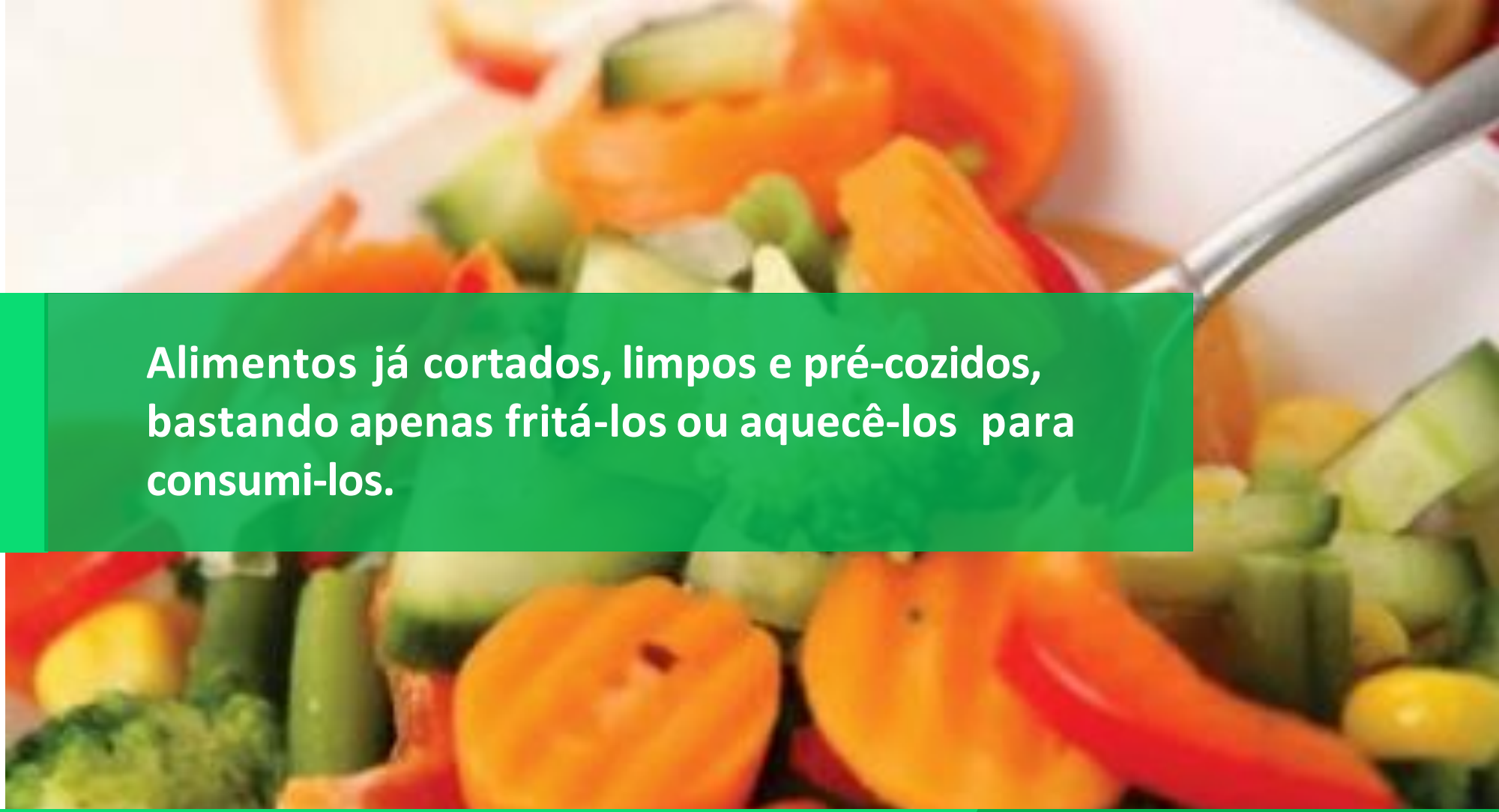


# Técnicas de Congelamento

# E preparo das Marmitas



É importante que você deixe suas Marmitas com as seguintes Caracteristicas:



