

REFOGA CASEIRA

A QUERIDINHA DA COZINHA MODERNA!

Você não precisa mais picar cebola e alho (e lavar tábua e faca) sempre que for fazer refoga!



Marina Linberger

Material de apoio do GPS da Cozinha

@CozinhaDeGenteModerna

Alguma vez você já fez as
contas de quanto tempo gasta
descascando e picando cebola
e alho sempre que vai cozinhar?

Fora o tempo de lavar tábua e
faca...

Pelo menos uns 10 minutos, né?

Agora perceba quantas vezes
você faz isso na semana...

**Você vai aprender agora a
fazer a sua refoga caseira do
jeito certo para durar até 15
dias na geladeira!**

Aí vai ser só abrir o pote e pegar
uma colherada quando for
cozinhar.

Menos de 5 segundos, hein?

Bora?





Imagem meramente ilustrativa

RECEITA DA REFOGA CASEIRA

INGREDIENTES:

- 1 cebola grande
- 2 cabeças de alho
- 3 colheres (sopa) de azeite ou óleo de sua preferência
- 1 colher (sopa) de sal

MODO DE PREPARO:

Triturar tudo no processador ou liquidificador até ficar homogêneo – vá pulsando;

Colocar em pote de vidro com tampa limpo;

CONSERVAÇÃO:

Guardar na geladeira por até 15 dias; Não deixar para fora da geladeira. Usou, guardou.

Usar sempre uma colher limpa para pegar a refoga, para evitar contaminação, que reduz o tempo de validade;

Prefira potes de vidro - que é possível esterilizar e não deixa cheiro para o próximo uso.

Pode congelar em forminhas de gelo.

VALIDADE:

Geladeira; até 15 dias

Freezer: 3 meses

DICAS QUENTES!

Precisa mesmo usar sal e azeite/óleo?

Precisa sim! Eles são agentes conservantes naturais e por isso necessários.

Eles que vão ajudar a sua refoga a durar mais tempo.

Como usar?

Precisa adicionar (pouca) gordura antes de refogar e sal na receita;

Como usar congelado?

Espirra mais em contato com o calor, então não é recomendado refogar sozinha, direto na panela..

O ideal é refogar junto com o ingrediente que estiver fazendo, por exemplo: arroz (refoga os dois juntos).

