alimentação

**um guia de como se alimentar em casa**

Com o fechamento do comércio, as pessoas devem comer exclusivamente em casa: veja guia de estoque e preparo sem desperdício

22/03/2020

O [isolamento forçado](https://www.metropoles.com/saude/idosos-sao-mais-vulneraveis-ao-coronavirus-veja-como-se-proteger) pela [pandemia do coronavírus](https://www.metropoles.com/saude/organizacao-mundial-de-saude-declara-pandemia-de-coronavirus) vai obrigar todos a um hábito incomum para algumas pessoas: cozinhar em casa. Embora a prática faça parte da rotina da imensa maioria dos brasileiros, muita gente se acostumou a comer fora ou a pedir comida. Diante do [fechamento do comércio](https://www.metropoles.com/distrito-federal/posto-farmacia-peixaria-veja-o-que-esta-permitido-abrir-no-df), é importante se preparar.

É preciso saber o que comprar: é importante [aprender a ler rótulos](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigo-entenda-os-rotulos-e-descubra-as-armadilhas-escondidas-neles) no supermercado, além de saber quais são os [ingredientes mais básicos](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigo-quais-sao-ingredientes-essenciais-para-se-ter-na-cozinha) que toda cozinha deve ter, como sal, açúcar, pimenta do reino, [azeites e manteigas](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/entenda-a-diferenca-entre-azeite-oleo-de-coco-e-oleo-de-cozinha).



Guardar as compras pode ser um desafio até mesmo para quem está habituado a cozinhar: [organizar a geladeira](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigo-qual-a-melhor-forma-de-organizar-sua-geladeira), observando o que deve ir em cada prateleira, gaveta e na porta ajuda a conservar melhor os alimentos. Há ainda quem prefira cozinhar para a semana e [congelar marmitas](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigo-veja-como-congelar-os-diferentes-tipos-de-alimentos), prática que também é cheia de regras para evitar o desperdício do alimento.

Outra parte importante é o [estoque de insumos secos, como grãos e farinhas](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/veja-dicas-para-conservar-melhor-os-alimentos-secos). Uma dica geral a todos os itens a serem guardados fora da geladeira: manter longe de iluminação do sol, umidade ou calor.

Cuidar dos equipamentos também é parte importante na cozinha caseira. As [tábuas de corte](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigo-entenda-a-diferenca-entre-as-varias-tabuas-de-corte), por exemplo, devem ser de madeira ou de plástico – são as usadas em restaurantes pela fácil higienização –, e as de vidro podem ser usadas para montar belos pratos de queijo e embutidos. E por falar em corte, é importante saber como [usar e cuidar das facas de cozinha](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigo-entenda-a-sua-faca-e-veja-como-cuidar-dela).

Por fim, muitos pais em quarentena podem estar se perguntando o que fazer com as crianças dentro de casa. Pode ser uma boa ideia [ensinar a molecada – dentro das habilidades que cada faixa etária possibilita – a ajudar na cozinha](https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigo-como-deixar-as-criancas-cozinharem-com-seguranca). Com segurança e orientação, formam-se adultos que sabem como se alimentar sozinhos.



Pão de Queijo Light de Liquidificador

**Ingredientes**
2 xícaras de polvilho doce
½ xícara de leite desnatado
½ xícara de ricota amassada
1 xícara de café de queijo prato light ralado
1 gema
2 claras
2 colheres de sopa de óleo vegetal
Sal a gosto

Modo de preparo

Ferva o leite e adicione no liquidificador ainda quente com os outros ingredientes. Bata tudo por 1 minuto em velocidade máxima. Unte as formas individuais com margarina light e leve ao forno médio pré-aquecido por 15 minutos ou até dourar. Sirva ainda quente. Rende cerca de 10 pãezinhos.

**Questão 1**

Precisamos de mais 5 pãezinhos para comermos mais tarde. Reescreva a receita para termos mais 5 pãezinhos! Mostre TODOS os seus cálculos.

**Questão 2**

Nos quadrinhos, ao lado da receita, desenhe os ingredientes utilizados.

**Questão 3**

Continuemos com a nossa receita. Pense para responder!

Se aumentarmos a quantidade de forminhas teremos que aumentar o tempo no forno? Por quê?

**Questão 4**

Explique, passo a passo, como se faz para separar a gema da clara. Pode desenhar, se quiser.

**Questão 5**

