E-BOOK

MARMITAS CONGELADAS



ORGANIZE, PREPARE E CONGELE COM SEGURANÇA

CONGELAMENTO • 60 RECEITAS • PLANEJAMENTO

MARMITAS CONGELADAS: O GUIA COMPLETO

Um manual prático para cozinhar em lote, montar combinações equilibradas, congelar com segurança e reduzir o trabalho diário. Inclui **60 fichas de receitas e variações selecionadas de 31 preparações-base**, quatro semanas de combinações e fichas de controle de estoque.

As receitas usam preparações-base e variações com ingredientes medidos. Elas não equivalem a refeições clinicamente prescritas; ajuste as porções com orientação individual quando necessário.

Materiais que facilitam

• Potes próprios para congelamento, com tampa íntegra; recipientes rasos aceleram o resfriamento.

• Caneta permanente e etiquetas; colher medidora; balança de cozinha; termômetro culinário.

• Bandejas separadas para ingredientes crus e cozidos e espaço no freezer para circulação de ar.

Método em seis etapas

• Planeje de 4 a 8 combinações antes da compra, priorizando ingredientes que já tem.

• Higienize vegetais e utensílios; mantenha carnes cruas separadas dos alimentos prontos.

• Cozinhe proteínas e vegetais conforme cada receita, garantindo cocção completa.

• Divida as preparações em recipientes rasos, sem encher até a borda.

• Faça resfriamento rápido e acondicione sob refrigeração ou congelamento conforme boas práticas.

• Etiquete todas as porções e organize por data, colocando as mais antigas à frente.

60 RECEITAS PARA PREPARO EM LOTE

Todas trazem ingredientes e modo de preparo. Faça as receitas nas quantidades indicadas; multiplique proporcionalmente para preparar lotes maiores e use recipientes adequados ao tamanho das porções.

IDEIAS DE APRESENTAÇÃO | FOTOGRAFIAS ILUSTRATIVAS



Frango com vegetais



Carne magra e vegetais



Peixe assado e legumes

001 Peito de frango grelhado ao limão e alecrim

25 min estimados | 2 porções | Almoços

INGREDIENTES: 360 g de peito de frango em 2 filés • 1 colher (sopa) de azeite • 1 dente de alho amassado • sal e pimenta a gosto • 1/2 limão (suco e raspas) • 1 colher (chá) de alecrim picado

1. Seque os filés, tempere com alho, sal e pimenta.

2. Prepare a combinação especial: Misture o limão com o alecrim e reserve parte das raspas para finalizar.

3. Aqueça frigideira, grelhe os filés por 5 a 7 minutos de cada lado e acrescente o complemento no final.

4. Verifique o centro bem cozido, descanse 3 minutos e fatie.

DICA: Frango deve atingir 74 °C no centro; use termômetro culinário quando possível.
PARA MARMITAS: Divida em recipientes rasos com tampa, identifique data e conteúdo; para 4 porções, dobre os ingredientes e confirme o cozimento.

002 Sobrecoxas assadas sem pele com mostarda e salsinha

45 min estimados | 2 porções | Almoços

INGREDIENTES: 450 g de sobrecoxas desossadas sem pele • 1 colher (sopa) de azeite • 1/2 cebola fatiada • sal e pimenta a gosto • 1 colher (chá) de mostarda sem açúcar • 2 colheres (sopa) de salsinha picada

1. Aqueça o forno a 200 °C; seque e tempere as sobrecoxas.

2. Prepare a combinação especial: Misture mostarda e salsinha com 1 colher (sopa) de água até formar um molho.

3. Distribua cebola, frango e complemento em uma assadeira, regando com azeite.

4. Asse por 30 a 35 minutos, até dourar e cozinhar completamente.

DICA: Evite amontoar as peças para que dourem de forma uniforme.
PARA MARMITAS: Divida em recipientes rasos com tampa, identifique data e conteúdo; para 4 porções, dobre os ingredientes e confirme o cozimento.

003 Frango desfiado cremoso com brócolis e parmesão

18 min estimados | 2 porções | Almoços

INGREDIENTES: 320 g de peito de frango já cozido e desfiado • 100 g de creme de ricota • 1/4 xícara de água do cozimento • 1 colher (chá) de azeite • 80 g de brócolis picado • 1 colher (sopa) de parmesão ralado

1. Aqueça uma panela com o azeite e solte os fios de frango com a água.

2. Prepare a combinação especial: Branqueie o brócolis por 3 minutos, escorra bem e incorpore o parmesão.

3. Junte o complemento e refogue por 2 minutos; desligue o fogo e misture o creme de ricota.

4. Ajuste a textura com pouca água e aqueça sem ferver por mais 2 minutos.

DICA: Não ferva após adicionar o creme de ricota para evitar separação.
PARA MARMITAS: Divida em recipientes rasos com tampa, identifique data e conteúdo; para 4 porções, dobre os ingredientes e confirme o cozimento.

004 Almôndegas bovinas assadas com abobrinha e orégano

38 min estimados | 8 unidades | Almoços

INGREDIENTES: 350 g de patinho moído • 1 ovo pequeno • 1 colher (sopa) de farinha de linhaça • 1 dente de alho amassado • 1/2 abobrinha pequena ralada • 1/2 colher (chá) de orégano

1. Preaqueça o forno a 200 °C; misture carne, ovo, linhaça e alho.

2. Prepare a combinação especial: Rale a abobrinha, esprema a água e envolva com o orégano.

3. Incorpore o complemento, modele 8 almôndegas e disponha em forma untada.

4. Asse 18 a 25 minutos, virando na metade, até cozinhar por dentro.

DICA: Umedeça as mãos com água para modelar sem acrescentar farinha.
PARA MARMITAS: Divida em recipientes rasos com tampa, identifique data e conteúdo; para 4 porções, dobre os ingredientes e confirme o cozimento.

IDEIAS DE APRESENTAÇÃO | FOTOGRAFIAS ILUSTRATIVAS


Frango desfiado e legumes


Almôndegas ao molho


Frango grelhado e vegetais

005 Patinho moído de panela com cogumelos e tomilho

28 min estimados | 2 porções | Almoços

INGREDIENTES: 360 g de patinho moído • 1/2 cebola picada • 1 colher (chá) de azeite • 2 colheres (sopa) de água • 80 g de cogumelos fatiados • 1/2 colher (chá) de tomilho

1. Refogue a cebola com azeite, junte a carne e solte os grumos.

2. Prepare a combinação especial: Salteie cogumelos e tomilho por 3 minutos em frigideira antiaderente.

3. Misture o complemento à carne e cozinhe até evaporar o excesso de líquido.

4. Prove, ajuste os temperos e sirva com vegetais.

DICA: Deixe dourar em pequenas etapas para desenvolver sabor.
PARA MARMITAS: Divida em recipientes rasos com tampa, identifique data e conteúdo; para 4 porções, dobre os ingredientes e confirme o cozimento.