pluxee

Um guia para escolher e armazenar frutas, legumes e verduras

É dica que você quer? Então, olha só quantas! Te mostramos como garantir qualidade, sabor e durabilidade

Programa Viver Bem
Nutrição em Foco

A Organização Mundial da Saúde (**OMS**) recomenda: devemos comer **5 porções de frutas e hortaliças diariamente**.

Só que nem sempre isso acontece.

A Universidade Federal de Minas Gerais (**UFMG**) identificou que só **22,5% dos brasileiros têm esse hábito**.

Bora começar ou então intensificar isso?

Dicas para escolher a armazenar frutas, legumes e verduras

Frutas

Abacaxi

Como reconhecer um abacaxi no ponto certo:

- Aroma doce.
- Estrutura sólida e firme.
- Coroa de folhas compacta, forte e brilhante.

Armazenamento:

- Descasque e guarde na geladeira, fatiado ou em cubos.

Banana

Leve para casa as que tiverem:

- Manchinhas marrons: é um sinal de que estão macias.

Armazenamento:

- Mantenha em lugar fresco, em temperatura ambiente, longe do sol.

Goiaba

A opção dos seu sonhos deve ter:

- Tamanho uniforme.
- Firmeza, sem machucados.

Armazenamento:

- Colocar na geladeira e consumir em até 4 dias.

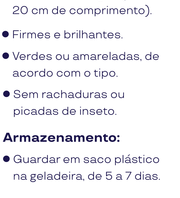
Laranja

Dará um match com a sua vontade se a laranja tiver:

- Casca lisa e brilhante.
- Estiver pesada.
- Aroma marcante.

Armazenamento:

- Conservar na geladeira evitará que a laranja murche.



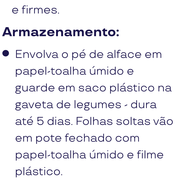
Maçã

Ela precisa ser sua se tiver:

- Casca firme e brilhante.
- Sem machucados
- Sem rugas.

Armazenamento:

- Guarde em sacos plásticos na geladeira.



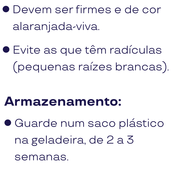
Mamão

O mamão precisa ser seu caso tenha...

- Casca lisa, sem furos ou rachaduras.
- Um peso considerável.

Armazenamento:

- Verde: guarde em temperatura ambiente. Maduro: envolva em um papel e coloque na geladeira.



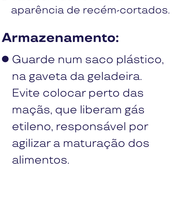
Manga

Atenção aos sinais:

- Apertou de leve e ela cedeu um pouco? Leva já!
- Aroma perfumado.

Armazenamento:

- Verde: envolva num papel e deixe em temperatura ambiente. Madura: corte em fatias ou cubos e guarde na geladeira.



Melão

Para ser docinho:

- Deve estar pesado.
- Ter um aroma agradável.
- Casca grossa e sem manchas.

Armazenamento:

- Quando inteiros, deixe em temperatura ambiente. Ao cortar, armazene na geladeira.

Legumes e verduras

Abobrinha

Isso sim que é abobrinha boa:

- Novas e pequenas, por terem menos água (15 a 20 cm de comprimento).
- Firmes e brilhantes.
- Verdes ou amareladas, de acordo com o tipo.
- Sem rachaduras ou picadas de inseto.

Armazenamento:

- Guardar em saco plástico na geladeira, de 5 a 7 dias.

Alface

Ô lá em casa! Leve agora pés com:

- Talos firmes.
- Folhas limpas, brilhantes e firmes.

Armazenamento:

- Envolva o pé de alface em papel-toalha úmido e guarde em saco plástico na gaveta de legumes - dura até 5 dias. Folhas soltas vão em pote fechado com papel-toalha úmido e filme plástico.

Cenoura

Bora levar se...

- Caso compre com folhas, verifique se o verde é vivo.
- Olhe se o corte contém mofo.
- Devem ser firmes e de cor alaranjada-viva.
- Evite as que têm radículas (pequenas raízes brancas).

Armazenamento:

- Guarde num saco plástico na geladeira, de 2 a 3 semanas.

Couve

Leve já pés com:

- Folhas compactas, pequenas e frescas.
- Talos úmidos e com a aparência de recém-cortados.

Armazenamento:

- Guarde num saco plástico, na gaveta da geladeira. Evite colocar perto das maçãs, que liberam gás etileno, responsável por agilizar a maturação dos alimentos.

Quiabo

Um sonho de quiabo é quando:

- São pequenos, de 7,5 a 10 cm de comprimento.
- Verdes e firmes.

Armazenamento:

- Guarde em local fresco, fora da geladeira. O quiabo dura pouco, de 1 a 2 dias.

Tomate

Anote aí:

- Prefira os maduros
- Casca lisa e firme
- Cor uniforme
- Sem manchas ou rachaduras

Armazenamento:

- Tomate verde? Deixe fora da geladeira até amadurecer. Já o maduro pode ir para a parte de baixo da geladeira e se manter fresco por até uma semana.

Chuchu

O chuchu ideal existe!

- Prefira os pequenos.
- Devem ser firmes e pesados.
- Sem manchas amarelas ou escuras.

Armazenamento:

- Coloque num saco plástico e guarde na geladeira. Evite deixar perto das maçãs, como comentamos aqui.

Beterraba

Acerte na escolha:

- Casca lisa, firme e sem rachaduras.
- Cor concentrada.
- Tamanho médio.

Armazenamento:

- Retire as folhas, caso houver, e guarde num saco plástico na geladeira.

Fonte: **Ministério da Saúde**.

Vamos, juntos, dizer **não ao desperdício**? Se você **escolhe e armazena bem** frutas, legumes e verduras, certamente **vão durar mais** e terão aquele sabor incrível.

Afinal, ninguém quer fazer um mau uso do **vale-alimentação com compras que não valem a pena**.

Aliás, você já recebe Pluxee? **Peça para o seu RH** e aproveite a diversidade de uma rede credenciada com mais de 740 mil estabelecimentos.

#ÉPluxeequeFala