

Marina Linberger

A smiling woman with dark hair, wearing a green polka-dot top, is in a kitchen. In front of her is a yellow pot on a stove, a purple pepper mill, and a blue salt shaker. Various vegetables like tomatoes and lettuce are on the counter.

VEGETAIS FRESCOS POR MAIS TEMPO

O JEITO CERTO DE GUARDAR SUAS FRUTAS,
LEGUMES E VERDURAS PARA DURAREM MAIS
TEMPO FRESQUINHOS.

@CozinhaDeGenteModerna

O ideal seria comprar seus vegetais e já preparar as receitas da semana com eles, em seu momento mais fresco, mas talvez você ainda não saiba como fazer isso sem perder horas e horas na cozinha.

Por isso eu vou te ensinar as estratégias e técnicas da cozinha moderna no **GPS Da Cozinha** que vai acontecer em breve.

Enquanto isso não acontece, preparei esse guia de armazenamento para você ter seus vegetais sempre fresquinhos, coloridos e crocantes, evitando desperdício.

Guarde esse guia com você para você consultar sempre que precisar.





CENOURA

COMO ARMAZENAR:

- Lave as cenouras. Coloque-as em um pote de vidro ou plástico com tampa, cubra com água e guarde na geladeira.
- Troque a água a cada 4 dias.

VALIDADE: até 3 semanas.



ALFACE (E FOLHAS VERDES EM GERAL)

COMO ARMAZENAR:

- Higienize bem ([guia de higienização aqui](#)) e seque completamente.
- Guarde as folhas em pote com tampa, com papel toalha ou pano de prato limpo por baixo e por cima e mantenha na geladeira.

VALIDADE: 7 a 10 dias.



BRÓCOLIS

COMO ARMAZENAR:

- Corte o brócolis e higienize conforme o [guia de higienização](#).
- Seque bem e guarde em pote com tampa na geladeira, com papel toalha ou pano de prato limpo por baixo e por cima.

VALIDADE: 1 a 2 semanas.



BATATAS EM GERAL

COMO ARMAZENAR:

- Armazene em local fresco, seco e escuro, longe de cebolas (pois liberam gases que aceleram o apodrecimento). Não refrigere.

VALIDADE: 3 a 5 semanas.

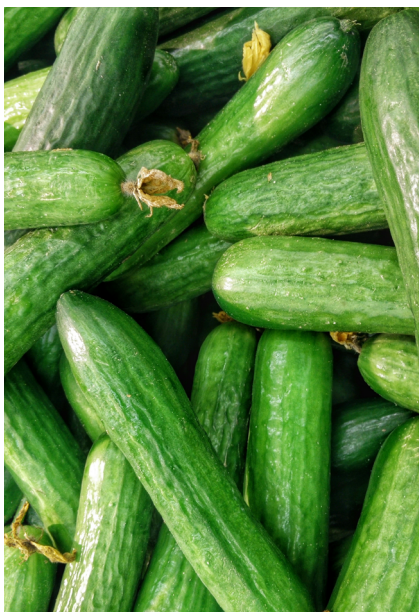


CEBOLA

COMO ARMAZENAR:

- Guarde em local seco, fresco e ventilado (fora da geladeira).
- Evite sacos plásticos.

VALIDADE: Inteira: 1 a 2 meses.



PEPINO

COMO ARMAZENAR:

- *Guarde na geladeira, envolto em papel toalha e dentro de um saco plástico furado.*
- *Evite áreas muito frias da geladeira (como a parte traseira).*
- *Para guardar o pepino já cortado (rodela para salada ou palitinhos para petisco, por exemplo), guarde coberto com água em pote com tampa na geladeira.*

VALIDADE: Inteiro: 1 semana a 10 dias / Cortado: 1 semana.



TOMATE

COMO ARMAZENAR:

- *Depois de higienizado, seque bem.*
- *Forre um pote que tenha tampa com papel toalha no fundo e acomode os tomates com os biquinhos escuros virados para baixo.*
- *Cubra com outro papel toalha, tampe o pote e guarde na geladeira.*

VALIDADE: Até 15 dias.



BANANA

COMO ARMAZENAR:

- Solte as bananas uma a uma do cacho, mantendo as pontas íntegras.
- Guarde em temperatura ambiente, longe de outras frutas que liberam etileno (como maçãs).

VALIDADE: 5 a 7 dias.



MAÇÃ

COMO ARMAZENAR (INTEIRA):

- Higienize e seque bem as maçãs (assim você e sua família podem comer a qualquer momento, sem precisar lavar antes)
- Armazene em temperatura ambiente, longe de outras frutas, pois liberam etileno e aceleram o amadurecimento delas.

