

Pão:

Preparação	Os complementos perfeitos	Tempo recomendado de armazenamento em meses (aproximado)	
Separar as fatias de pão com papel vegetal da Albal®. Vantagens: • As fatias de pão podem ser descongeladas de forma individual • Os pães que sejam congelados inteiros, têm um tempo de descongelação relativamente mais longo	• Papel vegetal da Albal® • Sacos de congelação da Albal® • Sacos de congelação Ultra-Zip® (pode usar o de 8 litros para guardar grandes quantidades) • Sacos Zipper® da Albal®	Pão (em fatias). Pãezinhos Pão (inteiro)	6 2 - 4 4 - 6
Guarde as fatias de pão separadas em sacos de congelação			

Bolachas, massa:

Preparação	Os complementos perfeitos	Tempo recomendado de armazenamento em meses (aproximado)	
• Dica: congele os bolos em porções para reduzir o tempo de descongelação • Os pães de ló também devem ser congelados em porções em sacos de congelação, de preferência separando-as com papel vegetal • A massa também é mais fácil de usar se for congelada em porções	• Papel vegetal da Albal® • Sacos de congelação da Albal® • Sacos de congelação Ultra-Zip® • Sacos Zipper® da Albal®	Bolo Rocambole Massa de bolachas. Pão de ló Bolo com fermento Massa com fermento	2 - 3 6 6 5 6 2

Legumes:

Preparação	Os complementos perfeitos	Tempo recomendado de armazenamento em meses (aproximado)	
• Limpar e lavar • Preparar os legumes para cozinhar, ou seja, cortar a couve-flor e os brócolos em ramos, os lhos franceses em rodelas, as cenouras em rodelas ou palitos, o repolho em tiras, etc. • Escaldar para reduzir a perda de cor, sabor e vitamina, por exemplo, da couve-flor, dos brócolos, das couves, do funcho, do repolho, dos espinafres ou das cenouras. Depois de escaldados, colocar em água muito fria para interromper a cozedura. • Congelar primeiro os pedaços de legumes em separado. Depois de congelados colocá-los num saco de congelação da Albal®	• Sacos de congelação da Albal® • Sacos Zipper® da Albal® • Sacos de congelação Ultra-Zip®	Beringelas/Curgetes/Espargos Couve-flor/Brócolos Ervilhas/Feijões/Aipo/Nabo Rutabaga Cenouras Pimentos/Ervas aromáticas Cogumelos/ <i>Champignons</i> Couve frissada/Couve de Bruxelas Outros tipos de couves/Espinafres	6 8 8 - 10 7 - 8 8 - 10 8 6 - 8 10 10 - 12

Frutas:

Preparação	Os complementos perfeitos	Tempo recomendado de armazenamento em meses (aproximado)	
• Cortar as frutas grandes em fatias ou cubos, por exemplo as peras e a manga • Congelar as frutas pequenas inteiras, por exemplo os morangos e as framboesas • Congelar os purés, por exemplo puré de maçã • Colocar primeiro a fruta em separado no congelador, por exemplo num tabuleiro. Depois de congelada colocá-la em sacos de congelação da Albal® • Dica: acrescentar um pouco de açúcar aumenta o período de conservação e reduz a perda de vitaminas	• Sacos de congelação da Albal® • Sacos Zipper® da Albal® • Sacos de congelação Ultra-Zip®	Frutas sem açúcar Fruta adoçada Puré Maçãs/Peras/Damascos /Pêssegos Bagas Cerejas (sem caroço) Ameixas mirabela (amarelas) Ameixas/Ruibarbo/Groselhas	8 - 10 12 5 - 6 8 - 9 6 - 10 10 - 12 8 10

Produtos lácteos e ovos:

Preparação	Os complementos perfeitos	Tempo recomendado de armazenamento em meses (aproximado)	
• Os produtos com um alto teor de gordura, como as natas ou o queijo mascarpone, podem ser congelados sem qualquer tipo de problema • Separe as fatias de queijo com papel vegetal para retirá-las mais facilmente • Os queijos duros, se forem congelados inteiros podem desfazer-se, é melhor ralá-los antes da congelação • Dica: pode polvilhar o queijo ralado para gratinar ainda que esteja congelado.	• Papel vegetal da Albal® • Sacos de congelação da Albal® • Sacos Zipper® da Albal® • Sacos de congelação Ultra-Zip®	Manteiga Gema de ovo/clara de ovo Queijo ralado ou em fatias Natas	8 10 3 3

Peixe:

Preparação	Os complementos perfeitos	Tempo recomendado de armazenamento em meses (aproximado)	
• Congelar sempre os filetes de peixe de forma individual para que possam ser retirados independentemente. Experimente pôr uma camada de papel vegetal da Albal® entre cada filete. • Colocar em sacos de congelação • Antes de congelar o peixe, limpe-o bem e deixe-o pronto para comer.	• Papel vegetal da Albal® • Sacos de congelação da Albal® • Sacos Zipper® da Albal® • Sacos de congelação Ultra-Zip® • Película aderente da Albal®	O período de conservação depende do teor de gordura. Os peixes magros aguentam mais tempo do que os peixes gordos Magros: (por ex. linguado, lúcio, mariscos, badejo, lucioperca) Gordos: (por ex. enguia, arenque, salmão, carapau, cantarilho)	Máx.5 2 2 - 3
Conselho: antes de congelar mergulhe o peixe em água fria, embrulhe-o imediatamente em película aderente da Albal® e guarde-o num saco de congelação			

Carne, frango, salsichas:

Preparação	Os complementos perfeitos	Tempo recomendado de armazenamento em meses (aproximado)	
• A carne deve ser congelada o mais cedo possível para evitar a perda dos sucos. • As porções pequenas e planas congelam-se com maior rapidez • Separar os filetes com papel vegetal para que sejam mais fáceis de extrair.	• Papel vegetal da Albal® • Sacos de congelação da Albal® • Sacos Zipper® da Albal® • Sacos de congelação Ultra-Zip®	O período de conservação depende do teor de gordura e do processamento. A carne gorda ou finamente picada tem um período de conservação mais curto • Salsichas • Carne para assar, filetes ou carne crua • Carne picada • Costeletas/Rolos • Croquetes • Salsichas: frescas e fumadas • Pato/Ganso • Frango/Galinha/Patos, Perus e Gansos • Peru	4 10-12 4 4 - 6 3 2 - 4 4 - 6 6 - 8 3