

HIGIENIZANDO OS FOLHOSOS PARA UMA BELA SALADA

Verão chegando e o consumo de folhosos aumenta!



E é possível armazenar os folhosos na geladeira com um tempo maior de duração? Sim! Apenas precisamos criar um ambiente para elas não queimarem ou murcharem.

Assim que comprar os folhosos, já higienize e armazene fechados, pois se forem para a geladeira sem proteção já irão começar a murchar.

Primeiro lave as folhas, deixando de molho em água com hipoclorito (você encontra facilmente em supermercados perto das verduras). Depois enxaguar bem e deixar de molho novamente em água. E então escorrer. O hipoclorito é importante porque ele mata as bactérias. O uso do vinagre não irá matar, irá apenas ajudar a retirar a sujeira.

Depois você deve secar bem as folhas, pode ser nas secadoras de folhas, mas, se não tiver, deixe escorrer bem e seque com um pano limpo e seco. Coloque as folhas em sacos plásticos, ou um pote grande, com tampa, também! Coloque os folhosos e uma folha de papel toalha no canto de cada saco, ele irá equilibrar a umidade das folhas. Deixe o saco com um pouco de ar dentro, feche e leve a geladeira deixando sempre na parte mais baixa onde a geladeira não é tão gelada.

Assim, o consumo de folhosos fica mais prático e você pode criar saladas bem coloridas!

Bom Apetite!