIDADE: APROXIMADAMENTE 6 MESES NO FREEZER



RENDIMENTO: APROXIMADAMENTE 1 A 1 ½ XÍCARA

Ingredientes

- 3 maçãs descascadas e picadas
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 colher (sobremesa) de suco de limão

Preparo

- Coloque as maçãs e o açúcar em uma panela
- Leve ao fogo médio, sempre mexendo, até as maçãs ficarem bem cozidas
- Amasse bem as maçãs para formar um purê
- Acrescente o suco de limão
- Retorne ao fogo, para engrossar, mexendo eventualmente
- Retire do fogo
- Armazene

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E P RÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

STROGONOFF BOVINO

DURABILIDADE: APROXIMADAMENTE 3 MESES NO FREEZER

RENDIMENTO: APROXIMADAMENTE 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 cebola grande bem picada ou ralada
- 2 xícaras (chá) de manteiga (200 g)
- 1 kg de filé mignon cortado em cubos
- 1 lata média de purê de tomates
- ½ xícara (chá) de ketchup
- 1 colher (sopa) de molho inglês
- ½ colher (sopa) de mostarda
- 1 xícara (chá) de cogumelos fatiados
- Pimenta-do-reino (Q.B.)
- Sal (Q.B.)
- 1 lata de creme de leite (aproximadamente 300 g)

PREPARO

- Coloque a cebola e a manteiga em uma panela
- Leve ao fogo e aguarde dourar
- Acrescente a carne para cozinhar
- Quando a carne estiver macia, acrescente os demais ingredientes (com exceção do creme de leite)
- Deixe ferver por mais 10 minutos, aproximadamente
- Por último, incorpore o creme de leite e retire do fogo
- Sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E P RÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)

LASANHA DE FRANGO



DURABILIDADE: APROXIMADAMENTE 3 MESES NO FREEZER



RENDIMENTO: APROXIMADAMENTE 6 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 l de molho pronto
- 1 kg de massa de lasanha pré-cozida ou cozida
- 700 g de peito de frango cozido e desfiado
- 300 g de queijo tipo muçarela
- 1 xícara (chá) de queijo tipo parmesão ralado (100 g)

PREPARO

- Coloque um pouco de molho no fundo da forma
- A seguir, alterne camadas de massa, peito de frango, muçarela e molho
- Finalize com uma camada de muçarela e polvilhando o parmesão
- Leve ao forno médio por aproximadamente 30 minutos
- Retire e sirva

ESTE MATERIAL É PARTE INTEGRANTE DO CURSO ONLINE "TÉCNICAS E P RÁTICAS DE CONGELAMENTO" DA EDUK (WWW.EDUK.COM.BR)
CONFORME A LEI Nº 9.610/98, É PROIBIDA A REPRODUÇÃO TOTAL E PARCIAL OU DIVULGAÇÃO COMERCIAL DESTE MATERIAL SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E EXPRESSA DO AUTOR (ARTIGO 29)