Freezer da Nutri



foto ilustrativa · IARA MELO / Pexels

E-book Família

Cozinhe no domingo, jante a semana toda.

Receitas caseiras para congelar, com cardápio da semana, lista de compras e o passo a passo do freezer.

Receitas revisadas por Lorenna Bueno, nutricionista · CRN-1 5266

BOAS-VINDAS

Como usar este livro

Um método simples: você cozinha uma vez e a semana fica resolvida.

1 **Sábado: planeje**

Escolha o cardápio da semana e confira a lista de compras pronta.

2 **Domingo: cozinhe**

Prepare 3 ou 4 receitas de uma vez. Em cerca de 2 horas a semana está feita.

3 **Porcione e congele**

Espere esfriar, divida em potes, etiquete com nome e data e leve ao freezer.

4 **Na véspera, descongele**

Passe a porção do freezer para a geladeira à noite. No dia, é só aquecer.



Quem preparou

Lorenna Bueno, nutricionista (CRN-1 5266). Apaixonada por alimentação e educação nutricional, acredito que ensinar sobre alimentação saudável pode ser leve, divertido e fazer parte da rotina de toda a família. Criei este livro com o objetivo de ajudar crianças e adultos a conhecerem melhor os alimentos e, especialmente, de incentivar as crianças a desenvolverem hábitos alimentares mais saudáveis desde cedo.

SUMÁRIO

O que tem aqui

O que tem no livro completo. Os capítulos marcados com **na amostra** aparecem nesta prévia grátis.

1 Guia do freezer
embalagens, validade e descongelamento seguro
NA AMOSTRA

2 Bases da semana
arroz, feijão, molhos e recheios que viram várias refeições

3 Pratos principais
carnes, frango e peixe para almoço e jantar
NA AMOSTRA

4 Pratos completos
macarrão, escondidinhos e tortas que já são a refeição
NA AMOSTRA

5 Acompanhamentos e legumes

6 Sopas e caldos

7 Lanches e lancheira
bolos, bolinhos e salgados que vão na lancheira
NA AMOSTRA

8 Cardápios da semana
com o preparo de domingo e a lista de compras
NA AMOSTRA

9 Adaptações para restrições
sem lactose e sem glúten: o que trocar

Para imprimir
etiquetas de freezer e planejador semanal

CAPÍTULO 1

Guia rápido do freezer

As 5 regras que mantêm a comida gostosa e segura.

1. **Esfrie antes de congelar.** Espalhe em recipiente raso e leve à geladeira em até 2 horas. Nunca congele quente.
2. **Porcione.** Uma porção por pote: descongela mais rápido e nada volta ao freezer.
3. **Deixe espaço.** Líquidos crescem ao congelar: encha até 2 dedos da borda.
4. **Etiquete.** Nome da receita e data. O que entrou primeiro sai primeiro.
5. **Descongele na geladeira.** Na véspera. Descongelou, não congele de novo.

Receita da semana	No freezer
Carne assada de panela	até 3 meses
Frango com milho cremoso	até 2 meses
Macarrão de forno com frango	até 3 meses
Mix de legumes assados	até 3 meses
Bolo de mandioca	até 3 meses



PRATOS PRINCIPAIS

Carne assada de panela

RENDE	TEMPO	PORÇÃO	FREEZER
6 porções	1h10	120 g	até 3 meses

✓ sem lactose ✓ sem glúten

Ingredientes

1 kg	patinho em cubos ou bife · peça inteira ou em pedaços grandes
2 médias (200 g)	cebola
4 dentes	alho
2 médias (240 g)	cenoura
2 colheres de sopa (30 g)	extrato de tomate
2 colheres de sopa (30 ml)	azeite
1 litro	caldo caseiro

CARNE ASSADA DE PANELA

Modo de preparo

1. Tempere a carne com sal, pimenta-do-reino e alho amassado, e deixe descansar 20 minutos.
2. Aqueça o azeite na panela de pressão e sele a carne de todos os lados até dourar.
3. Retire a carne e, na mesma panela, refogue a cebola picada até murchar.
4. Volte a carne para a panela, junte o extrato de tomate e o caldo caseiro.
5. Tampe a panela e cozinhe em pressão por 40 minutos após pegar pressão.
6. Abra a panela com cuidado, adicione a cenoura em rodelas e cozinhe destampado por mais 15 minutos até encorpar o caldo.
7. Retire a carne, deixe amornar e fatie contra as fibras.
8. Volte as fatias para o caldo com a cenoura e deixe esfriar completamente.

❄ Como congelar até 3 meses

Porcione a carne fatiada já no caldo em potes individuais, deixando espaço para expansão. Congele assim que atingir temperatura ambiente.

♨ Para servir

Descongele na geladeira de véspera. Reaqueça em panela em fogo baixo, mexendo de vez em quando, ou no micro-ondas coberto por 4-5 minutos.

Porção sugerida (Família): 120 g (criança ~70 g)



PRATOS COMPLETOS

Macarrão de forno com frango

RENDE	TEMPO	PORÇÃO	FREEZER
6 porções	50 min	320 g + 80 g de legumes	até 3 meses

sem lactose com troca · sem glúten com troca

Ingredientes

300 g	macarrão (comum ou integral)
400 g	peito de frango
500 ml	molho de tomate (pronto ou caseiro)
200 g	queijo muçarela
1 média (100 g)	cebola
2 dentes	alho
3 col. sopa (30 g)	queijo parmesão ralado

MACARRÃO DE FORNO COM FRANGO

Modo de preparo

1. Cozinhe o peito de frango em água com sal até ficar macio, depois desfie.
2. Cozinhe o macarrão em água fervente com sal até ficar al dente e escorra.
3. Refogue a cebola e o alho no azeite, junte o frango desfiado e o molho de tomate, tempere e cozinhe por 10 minutos.
4. Misture o macarrão ao molho com frango.
5. Divida em porções nas assadeiras ou potes próprios para forno e freezer.
6. Cubra com queijo muçarela e parmesão.
7. Leve ao forno pré-aquecido até derreter e dourar o queijo, se for consumir na hora.

