MARMITINHA

ORGANIZE SUA ROTINA

Apresentação e Dicas



#ALIMENTAÇÃO

SAUDÁVEL

APRESENTAÇÃO

01

Receitas de Marmitas para Congelar

Opções práticas e econômicas para uma alimentação saudável, mesmo com pouco tempo para cozinhar.

Olá, pessoal! Eu sou fotógrafa profissional e videomaker. Minha rotina é super corrida, pois além de trabalhar com produção audiovisual para diversas empresas, também tenho que cuidar da minha casa e das tarefas diárias. Apesar de não ter formação em culinária, eu sempre tive interesse em cozinhar e em ter uma alimentação saudável.

Entretanto, com a rotina agitada, percebi que estava deixando de lado esse cuidado com a alimentação. Foi então que comecei a pesquisar maneiras de otimizar o meu tempo na cozinha, sem deixar de lado a qualidade da minha alimentação. A solução que encontrei foi cozinhar em grande quantidade e congelar.

Como eu já sei que a minha rotina é bem apertada, eu planejo a minha semana e já defino quantos dias irei cozinhar. Geralmente, cozinho apenas uma vez por semana, no domingo à noite, por cerca de 2 a 3 horas. Preparo de 30 a 40 marmitas com cardápios variados, assim não preciso me preocupar com comida durante uns 20 dias.

Claro que eventualmente sobra um tempinho para preparar alguma refeição, ou então acabo pedindo delivery, mas em geral consumo minhas marmitas que foram congeladas. Esse método tem me ajudado muito a ter uma rotina mais organizada e saudável. Espero que possa ajudar vocês também! Até mais.

Dicas para preparo e consumo

Preparar suas próprias marmitas é algo fácil e rápido de se aprender. No entanto, compartilho algumas dicas úteis que percebi que fazem uma grande diferença na qualidade das refeições.

Armazenamento

Para armazenar você deve ter em mente duas coisas: tamanho do recipiente e como vai esquentar sua marmita. Recomendo recipientes de 500ml para marmitas individuais, para mim é excelente a porção que cabe, fico satisfeita!

O tipo de material da marmita que você deve utilizar depende de como irá esquentá-la. Eu já testei três formas: forno convencional, micro-ondas diretamente na marmita, e colocar em um prato e esquentar no micro-ondas.

Para o forno convencional, o ideal é utilizar embalagens de alumínio. Apesar de a comida ficar mais saborosa, a desvantagem é que o processo é mais demorado e a embalagem não é reutilizável.

Para esquentar no micro-ondas, é possível adquirir embalagens específicas para esse tipo de uso (que não prejudicam a saúde), ou então utilizar um prato (armazenando em qualquer outra embalagem).

Pessoalmente, prefiro utilizar embalagens que possam ser utilizadas no micro-ondas, o que me permite retirar a minha refeição na hora em que vou comer e esquentá-la em apenas 4-5 minutos. Caso opte por utilizar um prato, é necessário retirar com antecedência para descongelar antes de esquentar.

Rendimento 03

Cada receita a seguir são projetadas para produzir 5 a 8 marmitas congeladas, mas você pode ajustá-las para mais ou menos, dependendo do seu planejamento e preferência por variedade de cardápios. Eu pessoalmente acho que 5 a 8 é um número ideal, já que permite uma boa variedade de opções sem sobrecarregar o freezer com muitas marmitas do mesmo tipo.

No entanto, é muito importante verificar quantas marmitas cabem no seu congelador antes de começar a prepará-las. Em meu caso, eu preparo cerca de 30 a 40, pois esse é o número máximo que meu congelador suporta, que é relativamente pequeno. (É importante lembrar que você pode precisar de espaço para outras coisas no congelador.)

Ponto de cozimento

É muito importante acertar o ponto de cozimento antes de desligar o fogo em seus alimentos, especialmente se você pretende aquecê-los diretamente (seja no forno convencional ou no micro-ondas).

O ideal é que o ponto esteja al dente, pois ele ainda irá cozinhar um pouco mais durante o aquecimento. Se já estiver muito mole, há uma tendência de ficar ainda mais macio depois de esquentar.