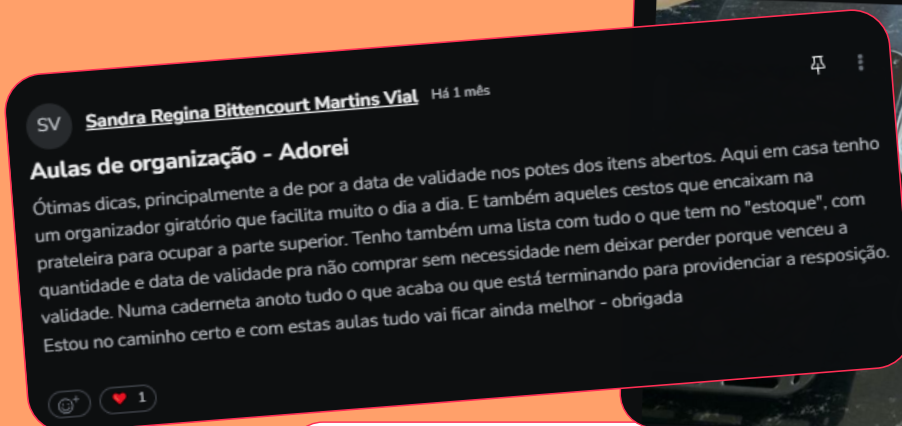
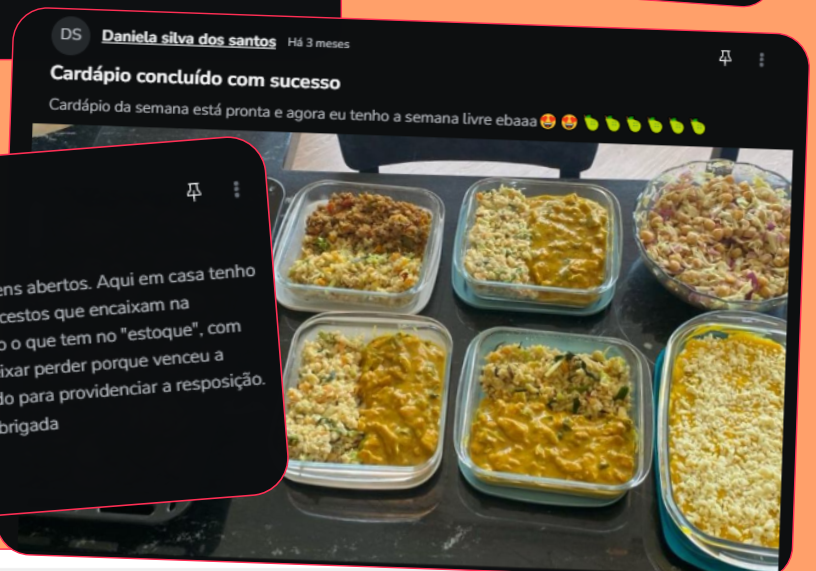
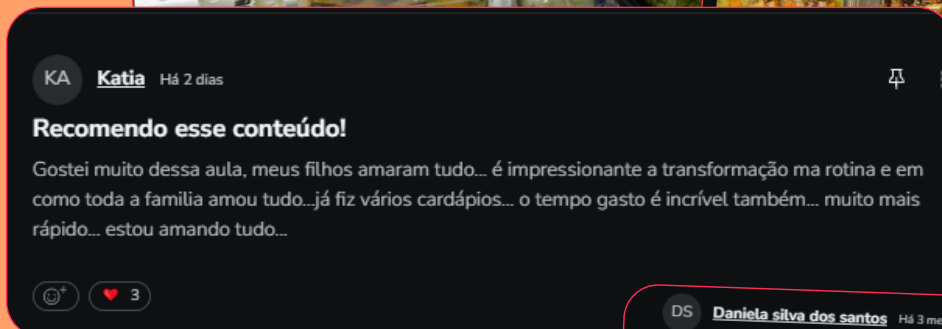
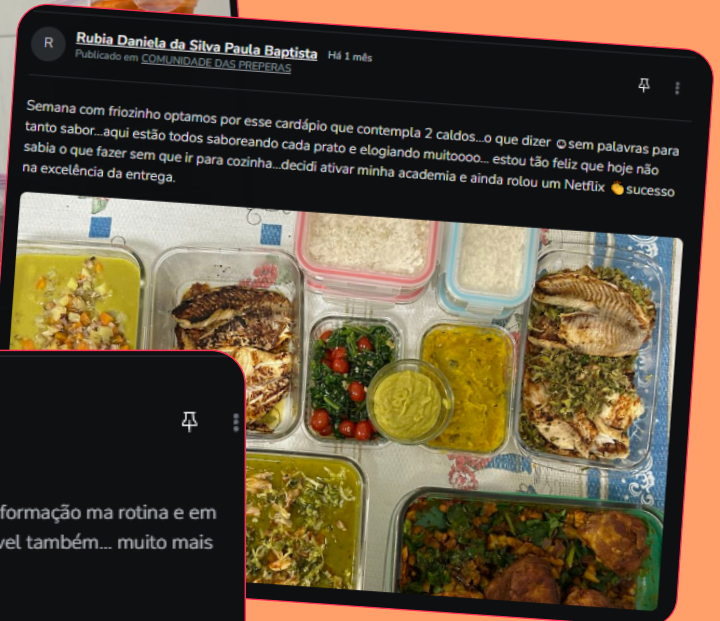
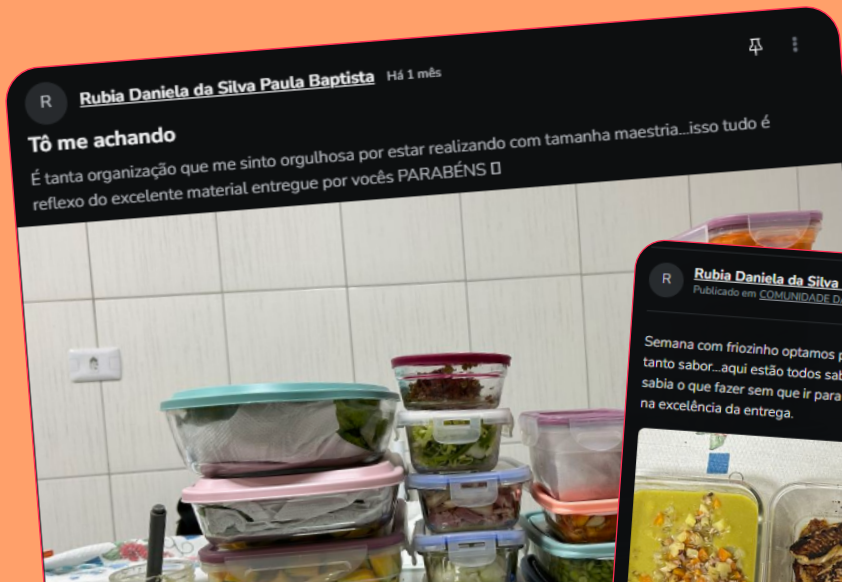
Onde usar?

Refogas em geral, arroz, feijão, cozidos, carnes de panela, vegetais salteados ou assados, marinadas, temperar sopas, massas de torta de liquidificador...

ESSE PODE SER O SEU NOVO ESTILO DE VIDA.

Hoje é o primeiro dia do resto da sua vida.

BORA?



Graças a vc, consigo produzir e trabalhar de forma mais produtiva e ter qualidade de vida com minha família

"sobra tempo", ou seja , aproveito melhor meu tempo 😊💕





LIVE 19/05 ÀS 20H

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.