❄ Como congelar até 3 meses

Deixe esfriar completamente antes de tampar. Congele em potes individuais ou em uma assadeira tampada com papel-alumínio, já com o queijo por cima cru.

♨ Para servir

De preferência descongele na geladeira de véspera e leve ao forno até aquecer e derreter o queijo. Se estiver congelado, asse em forno médio coberto com papel-alumínio até aquecer por dentro, descobrindo no final para gratinar.

Porção sugerida (Família): 320 g + 80 g de legumes (criança ~200 g + 50 g)



LANCHES E LANCHEIRA

Bolo de mandioca

RENDE	TEMPO	PORÇÃO	FREEZER
12 fatias	1 h	1 fatia	até 3 meses

sem lactose com troca · ✓ sem glúten · vai na lancheira

Ingredientes

500 g crua ralada	mandioca
3 unidades	ovos
1 xícara (240 ml)	leite
3 colheres de sopa (45 g)	manteiga
1/2 xícara (50 g)	queijo parmesão ralado
1 xícara (200 g)	açúcar
1 colher de sopa (10 g)	fermento químico

BOLO DE MANDIOCA

Modo de preparo

1. Descasque e rale a mandioca crua no ralo fino ou processe no liquidificador com o leite.
2. Misture a mandioca ralada com os ovos, a manteiga derretida e o açúcar.
3. Junte o queijo parmesão e misture bem.
4. Adicione o fermento por último, mexendo delicadamente.
5. Despeje em forma untada e leve ao forno preaquecido a 180°C por 45 a 50 minutos.
6. Verifique se a superfície está dourada e firme antes de retirar do forno.
7. Deixe esfriar completamente antes de fatiar.

❄ Como congelar até 3 meses

Corte em fatias frias, separe com papel-manteiga e acondicione em pote ou saco plástico bem vedado.

♨ Para servir

Descongele na geladeira de véspera ou em temperatura ambiente por 1 a 2 horas. Pode reaquecer no micro-ondas por 30 segundos.

Porção sugerida (Família): 1 fatia (~70 g)

CAPÍTULO 8 · EXEMPLO

Cardápio da semana

Jantares de uma família de 4 (2 adultos e 2 crianças) e o lanche da escola.

Domingo: cozinhe (cerca de 2h30)

- Carne assada de panela **em dobro**
- Frango com milho cremoso
- Macarrão de forno com frango
- Mix de legumes assados
- Bolo de mandioca

Seg	**Carne assada** + legumes assados lancheira: bolo de mandioca + fruta
Ter	**Frango com milho cremoso** + arroz lancheira: bolo de mandioca + fruta
Qua	**Macarrão de forno com frango** lancheira: bolo de mandioca + fruta
Qui	**Carne assada** + legumes assados lancheira: bolo de mandioca + fruta
Sex	**Dia das sobras**: o que restou da semana lancheira: bolo de mandioca + fruta

CAPÍTULO 8 · EXEMPLO

Lista de compras

Tudo para a semana do cardápio ao lado. Sal, temperos e arroz da despensa não entram.

Hortifrúti

- [ ] Cebola — 700 g
- [ ] Alho — 12 dentes
- [ ] Cenoura — 720 g
- [ ] Abobrinha — 400 g
- [ ] Abóbora cabotiá — 400 g
- [ ] Mandioca — 500 g

Açougue

- [ ] Patinho em cubos ou bife — 2 kg
- [ ] Peito de frango — 1 kg

Laticínios e ovos

- [ ] Leite — 600 ml
- [ ] Requeijão — 60 g
- [ ] Queijo muçarela — 200 g
- [ ] Queijo parmesão ralado — 80 g
- [ ] Ovos — 3 unidades
- [ ] Manteiga — 45 g

Mercearia

- [ ] Extrato de tomate — 60 g
- [ ] Azeite — 120 ml
- [ ] Milho verde — 300 g
- [ ] Macarrão — 300 g
- [ ] Molho de tomate — 500 ml
- [ ] Açúcar — 200 g
- [ ] Fermento químico — 10 g

Freezer da Nutri

Gostou da amostra?
O livro completo tem muito mais.

No e-book Família

- **73 receitas** revisadas uma a uma pela nutricionista
- 4 cardápios da semana com lista de compras e o passo a passo do domingo
- Adaptações sem lactose e sem glúten
- Etiquetas de freezer e planejador para imprimir

Também na coleção: **Econômico**, **Marmitas Leves** e **Lancheira**. O kit traz os 4 e-books, com **300 receitas diferentes**, por menos que o preço de 2.

Quero o livro completo →

freezerdanutri.com.br · garantia de 7 dias

Material educativo. Não substitui acompanhamento nutricional individual. As porções são sugestões para uma alimentação equilibrada e podem variar conforme cada pessoa. Fotos ilustrativas: IARA MELO, Nam Phong Bùi, Ronmar Lacamiento, Thiago Rebouças (Pexels).