

Fique atento às orientações para melhor aproveitamento dos alimentos:

Alimentos embalados:



1º Se a embalagem permitir, lave-as com água e detergente.



2º Se não for possível lavar a embalagem, faça a higienização externa com álcool 70%, solução sanitária diluída ou com produto de limpeza multiuso.

Alimentos frescos (frutas, legumes e verduras):



1º Retirar as partes que não servem para consumo, se necessário;



2º Lavar em água corrente. Se forem folhas, lavar cada uma separadamente;



3º Prepare sua solução clorada

Instruções:

- Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 1% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 1%:
Modo de preparo: 2 colheres de sopa para cada litro de água.
- Água sanitária (sem alvejante e perfume) com 2,5% de hipoclorito de sódio ou hipoclorito de sódio a 2,5%:
Modo de preparo: 1 colher de sopa para cada litro de água. Consulte as orientações do fabricante.



4º Deixe as frutas, legumes e verduras de molho na solução por um tempo aproximado de 10 a 15 minutos



5º Enxaguar em água potável;



6º Secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. As folhas, depois de secas, devem ser guardadas em recipiente fechado para aumentar sua durabilidade.

Para aproveitar ainda mais os alimentos, não deixe de consumi-los integralmente



Podem ser assadas em forno ou fritas em óleo quente. Sirva como aperitivo

É rica em cálcio e pode ser usada caramelizada – ou em pratos doces à base de leite, como arroz doce e cremes



Com as cascas das frutas, pode-se preparar sucos batendo-as no liquidificador. O que sobra na peneira pode ser aproveitado para preparar brigadeiros e bolos

Entrecasca



A parte branca (entrecasca) da **melancia** e do **melão** são ricas em fibras e potássio e podem ser usadas para fazer doces e em recheios salgados

Folhas



As folhas da **cenoura** são ricas em vitamina A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhos em saladas

Água



A água do cozimento das **batatas** e **beterraba** concentra vitaminas hidrossolúveis. Aproveite-a para purês, arroz e gelatinas

**“Alimentação saudável e adequada:
um conselho para a vida toda”**

CFN, 2020