



01/2020

5 dicas para congelar alimentos sem perder o sabor e os nutrientes

Equipe de especialistas da Ajinomoto do Brasil dá dicas sobre congelamento de alimentos que vão facilitar a sua vida

São Paulo, 03 de janeiro de 2020 – Congelar alimentos é uma boa alternativa para quem não tem tempo para cozinhar com frequência, afinal, é possível preparar cardápios para serem consumidos durante muitos dias em um único fim de semana. Porém, se praticado de forma incorreta, o congelamento pode fazer com que os alimentos percam nutrientes, sabor e textura – ou podem até ser contaminados por bactérias. Pensando nisso, a equipe de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** preparou uma lista com dicas simples para facilitar esse processo.

• O que congelar

É possível congelar alimentos sólidos e líquidos, lembrando que todos devem estar frescos, limpos e em boa qualidade. “O ideal é que o congelamento seja feito logo após a compra dos produtos”, afirma a gerente de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil**, Lisiane Miura. “Ovos cozidos, maionese, chantilly e batata não devem ser congelados, pois perdem suas texturas originais”, explica.

• Como congelar

Alimentos que forem congelados depois de prontos, como arroz, feijão e carne, devem estar

levemente temperados e um pouco menos cozidos, pois o congelamento pode acentuar os temperos e prejudicar sua textura.

- **Cuidados com hortaliças**

Antes de serem congeladas, as hortaliças devem passar pela técnica do branqueamento, que consiste em colocá-las, já limpas e cortadas no formato que desejar, em uma panela de água fervente. Durante o processo, é preciso aferventar os vegetais por poucos minutos, o suficiente para que fiquem pré-cozidos, porém, “al dente”. Escorra e coloque imediatamente em um recipiente com água gelada e cubos de gelo por mais dois minutos ou até que estejam completamente resfriados. Por fim, escorra a água e congele os alimentos.

- **Armazenamento**

As embalagens mais indicadas para congelar alimentos sólidos são os sacos próprios para essa finalidade, que são incolores e atóxicos, pois evitam contaminação. É necessário retirar todo o ar que estiver na embalagem antes de colocá-la no congelador ou freezer. Caso o recipiente possua tampa que não feche corretamente, é essencial vedá-lo com fita adesiva. Alimentos líquidos podem ser armazenados em potes de vidro ou de plástico. Uma opção simples e prática é utilizar formas de gelo para o congelamento. “É importante verificar se os potes plásticos são livres de bisfenol A (BPA), pois é um componente nocivo à saúde”, destaca Lisiane.

- **De olho no vencimento**

Todos os alimentos que forem congelados precisam ser etiquetados. É necessário informar o conteúdo, a data de armazenamento e validade – pratos prontos devem ficar congelados por no máximo três meses, mesmo que sejam doces. Já os alimentos crus variam de acordo com o produto. “Peixes que já estavam congelados podem ficar armazenados entre dois e três meses, assim como caldos e molhos de carne”, esclarece Lisiane. “Frios de carnes e embutidos podem ficar no congelador apenas por duas semanas. Então, é fundamental avaliar qual produto será congelado”, finaliza.

Além das dicas, a equipe de profissionais de **Marketing-Nutrição da Ajinomoto do Brasil** preparou receitas para aproveitar alimentos congelados. Para mais dicas e receitas práticas e saudáveis, acesse: www.saboresajinomoto.com.br.

- **Peixe ao molho**

<https://www.saboresajinomoto.com.br/receita/peixe-ao-molho>

- **Torta de brócolis com queijo**

www.saboresajinomoto.com.br/receita/torta-de-brocolis-e-queijo

- **Água de coco com gelinhos decorados**

www.saboresajinomoto.com.br/receita/agua-de-coco-com-gelinhos-decorados

Sobre a Ajinomoto do Brasil

Presente no Brasil desde 1956, a Ajinomoto do Brasil se empenha em oferecer produtos de qualidade tanto para o consumidor como insumos para as indústrias alimentícia, cosmética, esportiva, farmacêutica, de nutrição animal e agronegócios. Atualmente, a unidade brasileira é a terceira mais importante do Grupo Ajinomoto fora do Japão, atrás apenas da Tailândia e dos Estados Unidos. A linha de produtos da empresa voltada ao consumidor é composta pelo tempero umami AJI-NO-MOTO®, AJI-SAL®, Tempero SAZÓN®, Caldo SAZÓN®, RECEITA DE CASA™, HONDASHI® e SABOR A MI®, além das sopas individuais VONO® e da linha de sopas cremosas e claras VONO® Chef. Também se destacam os refrescos em pó MID® e FIT Zero Açúcar, o azeite de oliva extra virgem TERRANO™ e o azeite de oliva tipo único TERRANO™, além dos produtos da marca Satis!®, que incluem molho shoyu e as linhas Tempera e Empana, Tempera e Dá Molho e Tempera e Dá Liga. No Brasil, a companhia também atua no segmento de food service (alimentação fora do lar). Com quatro unidades fabris, localizadas no estado de São Paulo, nas cidades de Limeira, Laranjal Paulista, Valparaíso e Pederneiras, e sede administrativa na capital, emprega cerca de 3 mil funcionários e atende tanto ao mercado interno como ao externo. A Ajinomoto, multinacional japonesa com sede em Tóquio, é líder mundial em aminoácidos. O Grupo Ajinomoto obteve um faturamento global de US\$ 10,1 bilhões e nacional de R\$ 2,2 bilhões no ano fiscal de 2018. Atualmente, está presente em 35 países, possui 121 fábricas e cerca de 34 mil funcionários em todo o mundo. Para saber mais, acesse www.ajinomoto.com.br.

INFORMAÇÕES PARA IMPRENSA | AJINOMOTO DO BRASIL

Race Comunicação

Tel.: (11) 2894-5607/2548-0720

imprensa.ajinomoto@agenciarace.com.br

Bruno Uehara – Cel.: (11) 99113-6731

Vanessa Assis – Cel.: (11) 97556-9962

Wilson Barros – Cel.: (11) 99607-1746