

4 alimentos que você pode estar armazenando errado



Frango

Você os guarda na prateleira superior, certo? Que tal passar o frango para a prateleira de baixo? Isso evita que o suco que a carne solta pingue em outros alimentos. Fica melhor ainda se você colocar a bandeja dentro de um recipiente ou em cima de um prato.



Brócolis

Para conservar fresco na geladeira, coloque em um saco plástico bem embrulhado em posição vertical num recipiente cheio de água. Parece estranho, mas dá certo! Toalha de papel molhada é outra boa opção. A dica também vale para ervas frescas!



Ovos

Não guarde na porta da geladeira: "O abre e fecha da porta faz com que os ovos balancem e quebrem, além de ficar suscetíveis à variação de temperatura. Coloque sempre dentro da geladeira e use um organizador de ovos para proteger", orienta Kalinka Carvalho.



Molhos

Você pode economizar espaço na geladeira e guardar os molhos na despensa enquanto estiverem fechados. Depois de abrir, aí, sim, podem ir para a refrigeração. Não tem problema!

Para tirar os odores da geladeira, coloque 2 pedaços de carvão na prateleira inferior



GELADEIRA ORGANIZADA, FILHOS SAUDÁVEIS

- ✓ **Frutas e legumes à vista:** pesquisas apontam que somos mais propensos a comer a primeira coisa que vemos quando abrimos a porta da geladeira. Então, coloque os alimentos saudáveis (cada um na prateleira mais adequada) bem à vista.
- ✓ **Lanchinhos à mão:** escolha uma prateleira de baixo e coloque lanches fáceis para as crianças pegarem. Iogurte, frutas, saquinhos de cenouras baby, uvas lavadas e cortadas em recipientes são boas opções!
- ✓ **Atalhos saudáveis:** substitua as bebidas calóricas da porta da geladeira por temperos e ingredientes saudáveis que podem ser usados para preparar refeições ou quando bater aquela fominha.
- ✓ **Comidas pré-preparadas:** reserve um tempinho do seu final de semana para preparar uma grande quantidade de feijão ou quinoa para congelar. Feijão pronto a semana toda! Você também pode deixar forminhas de gelo com carne de frango desfiado, já pronto e congelar. "Depois, é descongelar os cubos necessários para elaborar o prato de seu filho com rapidez, para aqueles dias mais corridos", ensina a baby planner Aline Saito.