

Marina Linberger

GUIA DE HIGIENIZAÇÃO DE VEGETAIS

O JEITO CERTO DE LAVAR SUAS FRUTAS,
LEGUMES E VERDURAS PARA GARANTIR A SAÚDE DA
SUA FAMÍLIA SEMPRE.

@CozinhaDeGenteModerna

Lavar frutas, legumes e verduras que você e sua família vão consumir crus só com água corrente, vinagre ou bicarbonato **não garante que estarão realmente seguros para consumo.**

Não quero te assustar, mas existem **bactérias e microorganismos** que podemos encontrar em **FLV** mal lavadas que podem causar até a morte se consumidos pelo ser humano.

Mas calma, existe um jeito muito simples de higienizá-los com eficiência para vocês poderem comer muito vegetal de **forma segura.**



PASSO A PASSO PARA HIGIENIZAÇÃO DE FLV

Siga o passo a passo a seguir para higienizar suas FLV (frutas, legumes e verduras) e garantir que estarão em condições seguras para o consumo.

INSTRUÇÕES

1. Tirar excesso de terra/insetos/sujeira em água corrente;
2. Fazer uma solução de 1 litro de água para 1 colher de sopa de água sanitária (aumente a quantidade se preciso, mantendo a proporção);
IMPORTANTE: Não é toda água sanitária que pode ser usada para esta função. As perfumadas, por exemplo, não podem. A melhor forma de saber, é observando o rótulo, pois vem escrito.
3. Colocar as FLV dentro desta solução e deixar por 15 minutos;
4. Enxaguar bem com água, garantindo que não tem mais solução de água sanitária;
5. Secar bem com pano limpo OU acomodar suas FLV sobre um pano de prato limpo sobre a bancada e cobrir com outro pano limpo - deixar por uma meia hora ou até secar;
6. No caso das folhas, vale a pena passar por uma centrífuga de salada antes, para tirar bem o excesso de água;
7. Armazenar folhas e legumes em pote com tampa com papel toalha ou pano de prato limpinho por baixo e por cima para absorver qualquer água que possa surgir;



Ter sempre frutas, legumes e verduras já higienizados e prontinhos para comer ou preparar receitas rápidas no dia a dia garantem que você e sua família realmente comam vegetais, que são um grupo de alimentos super importante para o nosso corpo.

Sei que na correria do dia a dia, não é tão fácil ter comida saudável na mesa sempre, por isso quero te mostrar como eu faço aqui em casa.

Ter comida caseira, gostosa e saudável, sempre pronta na geladeira ou no freezer é a garantia de que eu e minha família vamos comer bem todo dia.

Ao mesmo tempo que não precisar cozinhar todo dia me permite fazer as outras tantas tarefas que tenho sendo uma mãe moderna.

Estou organizando o **GPS Da Cozinha**, e lá você vai descobrir na prática como é fácil comer melhor, gastando menos tempo na cozinha.

Você vai conhecer todo o caminho para organizar refeições rápidas para a semana e cardápios semanais completos em até 2 horas.



SAVE THE DATE:

16 e 17 de Agosto às 10h00

@CozinhaDeGenteModerna

ESSE PODE SER O SEU NOVO ESTILO DE VIDA.

Hoje é o primeiro dia do resto da sua vida.

BORA?

Tópico • Aprovado • Editado em 01/07/2024

☐ acabei de fazer....amanhã cardápio 3. levei 35 minuto para fazer

Priscila Moura

prislvmoura@hotmail.com

Em "Cardápio 03 | Mise en Place"

T22

MB **Maria Am-élia Muccillo Bica de Barcellos Braga** Há 2 meses
Publicado em COMUNIDADE DAS PREPERAS

Escolhi o cardápio 5. Devo ter levado umas duas horas para preparar. Deixei para cozinhar os ovos na hora de servir e refogar o espinafre também.
Desta vez eu li todo o material antes de preparar e me ajudou bastante para antecipar o que a Marina iria preparar. Ganhei tempo mas levei mais tempo que ela porque minha cozinha é pequena e dificulta um pouco mais.
Os cardápios mudaram minha rotina. Chegar em casa e poder só aquecer a comida é maravilhoso. O tempo com a família ganhou qualidade e a alimentação ficou muito mais rica.
Tenho aumentado as receitas porque aqui somos 1 casal 1 adolescente e 1 pré adolescente e comemos mais.



