

Como escolher alimentos frescos

Gosta de comer boa comida? Existe muitos alimentos de qualidade no seu supermercado local, tudo o que precisa é saber identificar os produtos verdadeiramente frescos. Apresento algumas dicas sobre como escolher os alimentos mais frescos e a melhor forma de os conservar:

Como escolher carne fresca: A carne nunca deve ser viscosa nem cheirar mal. Os ossos quando expostos devem ter uma cor rosada e nenhuma gordura deve ser palpável. Se for bem acondicionada na parte de baixo do frigorífico pode aguentar até dois dias.

Como escolher peixe fresco: O peixe deve ser comprado e consumido quando ainda muito fresco. Não deve cheirar mal, deve ter olhos brilhantes, guelras vermelhas e carne deve ser firme. É sempre melhor comprar peixe directamente da peixaria em vez de pré-embalado.

Como escolher laticínios: O leite e o iogurte se forem conservados tapados no frigorífico, podem durar até 3 dias. Manteiga sem sal durará até duas semanas, enquanto que a manteiga com sal durará um mês, desde que bem acondicionada no frigorífico. A frescura do queijo depende da sua consistência, ou seja, se é duro ou mole e depende também da sua maturação quando comprado. Para manter as suas propriedades deve ser também bem acondicionado, remova-o do frigorífico uma hora antes de servir.

Como escolher vegetais frescos: Escolha sempre os vegetais que são pequenos e frescos. Deverão ser intensamente coloridos e sem rugas. Desembrulhe tudo o que venha em papel celofane e guarde no compartimento dos legumes no frigorífico. Se não tiver espaço no frigorífico não guarde os vegetais dentro de qualquer tipo de plástico pois irão suar e apodrecer mais rapidamente.

Sobre o Autor

Phill Cioc escreve artigos sobre os mais variados tópicos. O seu mais recente projecto é sobre o [colchão ortopédico](#), pode ler mais informações sobre [escolher o melhor colchão ortopédico](#) seguindo os links.

Source: <http://www.artigopt.com>