

DIA 07

ESTRAGAR MENOS



O **primeiro passo** para não ter os alimentos estragando em sua geladeira é comprar de forma consciente. Faça uma listinha de compras considerando o que você pretende cozinhar na semana e o que já tem na geladeira. Compre em pequenas quantidades ou divida as compras com vizinhos e familiares.

Quando chegar em casa, você pode lavar as verduras de folhas grandes, secar bem e guardar em uma vasilha plástica, intercalando as folhas com papel toalha. Isso fará com que elas **durem mais**.



Os legumes, caso note que irão estragar, você pode congelar. **Para congelar** os legumes, você deve cozinhar primeiro, deixar esfriar por 5 minutos em água gelada e, depois, levar à geladeira ou congelar.



+vida simples