



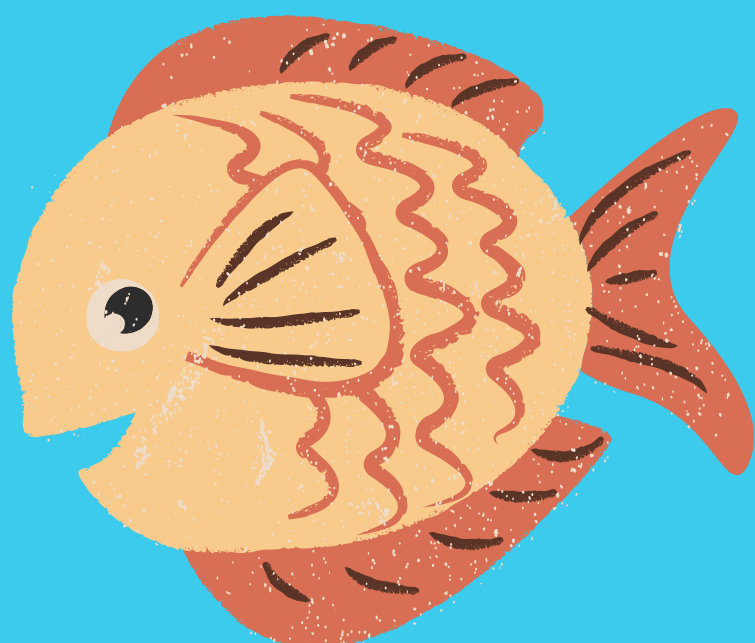




# Pescado

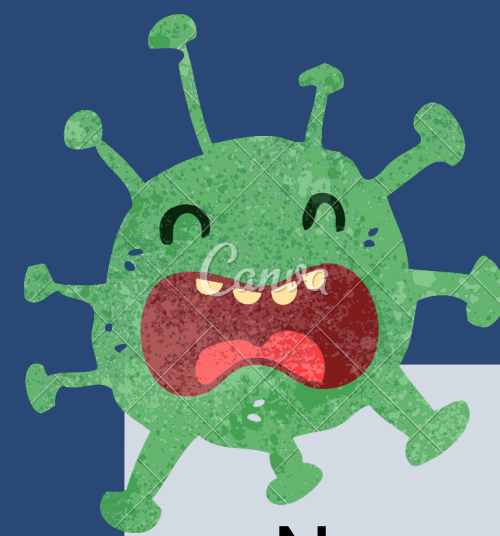
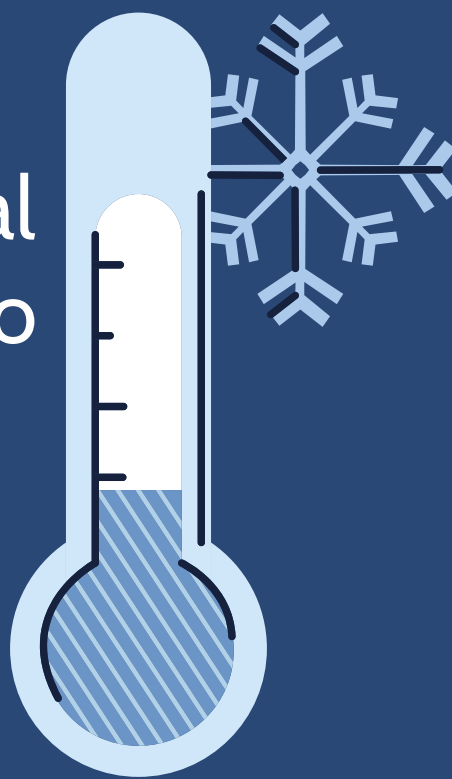
Boas práticas de higiene e conservação garantem a sua saúde e de sua família.

- Escolha um estabelecimento de confiança, que seja limpo, livre da presença de insetos e bem organizado. 
- Pescados embalados devem estar devidamente congelados, com rótulo e dentro do prazo de validade. 
- Peixes frescos devem estar sob grossa camada de gelo, limpo, sem manchas, com a pele umida e firme, escamas translúcidas e olhos brilhantes. 
- Deve ser o último alimento a ser comprado no supermercado, para que não fique muito tempo sem refrigeração. 



Temperatura ideal de congelamento

-10°C



Nesse momento de pandemia lembre-se da higiene para evitar a disseminação do vírus COVID-19.

Ao chegar em casa, imediatamente retire as sacolas e jogue no lixo, higienize as mãos e embalagens com água e sabão ou álcool 70 e armazene no freezer.



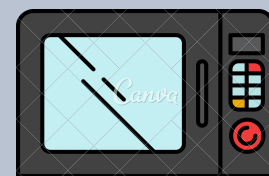
- Respeite a capacidade de armazenamento do seu freezer, pois se estiver superlotado pode não manter a temperatura adequada de congelamento.



- Lembre-se de respeitar a data de validade, mesmo estando congelado.



- Para descongelar, utilize microondas ou a geladeira, mas nunca temperatura ambiente.



- Antes de preparar o seu pescado, lave bem as mãos com água e sabão.



- Após prepará-lo, lave novamente as mãos e lave os utensílios, não permitindo que entrem em contato com alimentos que serão consumidos crus ou alimentos que já foram preparados. O ideal é ter tábua e faca próprias para o corte de peixes e outras carnes.



Depois de cozido, assado ou frito, o pescado só poderá ficar até 2 horas esfriando em cima do fogão.

Na geladeira terá validade de 3 dias e no freezer de até 3 meses.

