

# MARINADA CORINGA DA MARINA

Eleve o nível do seu frango do dia a dia com essa marinada incrível que combina ingredientes simples e baratos para dar sabor, suculência e cor ao seu frango.



Material de apoio do GPS da Cozinha Eficiente.

**Assistir pílula 3 | Estratégias  
de sabor, saúde e variedade**

@CozinhaDeGenteModerna

A cozinha do dia a dia pode ser mais leve e cheia de sabor, sem você precisar gastar horas na cozinha.

O frango é um dos ingredientes mais coringas e versáteis na cozinha, mas sem um bom tempero, ele pode ficar monótono e sem graça.

Quer uma solução simples e poderosa? Marinadas!

Marinar é uma técnica prática que transforma o sabor, a textura e até a aparência do frango.

Em poucos minutos, você mistura ingredientes acessíveis e deixa a marinada fazer todo o trabalho, enquanto você cuida do restante da sua rotina.

Você não vai acreditar como é simples tornar o frango do dia a dia em algo super saboroso e especial.

**Você e sua família vão se surpreender!**



*Material de apoio do GPS da Cozinha Eficiente.*

**Assistir pílula 3 | Estratégias de sabor, saúde e variedade**

@CozinhaDeGenteModerna



Imagem meramente ilustrativa

## MARINADA CORINGA

### INGREDIENTES:

- Suco de 2 limões ou 1/3 de xícara de vinagre de maçã
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de refoga caseira
- 2 colheres (sopa) de páprica doce
- 2 colheres (sopa) de molho de soja ou coco aminos (shoyo de coco)

### MODO DE PREPARO:

- Misture todos os ingredientes, adicione ao frango, misture e deixe marinar coberto na geladeira.
- O tempo da marinada vai depender do corte e tamanho do frango.
- Checar as dicas no final desta apostila.

*Material de apoio do GPS da Cozinha Eficiente.*

**Assistir pílula 3 | Estratégias  
de sabor, saúde e variedade**

@CozinhaDeGenteModerna

## DICAS QUENTES!

### E o sal?

Não colocamos sal na marinada para evitar que resseque.

Salgamos só na hora de cozinhar, tá?

### Marinar por quanto tempo?

- Filés e pedaços menores: Entre 2 e 4 horas.
- Cortes maiores (coxas, sobrecoxas, frango inteiro): De 4 a 24 horas.

**Importante: Sempre mantenha o frango marinando dentro da geladeira, em recipientes fechados ou sacos plásticos próprios para alimentos.**

Isso evita contaminação cruzada com outros ingredientes e garante segurança alimentar.

### Pode congelar o frango já com a marinada?

Super pode!

A dica é preparar vários tipos de marinadas diferentes e congelar em porções suficientes para 1 refeição aí na sua casa.

Exemplo: se vocês são em 4 pessoas, armazene em porções de 4 sobrecoxas, ou filés...

### Como descongelar?

Descongele dentro da geladeira de um dia para o outro e cozinhe da forma que preferir.

*Material de apoio do GPS da Cozinha Eficiente.*

**Assistir pílula 3 | Estratégias de sabor, saúde e variedade**

@CozinhaDeGenteModerna

# DICAS PRÁTICAS PARA COZINHAR FRANGO MARINADO

## ASSADO (SOBRECoxas):

1. Pré-aqueça o forno a 220°C.
2. Coloque sal dos dois lados das sobrecoxas e acomode-as com a pele para cima;
3. Asse o frango (descongelado) por cerca de 40 minutos, até dourar.

## GRELHADO:

1. Retire o excesso da marinada antes de grelhar para evitar que queime.
2. Salgue e grelhe dos dois lados em fogo médio alto até ficar dourado.
3. Se for um filé alto, depois de dourar dos dois lados, pingar água na frigideira e tampar, para acabar de cozinhar com o vapor.

*Material de apoio do GPS da Cozinha Eficiente.*

**Assistir pílula 3 | Estratégias de sabor, saúde e variedade**

@CozinhaDeGenteModerna

As marinadas vão deixar suas receitas muito mais saborosas e seu dia a dia mais prático, mas elas não vão tirar a sua aflição de precisar resolver o que fazer de comida todo dia.

E os acompanhamentos? E a variedade dos pratos? E as vitaminas e nutrientes?

Eu sei que você não tem tempo para pensar nisso tudo, porque a sua cabeça já está lotada com várias outras tarefas, né? Eu te entendo...

Por isso se organize para acompanhar todas as pílulas do **GPS DA COZINHA EFICIENTE**, e principalmente para estar ao vivo comigo no sábado e domingo, às 10h00 da manhã, pra gente cozinhar 3 receitas em menos de 1 hora juntas e falar sobre o check list do cardápio semanal que funciona de verdade.

**Bora colocar o planejamento de cardápios semanais e refeições rápidas em prática no seu dia a dia?**



*Material de apoio do GPS da Cozinha Eficiente.*

**Assistir pílula 3 | Estratégias de sabor, saúde e variedade**

@CozinhaDeGenteModerna