

# adiantando...

## mensalmente ou quinzenalmente

- Congelar carnes porcionadas ou até temperadas/marinadas;
- Cozinhar leguminosas e congelar (feijão, grão de bico, lentilha, etc);
- Cozinhar e congelar pães, biscoitos, panquecas, bolos.
- Preparar granola caseira.
- Congelar frutas e polpas de frutas.
- Congelar caldo de frango, caldo de carne, caldo de vegetais.
- Congele preparos coringa como molho de tomate, frango desfiado, molho pesto, carne moída (bolonhesa).
- Preparar tempero caseiro e armazenar no congelador ou geladeira (tempero de alho, cebola, azeite, sal, etc);
- Preparar conservas, geleias e pickles.

## semanalmente

- Higienizar, secar e armazenar os vegetais e as frutas;
- Cortar, picar e porcionar vegetais e frutas para a semana;
- Preparar um molho versátil para saladas, sobremesas, proteínas e refogados como molho pesto, molho de castanha de caju, molho de abacate com coentro, etc;
- Preparar leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico) e cereais/grãos (arroz, quinoa, cuscuz marroquino, macarrão integral).
- Organizar a geladeira (e manter organizada).