COMO ARMAZENAR (CORTADA):

- Depois de fatiada, deixe de molho em pote com água filtrada e uma pitada de sal por 3 minutos para evitar a oxidação (escurecimento).
- Escorra a água, seque bem as fatias com papel toalha e guarde em pote hermético na geladeira.

VALIDADE:

Inteira: 1 a 2 semanas. (depende da temperatura ambiente)

Cortada: 3 a 4 dias na geladeira.



CHEIRO VERDE

(CEBOLINHA COM SALSINHA OU COENTRO)

COMO ARMAZENAR (INTEIRO):

- Seque bem depois de higienizar.
- Coloque a base (talos) dentro de um copo com água e cubra as folhas que ficaram para fora do copo com um saco plástico limpo e seco.
- Guarde na geladeira.

COMO ARMAZENAR (PICADO):

- Depois de higienizar e secar, pique e guarde em pote com tampa no congelador ou freezer.

VALIDADE:

Inteiro: Até 10 dias na geladeira.

Picado e congelado: Até 4 meses no congelador e 6 meses no freezer.

DICA: Não descongele para usar. Usou, devolva imediatamente no freezer.

Comer vegetais no dia a dia pode ser um desafio quando você vive a cozinha de forma improvisada.

Porque você até compra legumes, frutas e verduras, mas não consegue tempo (ou energia) para prepará-los durante a semana, e acaba indo pro lixo...

Este guia vai te ajudar a manter seus vegetais frescos por mais tempo, mas a verdade é que isso não garante que você e sua família vão comê-los.

Eu quero te ensinar a ter sempre comida boa disponível na sua geladeira ou freezer, gastando pouco tempo na cozinha.

Você vai ver como é fácil preparar refeições rápidas ou até cardápios semanais, gastando menos tempo do que você gasta cozinhando para um único dia aí na sua casa.

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.



@CozinhaDeGenteModerna

ESSE PODE SER O SEU NOVO ESTILO DE VIDA.

Hoje é o primeiro dia do resto da sua vida.

BORA?

Incrível é pouco! Consegui adiantar meu trabalho pq nao precisava me preocupar com jantar e agora fui lá, só esquentei e estou aqui plena, assistindo série e comendo uma comida deliciosa e nutritiva hahahah. Tb senti bem menos fome ao longo do dia! Muito obrigada!



Eu fiz esse cardápio semana passada, e foi muito mais de boa do que eu imaginava. Conseguir fazer tantas coisas ao mesmo tempo me deixou muito feliz e animada. Essa semana fiz o cardápio 1, não foi tão de boa como o primeiro mas por conta do horário que escolhi fazer, mas já serviu de aprendizado e agora não faço mais perto da hora do almoço sem alguém pra me ajudar com as crianças rsrs.

Em relação aos sabores, eu e meu marido estamos amando, muita coisa saborosa!! Meus pequenos nem sempre querem experimentar os novos pratos mas já deixo uns filés de frango congelados individualmente, como a Marina ensinou, e arroz e feijão também, assim fico salva para alguma emergência rsrs. Muito obrigada pelas dicas, Deus abençoe!

Ver menos

Rhaiany Falqueto Amorim Bustamante
rhaianyfalqueto@gmail.com

Em "Cardápio 02 | Torta de espinafre e queijo
- Frango com leite de coco - Cuscuz Paulista -
Arroz Frito - Yakisoba de frango com vegetais"

T24

Quando vi suas aulas e você dizia que jogávamos muita comida fora não achei que fosse tanto. Executando seu método de planejamento percebemos que no fim das contas jogávamos quase 1/3 da nossa comida fora. Está sendo maravilhoso. Nunca pensei que fosse possível comer saudável, gostoso e com tanta variedade. Obrigada ❤️ Acredita que percebi que comíamos muito macarrão? Já tem dois meses que não preciso comprar. Encantada, motivada e com tempo de sobra



Fiz esta semana e amei! Todos os pratos deliciosos e a primeira vez que consegui fazer dentro do tempo correto. Sem duvida é a pratica. (é o meu terceiro cardápio!)

Cristina de Azevedo Aguiar
crisaguiar1809@outlook.com

Em "Cardápio 13 | Mise en Place"

T23

ED Eveline Daniel Santos 20:51

É o primeiro encontro que participo tbm. Estou jogando cardápio 9 e mudou a minha vida e a alimentação aqui em casa. Eu só aceitei um emprego novo mais longe de casa porque sabia que o método da Marina ia me ajudar a ter jantar prontinho todo dia. Tá dando muito certo!



5 new messages



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.