



#desafioarrumadinha

## **DESAFIO #2**

Frigorífico/  
Congelador

Vamos fazer um  
**inventário do  
congelador e organizar**  
todos os produtos

@conxitamaria.organizer





#desafioarrumadinha

## **COMECE AQUI**

- **Retire todos os produtos** da frigorífico.
- Faça uma **uma limpeza** às prateleiras e gavetas. Retire-as mesmo para fora. Pode usar vinagre misturado com água.
- Com os produtos fora do frigorífico, comece a **verificar um a um incluindo as embalagens e tupperwares**. Abra para ver o estado e verifique prazos de validade.
- Aproveite para **fazer uma lista** dos produtos que faltam ou que necessitam de ser substituídos.
- **Feita a escolha, comece a guardar tudo novamente**. Voltamos sempre à mesma premissa: **produtos da mesma categoria juntos**. Agrupe por prateleiras ou gavetas.
- Repita para o congelador.
- Veja mais à frente **como deve guardar cada tipo de alimento** para que dure mais.

@conxitamaria.organizer





#desafioarrumadinha

# DICAS

- **Limpe regularmente** o seu frigorífico e congelador.
- Quando congelar comida, **escreva o conteúdo e data na embalagem.**
- Encha regularmente **as covetes de gelo.**
- **Utilize caixas** para guardar a fruta e legumes nas gavetas.
- **Tenha sempre à mão onde apontar** o que precisa de comprar.
- **Junte os produtos que estão quase a passar do prazo** num cantinho do seu frigorífico, assim já sabe que tem de os utilizar primeiro.
- **Guarde a comida que pode “pingar”** na parte de baixo do frigorífico.
- Maximize o espaço do seu frigorífico utilizando **caixas organizadoras.**

@conxitamaria.organizer