O ponto de cozimento pode variar de acordo com o gosto pessoal, mas pessoalmente prefiro deixar o arroz um pouco mais durinho, pois ele fica perfeito após o aquecimento."

Qual carne vermelha usar?

A escolha da carne vai depender de seu gosto pessoal e orçamento disponível.

Aqui estão algumas opções que costumo comprar para diferentes tipos de preparo: para carne moída, acém ou coxão mole; para carne de panela, músculo ou coxão mole; para carne em tirinhas, patinho, filé mignon ou coxão mole.

Notem que o coxão mole é meu favorito, já que tem um preço acessível, é macia e fácil de preparar.

Escolha as marmitas certas

Procure recipientes que sejam adequados para o congelamento, como vidro temperado, plástico rígido ou alumínio. Certifique-se de que as tampas sejam herméticas para evitar vazamentos e freezer burn.

Deixe esfriar completamente

Antes de colocar a marmita no freezer, deixe esfriar completamente. Isso evitará que o vapor se transforme em gelo dentro do recipiente.

Use embalagens individuais

Se você quiser congelar porções individuais, coloque cada uma em um recipiente separado para facilitar o descongelamento.

Etiquete

Não se esqueça de etiquetar cada marmita com o nome do prato e a data em que foi congelada. Isso ajudará você a manter um registro do que tem no freezer e quando é melhor consumi-lo.

Congele rapidamente: Para evitar que as marmitas sejam expostas a temperaturas inadequadas, tente congelá-las o mais rápido possível. Para isso, coloque as marmitas em uma superfície plana no freezer e deixe um espaço entre elas para que o ar circule livremente.

Descongelamento na geladeira

A maneira mais segura e recomendada é descongelar a marmita na geladeira. Retire-a do freezer e coloque na geladeira por algumas horas ou durante a noite. Lembre-se de colocar a marmita em um prato ou tigela para evitar que os sucos escorram e contaminem outros alimentos na geladeira.

Descongelamento no micro-ondas

Se você estiver com pressa, pode usar o micro-ondas para descongelar a marmita. Coloque a marmita em um prato adequado para micro-ondas e programe para descongelar. Lembre-se de mexer a comida a cada 1-2 minutos para garantir que ela descongele uniformemente. Tenha cuidado para não aquecer a comida durante o processo de descongelamento, pois isso pode criar áreas quentes que podem abrigar bactérias.

Independentemente do método que você escolher, certifique-se de que a marmita esteja completamente descongelada antes de reaquecê-la. E lembre-se de reaquecê-la completamente antes de consumir, para garantir a segurança alimentar.

Otimizar o tempo na cozinha 06

Planeje suas refeições com antecedência

Ao planejar o que você vai cozinhar com antecedência, você pode preparar os ingredientes com antecedência e reduzir o tempo que você passa na cozinha no dia-a-dia.

Organize sua cozinha

Ter uma cozinha organizada pode ajudar a encontrar ingredientes mais rapidamente e reduzir o tempo que você gasta procurando as coisas.

Use ferramentas e utensílios de cozinha eficientes

Use ferramentas e utensílios que ajudem a economizar tempo na cozinha, como uma panela de pressão, um processador de alimentos ou um cortador de legumes.

Faça limpeza enquanto cozinha

Enquanto você cozinha, tente limpar e organizar a cozinha. Isso pode ajudar a reduzir a quantidade de tempo que você precisa para limpar a cozinha depois de cozinhar.

Multi-tarefa

Quando possível, faça várias tarefas ao mesmo tempo, como cozinhar o arroz enquanto prepara a carne.
Aprenda a cozinhar em lotes: fazer grandes quantidades de uma refeição e congelar as sobras pode economizar tempo na cozinha em dias futuros.

Use receitas simples

Opte por receitas simples e rápidas de fazer, especialmente durante a semana, quando o tempo é curto.

Seguindo essas dicas, você pode otimizar seu tempo na cozinha e aproveitar mais tempo livre para outras atividades.

Carnes (bovina, suína, frango, peixe)

Esses alimentos podem ser congelados por um período de tempo mais longo e ainda manter sua textura e sabor. Certifique-se de congelá-los em porções adequadas para evitar o desperdício.