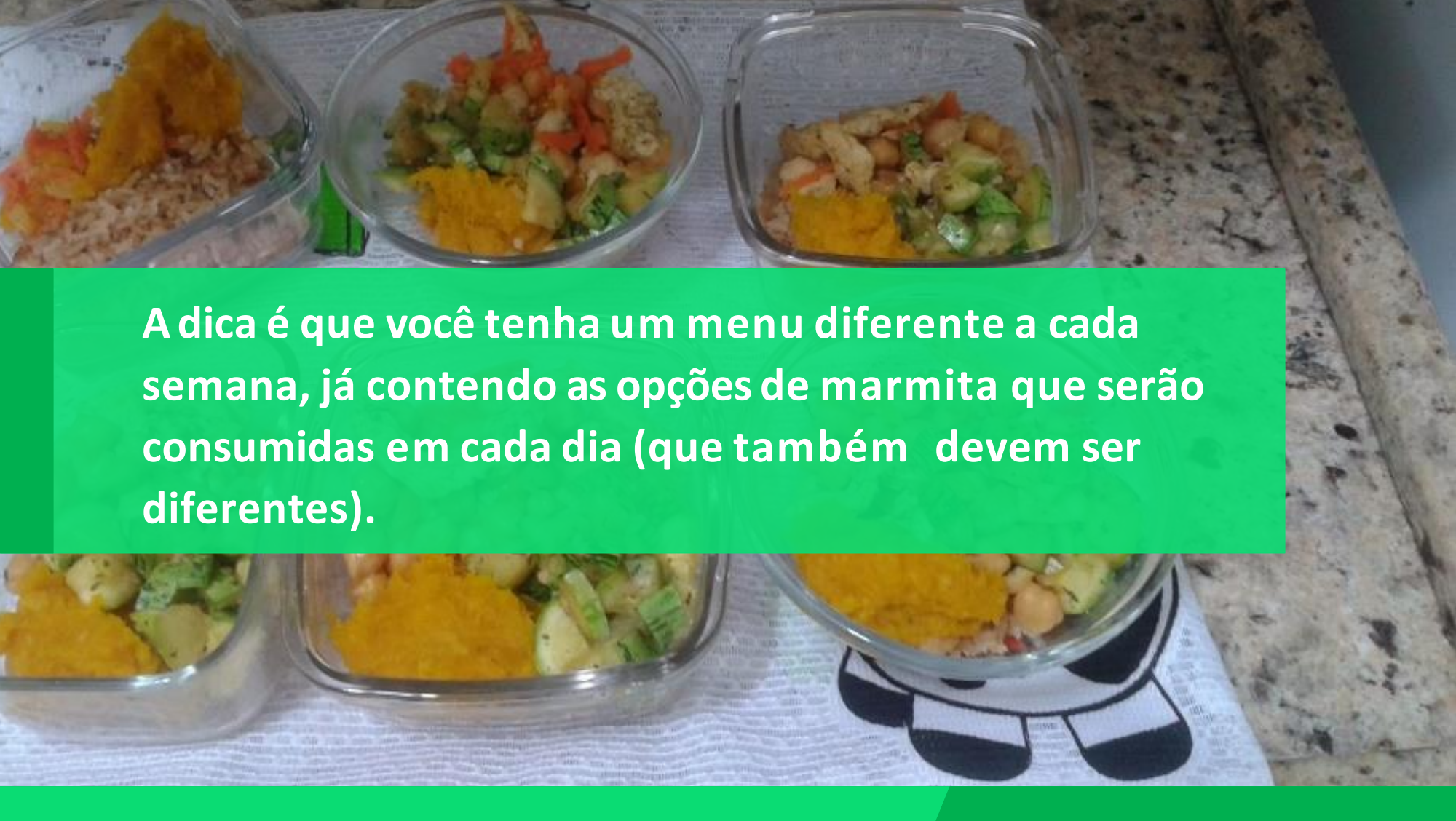
**Alimentos já cortados, limpos e pré-cozidos, bastando apenas fritá-los ou aquecê-los para consumi-los.**

# A partir de agora as dicas de como preparar comida fitness congelada



## Prepare um Cardápio

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



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



**Isso garante um cardápio sempre atualizado e saboroso.**

Você também pode ter 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.



