

COMO ARMAZENAR OS ALIMENTOS?

stay home, stay safe



DEPOIS DE COMPRAR...

- Utilizar primeiro os alimentos mais pereáveis
- Utilizar ossos, talos, caules, folhas dos alimentos pode tornar os seus pratos mais saborosos
- Conservar adequadamente os alimentos
- Reaproveitar as sobras
- Aproveitar águas de cozimento de alimentos ricos em amido para preparar a base de sopas



A temperatura no seu interior não é homogénea

Zona superior (zona mais fria) –
iogurtes, queijo, e alimentos já
cozinhados

Zona intermédia –
carne e pescado, conservas abertas
e produtos de pastelaria.



ZONA SUPERIOR (mais fria)

iogurtes, queijo, e alimentos já
cozinhados

ZONA INTERMÉDIA

carne e pescado, conservas abertas
e produtos de pastelaria.

PRATELEIRA INFERIOR

produtos em fase de descongelação

GAVETAS INFERIORES

Hortícolas, fruta e leguminosas frescas



**Congele todos os
alimentos que não prevê
consumir imediatamente
(até 3 dias)**