




# CONGELAMENTO DE ALIMENTOS

## BANCO DE ALIMENTOS DE BELO HORIZONTE

-  Rua Tuiuti, 888 - Padre Eustáquio | Belo Horizonte
-  [bancodealimentos@pbh.gov.br](mailto:bancodealimentos@pbh.gov.br)
-  (31) 3277-5713

ASSISTÊNCIA SOCIAL,  
SEGURANÇA ALIMENTAR  
E CIDADANIA



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**



## CONGELAMENTO DE ALIMENTOS

1. Certifique-se de que os alimentos estão frescos e são de boa qualidade.
2. Faça o **branqueamento dos vegetais** antes de congelá-los. Siga estas etapas:
  - I. Use vegetais frescos.
  - II. Retire as partes danificadas.
  - III. Lave-os bem e pique-os da forma desejada.
  - IV. Em seguida ferva a água e adicione o vegetal cortado pelo tempo necessário, de acordo com o quadro abaixo:

TEMPO DE FERVURA	VEGETAIS
1 minuto	Vagem, espinafre, pimenta, alho, rabanete, couve-flor, chuchu, brócolis e pimentão
2 minutos	Cebola, abobrinha, batata-doce, berinjela e batata-inglesa
3 minutos	Aipo, beterraba, abóbora, nabo, salsaão e mandioquinha
4 minutos	Couve-de-bruxelas e cenoura

- V. Após o tempo de fervura indicado, escorra a água.
- VI. Mergulhe os alimentos na água gelada por 2 minutos.
- VII. Escorra novamente.
- VIII. Armazene em recipiente com tampa ou saco plástico próprio para congelamento de alimentos.
- IX. Leve ao freezer para congelar.

3. Divida os alimentos em pequenas quantidades.
4. Utilize embalagens adequadas: sacos plásticos de polietileno incolor; plástico filme; recipientes plásticos, alumínio ou vidro com tampa; formas de gelo com tampa.
5. Identifique o alimento com o nome e a data de congelamento. Confira o tempo médio de conservação de alguns alimentos:

CATEGORIA	ALIMENTOS	GELADEIRA (4,4°C OU ABAIXO)	CONGELADOR (-18°C OU ABAIXO)
Saladas	Saladas de ovos, frango, atum, macarrão e presunto	3 a 5 dias	Não congele
Carnes	Bifes	3 a 5 dias	6 a 12 meses
	Costelas	3 a 5 dias	4 a 6 meses
	Assados	3 a 5 dias	4 a 12 meses
Aves frescas	Frango inteiro	1 a 2 dias	12 meses
	Frango em pedaços	1 a 2 dias	9 meses
Sopas e ensopados	Vegetal ou carne adicionados	3 a 4 dias	2 a 3 meses
Ovos	Ovos crus com casca	3 a 5 semanas	Não congele*
	Claras de ovos crus	2 a 4 dias	12 meses
	Gemas cruas	2 a 4 dias	Não congele
	Ovos cozidos	1 semana	Não congele

\*Bata a clara e a gema e depois congele.

6. Não recongele os alimentos que já foram descongelados uma vez, pois eles perdem os nutrientes e a textura.
7. Descongele os alimentos na geladeira, de um dia para o outro. Não é necessário descongelar os vegetais que passaram pelo processo de branqueamento: eles podem ser usados diretamente nas preparações.

8. Lembre-se: o descongelamento em água fria contribui para a perda de nutrientes do alimento.
9. Descongele e higienize o freezer sempre que a camada de gelo ultrapassar 1 cm.
10. Utilize a potência mínima do micro-ondas para descongelar alimentos crus. Para descongelar alimentos prontos, utilize a potência média ou máxima. Interrompa o processo e vire ou separe as partes para que o alimento se descongele por igual, sem que fique cozido.



**ASSISTÊNCIA SOCIAL,  
SEGURANÇA ALIMENTAR  
E CIDADANIA**



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**