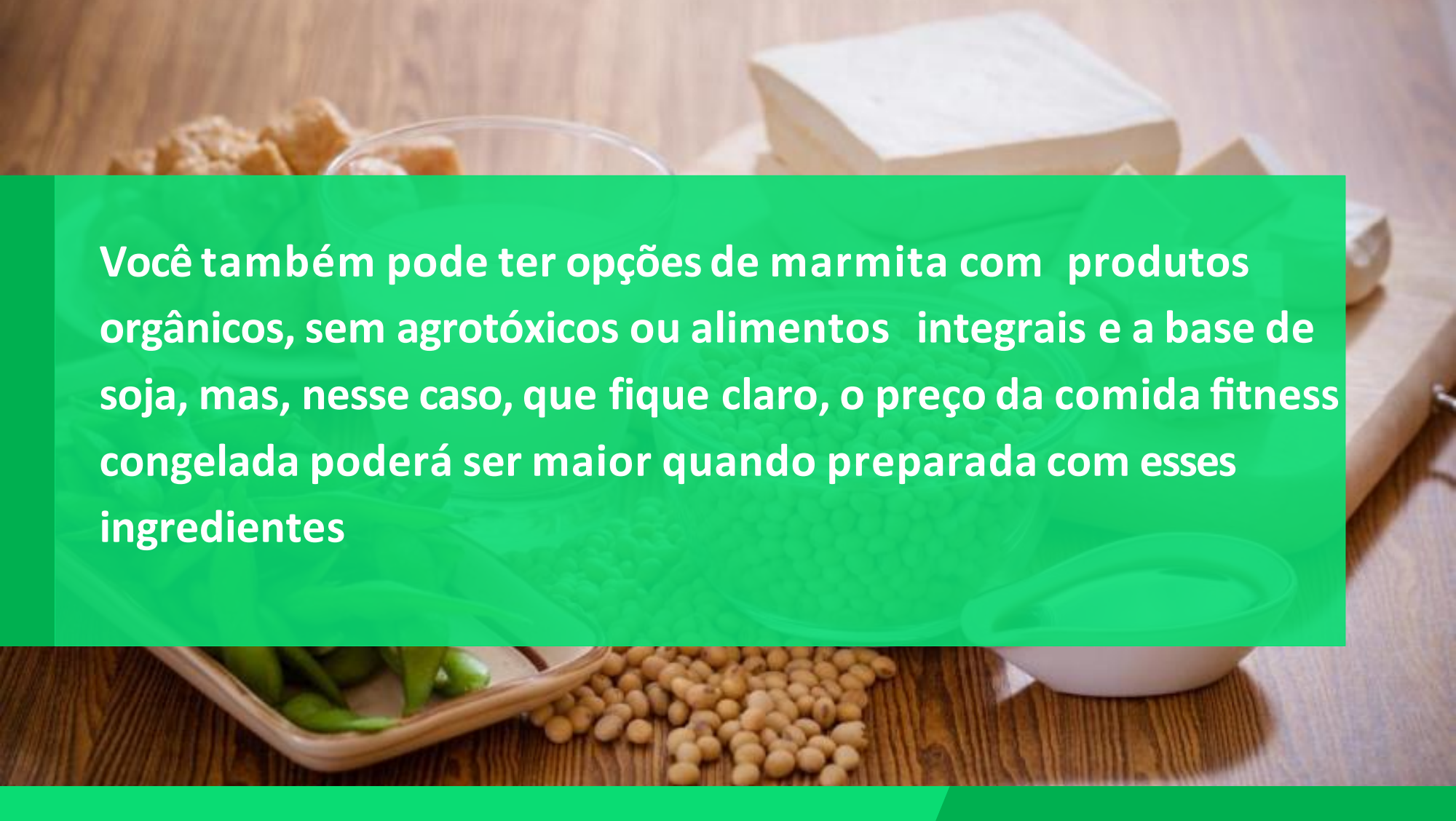
# Utilize Ingredientes de Qualidade



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



**Nossa dica é que você procure uma boa feira para garantir que as refeições preparadas sejam sempre saborosas.**



Você também pode ter opções de marmita com produtos orgânicos, sem agrotóxicos ou alimentos integrais e a base de soja, mas, nesse caso, que fique claro, 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(de plástico e transparente) 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 você se lembre do conteúdo da marmita.

