Validade das Frutas na Geladeira

Guia Prático de Conservação, Armazenamento e Congelamento

📌 PARA IMPRIMIR E COLAR

✂️ **Dica Prática:** Imprima esta página e fixe na porta da geladeira para consultar no dia a dia e evitar desperdícios!

Fruta	Validade Geladeira (Picada)	Congelador?	Dica Especial de Conservação
Abacaxi	4 a 5 dias	Sim (3 meses)	Guarde imerso no próprio suco natural em pote vedado.
Melão	3 a 4 dias	Sim (3 meses)	Remova 100% das sementes antes de fatiar em cubos.
Melancia	2 a 3 dias	Sim (Para suco)	Escorra diariamente o acúmulo de líquido no pote.
Mamão	2 a 3 dias	Sim (Vitaminas)	Limpe bem a cavidade interna e remova todas as sementes.
Manga	3 a 4 dias	Sim (3 meses)	Corte em cubos firmes; mantém excelente textura.
Morango	2 a 3 dias	Sim (3 meses)	Não lave antes de guardar. Use papel toalha no fundo.
Uva (sem caroço)	4 a 5 dias	Sim (Geladinha)	Seque 100% após lavar; mantenha o cabinho se possível.
Maçã / Pera	1 a 2 dias	Não recomendado	Borrife gotas de limão para evitar o escurecimento.
Kiwi	2 a 3 dias	Sim (Sucos)	Pique em pedaços grandes e não aperte dentro do pote.
Goiaba	2 a 3 dias	Sim (Polpas)	Pote fechado é vital para não passar aroma a outros itens.
Banana	1 dia	Sim (Em rodelas)	Em vez de refrigerar in natura, congele para smoothies.
Abacate / Avocado	1 a 2 dias	Sim (Em purê)	Deixe com o caroço e passe limão na superfície exposta.

💡 4 Regras de Ouro da Conservação

1. Potes de Vidro Herméticos

O vidro não absorve cheiros, mantém a temperatura estável e previne a contaminação cruzada.

2. Escudo do Limão

Gotas de limão (vitamina C) evitam a oxidação e o escurecimento de frutas como maçã e abacate.

3. Controle de Umidade

Forre o fundo do recipiente com papel-toalha ao guardar morangos e frutas vermelhas.

4. Prateleira Correta

Guarde nas prateleiras superiores. Evite a porta da geladeira devido às trocas constantes de calor.

🧊 Dica Bônus: Kits de Suco Congelados