

Passos para congelar a polpa de fruta

Para congelar corretamente a polpa de fruta, é importante:

1. Como preparar a fruta para o congelamento

- Escolher alimentos frescos, de boa qualidade, sem “machucados”;
- Lavar bem a fruta e retirar sementes, caroços e cascas;
- Triturar a fruta no liquidificador ou no processador, de preferência com lâmina de plástico para evitar a oxidação da vitamina C.

2. Como congelar a polpa de fruta

- Embalar em saco plástico: usar saco próprio para congelamento e colocar apenas a quantidade que será usada para fazer sucos ou vitaminas depois, pois não se deve recongelar a polpa da fruta. Deve-se retirar todo o ar do saco plástico, pois o ar favorece a perda de vitamina C;
- Em formas de gelo: colocar a polpa da fruta nas formas de gelo, lembrando de não encher a forminha toda, pois a polpa da fruta aumenta de volume quando congela. Nesse caso, deve-se evitar colocar as formas de gelo próximas da carne ou do peixe para evitar que o cheiro ou o sangue contaminem a polpa de fruta.

3. Como usar a polpa congelada

- Logo após retirar a polpa do congelador ela já pode ser usar para fazer sucos ou vitaminas;
- Bater no liquidificador com água ou leite.



Polpa de fruta em saco de

congelamento



Polpa de fruta em formas de gelo

Coloque uma etiqueta com a data do congelamento nos saquinhos ou anote em um bilhete na porta da geladeira, pois assim fica fácil de controlar a validade da

polpa que foi congelada. Em frutas que escurecem com o tempo como a maçã, adicione uma colher de suco de limão à polpa que será congelada, isso ajudará a manter a cor da fruta mesmo após o congelamento.