

5 alimentos que não perdem seu sabor ou nutrientes ao ser congelados

10 de Julho de 2018

Saiba o jeito certo de armazenar arroz, beterraba, berinjela, purê de batata e grão-de-bico no freezer e descubra por quanto tempo eles podem ser congelados

1. Purê de batata

O tubérculo, quando congelado por inteiro, amolece após o congelamento. Por isso, prefira congelá-lo em forma de purê. Cozinhe as batatas, amasse-as, adicione um pouco de manteiga e leite, deixe esfriar e embale porções pequenas em recipientes ou sacos plásticos. “Ele pode ser congelado por até dois meses sem perder seu sabor ou textura”, conta Gabriela Cilla, nutricionista clínica, funcional e esportiva, de São Paulo.

2. Beterraba

Na hora de comprá-la, escolha as pequenas, que tendem a ficar mais macias depois de descongeladas. Antes de levar ao freezer, basta cozinhá-las por inteiro e, depois, mergulhar as beterrabas em uma vasilha com água e gelo. Então, descasque, corte em cubos, armazene em sacos plásticos e leve ao congelador por até 8 meses. “Cortar em pedaços em vez de ralar preserva tanto as propriedades nutricionais quanto o sabor da beterraba”, ensina a especialista.

3. Berinjela

Para garantir uma boa textura, congele a berinjela enquanto ainda está fresca e em fatias de aproximadamente 0,5 cm. Mas antes disso, mergulhe-a em água fervente por cerca de 2 minutos e em um recipiente com água, gelo e meio limão espremido por mais 2 minutos para que ela retenha o ferro e cálcio de sua composição. Na hora de armazenar, deixe uma sobra de no mínimo 1,5 cm no recipiente, pois a berinjela expande ao ser congelada. Mantenha no freezer por até 2 meses.

4. Arroz

Após o cozimento do arroz, deixe-o esfriar e, só então, congele. Mas nada de adicionar molhos ao processo, pois isso pode acabar alterando as características do alimento. “O tempo de validade do arroz no congelador é de 3 meses”, ensina Gabriela.

5. Grão-de-bico

Assim como todas as leguminosas, o grão-de-bico pode ser congelado. Só é preciso ficar atenta ao tempo de molho do grão antes do cozimento. “O grão-de-bico deve ser deixado submerso na água por pelo menos 12 horas para que haja a eliminação de agentes nocivos”, explica Gabriela. Depois disso, é só cozinhar na panela de pressão por 15 minutos, mergulhar os grãos em um recipiente com água e gelo depois de tirá-lo do fogo e congelar em sacos plásticos. Sua validade é de 4 meses.

http://ondasulderondonia.com.br/noticia_pdf/9406