**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.

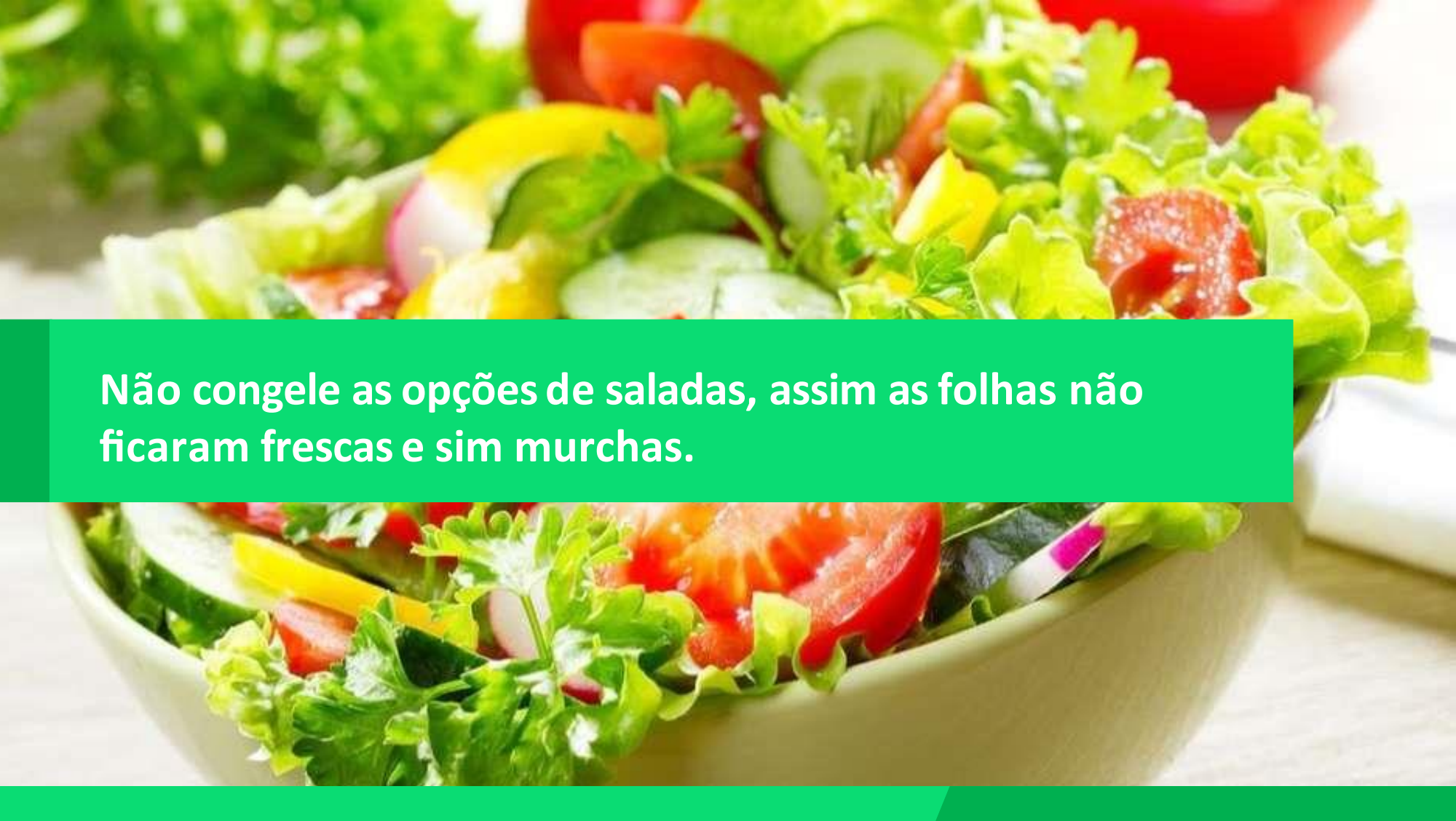
Sem molho até 90 dias. Massas como a panqueca, duram 90 dias, com recheio varia muito.

**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.

# Dúvidas 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.**

## 3) 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 .**

## 4) 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!!!*