

Nutri News

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

Produtos congelados e suas vantagens

O congelamento é um eficiente sistema de conservação de alimentos, retirando-lhes o calor até que a temperatura apropriada atinja seu interior. Para proporcionar tais condições de temperatura e merecer a designação de FREEZER, o congelador deve operar a -18 graus centígrados no mínimo. Uma vez congelado, o alimento se torna rígido.

Nesse estágio, o desenvolvimento de micro-organismos e o conseqüente processo de deterioração são

drasticamente retardados. O congelamento não altera as características dos alimentos ao natural ou já preparados, conservando seu sabor, coloração e propriedades nutritivas, desde que submetidos ao mesmo em boas condições e de acordo com as técnicas recomendadas.

As vantagens do congelamento são inúmeras e evidenciam-se na medida que o usuário se familiariza com o freezer:

CONFORTO

- com o uso do freezer, a tarefa diária de cozinhar se torna obsoleta - em 1 ou 2 dias é possível preparar um cardápio para semanas, do café matinal à refeições completas.

- as compras no supermercado e outros fornecedores se tornam muito menos freqüentes.

- os atropelos comuns aos dias de festas e recepção são eliminados através do preparo antecipado;

- visitas inesperadas não provocam atribulações quando se trata de servir uma refeição.

ECONOMIA

- armazenar-se alimentos adquiridos a preços mais baixos no atacado, durante as safras ou em promoções especiais.

- o desperdício é virtualmente eliminado, pois os alimentos são congelados em porções e retirados do freezer na quantidade certa para cada ocasião.

SAÚDE

- a preparação antecipada de um extenso cardápio possibilita a variação diária de pratos, facilitando o balanceamento da alimentação.

- é possível consumir legumes, frutas e outros alimentos fora de sua época de safra, com sabor e propriedades nutritivas inalteradas.