EC **Elizandra Souza Costa** Há 2 meses
Publicado em COMUNIDADE DAS PREPERAS

Amei fazer o cardápio da semana facilitou muito minha semana, ficou uma semana mais calma sem correria, sobrou mas tempo para poder estudar mais meus cursos e dormi mais e claro, bom meu tempo dei início às 10:30 e terminei às 13:00 por que tive que para buscar o meu filhote na escola e também não preparei o meu Mise en place so a carne que usei que já tinha temperada no frizer há usei carne moída, picadinho de contra file por que e que tinha na geladeira



Tópico • Aprovado • Editado em 31/07/2024 • há 1 dia

☐ Boa tarde!

A aula foi maravilhosa pois fiz o cardápio 8, que variedade de comida com tão pouco (ingredientes e tempo), hoje até consegui assistir algumas modalidades (judô, futebol), das Olimpíadas de Paris. 🇧🇷

EF **Elayne Joanucci Ferreira** Há 2 meses
Publicado em COMUNIDADE DAS PREPERAS

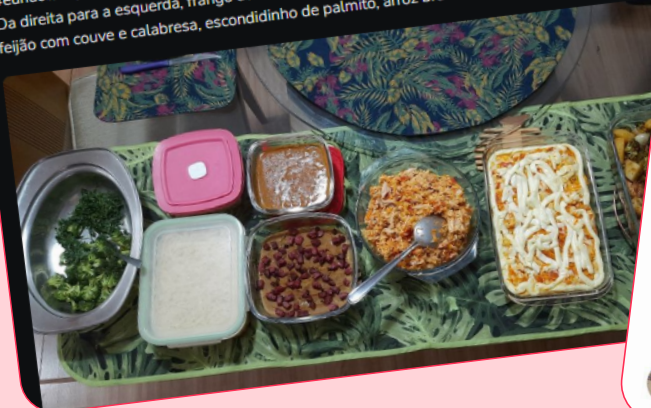
Eu escolhi o cardápio 7, mas substituí o lombo por sobrecoxa e acabou fazendo demorar mais do que o tempo sugerido e também não tem como assar a torta ao mesmo tempo, mais um motivo que fez demorar mais.

Mas mesmo assim, a família amou e estou feliz por não ter que cozinhar mais o resto da semana.

#eunaolavopaneladuranteasemana

Da direita para a esquerda, frango assado com batata e brócolis, torta de palmito, arroz rico, feijão

feijão com couve e calabresa, escondidinho de palmito, arroz branco e brócolis com couve refogada



Marinaaaaa! Comprei seu "mini curso" e só de fazer 1 cardápio eu tenho comida pra mais de 2 semanas!!! Só eu e meus 2 filhos (crianças) comemos em casa... então dá e sobra!! E sabe o que estou fazendo com meu tempo livre?? Me cuidando, lendo livros e fazendo alguns mimos na cozinha pros meus amores... já saiu bolo, waffles, panquecas etc! Estamos amando!!! E meu marido já sentiu no bolso!!! Pensa! Só com 1 cardápio feito! Imagina quando virar rotina! Obrigada viu??

Aliás, o próximo cardápio vou fazer junto com a filha mais velha, que quer aprender a cozinhar 🥰





16 E 17 DE AGOSTO ÀS 10H00

GARANTIR MEU INGRESSO

Se você se interessa por planejamento e organização de cozinha, me acompanhe também nas minhas redes sociais, tem muito mais por lá!



@CozinhaDeGenteModerna

Você acabou de conhecer apenas uma das muitas estratégias de sabor que existem.

Agora imagine: além de preparar receitas cada vez mais incríveis, você poder gastar muito menos tempo na cozinha?

Isso significa mais leveza e menos stress no seu dia a dia.

Deixa eu te contar um segredo: você pode fazer um monte de outras receitas de cair o queixo, gastando muito menos tempo na cozinha.