

## Quanto tempo dura o produto congelado

Hortalças podem ser mantidas congeladas por 8 meses a 12 meses, em congelador doméstico.

## Como descongelar

Para muitas hortalças não é necessário o descongelamento prévio. Este deve ser feito durante o preparo do prato. Algumas hortalças podem ser parcialmente descongeladas antes do preparo, para permitir um cozimento mais uniforme.

Para descongelar antes de usar, coloque a hortalça em água fervente, espere retomar a fervura, diminua o fogo e cozinhe até o ponto. Se necessário, separe os pedaços com o auxílio de um garfo. Use a menor quantidade possível de água, para evitar perda de nutrientes.

Para preparar sucos e vitaminas não é preciso descongelar a hortalça previamente. Coloque suco, água ou leite no liquidificador e bata com a hortalça ainda congelada.

## Vale a pena considerar

Siga as instruções do fabricante sobre a temperatura ideal para conservação dos alimentos e mantenha seu congelador bem regulado e em boas condições de funcionamento. Conserve o congelador limpo para evitar contaminação dos alimentos.

Antes de ir ao mercado, faça uma vistoria e liste os produtos que você tem no congelador. Dessa forma, você evita comprar produtos que já tem em casa. Ao mesmo tempo, é aconselhável planejar a compra dos itens necessários para preparar receitas com aqueles produtos que estão prestes a perder a validade.

### Fontes

ANDRESS, E.; HARRISON, J. A. *So easy to preserve*. 5. ed. Athens: The University of Georgia, Bulletin 989, 2006. 376 p.

LANA, M. M.; TAVARES, S. A. (ed.). *50 Hortalças: como comprar, conservar e consumir*. 2. ed. rev. Brasília, DF: Embrapa Informação Tecnológica, 2010. 209 p. il. color.



Hortalças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco  
www.embrapa.br/hortalças

### Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortalças

### Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

### Foto da capa

Milza Moreira Lana

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

**Hortalça não é só salada**

[www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada)



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



# Hortalça não é só salada

## Congelador



+economia  
e menos desperdício

Use o congelador como  
um grande aliado para conservar  
hortalças por mais tempo

Conheça outras coleções no site

**Hortalça não é só salada**

quem quer saúde  
vai à feira

como comprar, conservar  
e consumir hortalças

hortalça combina com  
todas as refeições

como obter o melhor  
de cada hortalça

OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E  
PRODUÇÃO  
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO  
E AGRICULTURA  
SUSTENTÁVEL



## Congelador: um aliado na redução do desperdício

O congelador é um poderoso aliado para evitar o desperdício de alimentos. O correto congelamento permite estender a durabilidade das hortaliças sem grandes perdas do valor nutritivo e do sabor.

Em um país como o Brasil, onde há ofertas de hortaliças frescas durante todo o ano, a preferência deve sempre recair sobre o produto fresco. Entretanto, com o congelamento você ganha mais tempo para consumir a hortaliça que comprou, mas não teve como preparar.

## Congelador: grande aliado, mas não para todas as hortaliças

Quase todas as hortaliças podem ser congeladas. Em geral, não se prestam para o congelamento as hortaliças folhosas consumidas cruas, como alface, rúcula e agrião. Já hortaliças de folha consumidas cozidas, como espinafre e couve-de-bruxelas, podem ser congeladas sem problema. Outras, a exemplo do tomate e do pimentão, podem ser congeladas desde que após o descongelamento elas sejam usadas em pratos cozidos. Morango, melancia e melão podem ser consumidos crus após descongelamento, na forma de sucos e vitaminas, ou parcialmente descongelados, com sorvete ou com iogurte.

## Prepare o produto que será congelado

Antes de congelar qualquer hortaliça fresca, é preciso observar os seguintes passos:



Hortaliça fresca

O congelamento preserva, mas não melhora a qualidade do alimento. Por isso, separe a quantidade que pretende usar naquele momento e congele o resto. Quanto mais fresca estiver a hortaliça, maior a qualidade do produto após o congelamento.



### Limpar

Antes de congelar, remova as partes danificadas, a casca e as sementes. Dessa forma você evitar gastar energia para congelar partes do alimento que não serão consumidas.



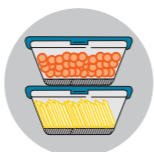
### Lavar

No caso de hortaliças consumidas com casca, lave-as em água corrente e enxugue-as com um pano de cozinha limpo ou toalha de papel antes de congelar.



### Branquear

Se necessário, faça o branqueamento.



### Embalar

Guarde a hortaliça em embalagens de plástico ou de vidro próprias para congelamento. Faça porções que possam ser consumidas uma única vez; após descongelado o alimento deve ser consumido em até dois dias.



### Identificar

Identifique na embalagem a data de congelamento. Na hora de consumir, lembre-se de escolher o alimento com a data mais antiga.

## Método e tempo de branqueamento

O branqueamento é um procedimento que inibe as mudanças químicas que resultam em alteração do sabor e da cor dos alimentos durante o processo de congelamento. Além disso, ele destrói os microrganismos presentes na superfície da hortaliça.

O branqueamento consiste na imersão da hortaliça em água fervente por um breve tempo, seguido da imersão em água gelada pelo mesmo período. Cumprido o tempo de resfriamento, deve-se escorrer a água.

Para proceder ao branqueamento, adicione a hortaliça após a água levantar fervura. Mantenha o fogo alto e a panela tampada. Comece a contar o tempo quando a água voltar a ferver. Caso a água não volte a ferver em até um minuto, isto indica que você está usando pouca água para a quantidade de hortaliça a ser branqueada.

É importante observar que a primeira parte do branqueamento, referente à imersão em água fervente, pode ser substituída pela exposição ao vapor ou pelo aquecimento em micro-ondas, ambos por períodos de tempo diferentes daqueles recomendados para a imersão em água fervente.

Para saber o tempo de branqueamento de algumas hortaliças, consulte a tabela abaixo. Consulte o site [Hortaliça não é só salada](#) para obter informações sobre outras hortaliças.

Tempo de branqueamento em água fervente	Hortaliças
3 min ou cozinhar, amassar e congelar o purê	Abóbora madura picada, inhame (ou taro), cará (ou inhame), moranga, batata-doce
2 min	Acelga picada, almeirão picado, brócolis, cenoura picada, couve-chinesa picada, chicória picada, espinafre picado
2 min a 3 min	Aipo (talos picados), alho-porró (talo), ervilha em vagem, quiabo, abobrinha picada
2 min a 5 min, dependendo do tamanho	Aspargo, batata, couve-de-bruxelas, berinjela picada, couve-flor
Não branquear	Aipo (folhas), cebola picada, cheiro-verde, mandioquinha-salsa, melancia, melão, morango