Vegetais

Alguns vegetais, como ervilhas, brócolis, espinafre e milho, são ótimos para congelar. Lave, seque e corte em porções antes de congelar.

Frutas

As frutas podem ser congeladas inteiras, fatiadas ou em pedaços. As frutas congeladas são perfeitas para smoothies e sobremesas.

Pães e massas

Pães e massas podem ser congelados com sucesso, mas é importante envolvê-los bem para evitar que fiquem ressecados.

Caldos e sopas

Caldos e sopas podem ser congelados em porções individuais para uma refeição rápida e fácil.

Sobras

As sobras de refeições caseiras podem ser congeladas e aquecidas para uma refeição rápida e fácil em outro dia.

Certifique-se sempre de seguir as instruções de armazenamento e descongelamento corretas para garantir que os alimentos permaneçam seguros para consumo e mantenham a melhor qualidade possível.

Quais alimentos não congelar 08

Vegetais com alto teor de água

Alguns vegetais, como alface, pepino e tomate, não são adequados para congelar, pois podem perder a textura e se tornar aquosos após o descongelamento.

Frutas com alto teor de água

Frutas como melancia, melão e cítricos não devem ser congeladas, pois podem se tornar aquosas após o descongelamento.

Ovos com casca

Não congele ovos com casca, pois eles podem explodir quando congelados.

Maionese e molhos à base de maionese

Esses alimentos podem perder a textura e separar-se quando congelados.

Alimentos fritos

Alimentos fritos como batatas fritas ou frango frito podem perder a textura e ficar murchos quando congelados e descongelados.

Queijos macios

Queijos macios como brie e camembert podem perder a textura e o sabor quando congelados.

Certifique-se sempre de seguir as instruções de armazenamento corretas para garantir a qualidade e a segurança dos alimentos.

Recipientes de vidro temperado

Esses recipientes são seguros para uso no microondas, pois são feitos para suportar altas temperaturas e choques térmicos. Eles são ideais para aquecer alimentos líquidos, como sopas e molhos.

Recipientes de plástico com tampa ventilada

Esses recipientes são feitos de plástico próprio para uso em microondas e têm uma tampa com aberturas que permitem que o vapor escape durante o aquecimento. Eles são ideais para aquecer alimentos sólidos, como carnes e massas.

Sacos de papel para microondas

Esses sacos são próprios para uso no microondas e são ideais para pipocas e batatas, por exemplo. Eles são práticos e fáceis de usar.

Pratos e tigelas de cerâmica

Esses recipientes são próprios para uso no microondas, mas é importante verificar se não têm metais ou detalhes decorativos que possam causar faíscas.

É importante sempre verificar as instruções do fabricante antes de usar qualquer embalagem no microondas, e nunca usar recipientes de metal ou com detalhes metálicos no microondas, pois eles podem causar faíscas e incêndios.

Processador de alimentos

Um processador de alimentos pode cortar, fatiar, picar e ralar rapidamente alimentos em grandes quantidades.

Liquidificador

Um liquidificador pode misturar rapidamente ingredientes para sopas, smoothies, molhos e outras receitas.

Panela de pressão

Uma panela de pressão pode cozinhar alimentos rapidamente, reduzindo significativamente o tempo de preparação.
Mandolim: um mandolim pode cortar legumes e frutas rapidamente e uniformemente.

Descascador de legumes

Um descascador de legumes pode descascar rapidamente batatas, cenouras e outros legumes.

Tesoura de cozinha

uma tesoura de cozinha pode ser usada para cortar carnes, ervas e outros ingredientes com rapidez e precisão.

Escorredor de massa

Um escorredor de massa pode ser usado para escorrer macarrão e outros alimentos cozidos rapidamente.

Espremedor de frutas

Um espremedor de frutas pode ser usado para espremer suco de laranja, limão e outros tipos de frutas rapidamente.

Ralador

Um ralador pode ser usado para ralar queijo, legumes e outros ingredientes rapidamente.

Estes são apenas alguns exemplos de utensílios que podem ajudar a tornar a cozinha mais eficiente e agilizar o processo.