Zapasy przechowywane w lodówce

Lodówka jest pierwszym miejscem, do którego zaglądamy w poszukiwaniu szybkiej przekąski. Dobrze się w niej przechowują produkty mleczne oraz świeże warzywa, owoce i jajka.

Poniżej znajduje się lista produktów, które zawsze warto mieć pod ręką.

Mleko półtłuste zawiera wszystkie składniki odżywcze obecne w mleku tłustym, ale o połowę mniej tłuszczu. Białe sosy oraz koktajle mleczne przygotowywane z jego dodatkiem są mniej tłuste, należy jednak pamiętać, że dzieci poniżej 2 roku życia nie powinny spożywać produktów niskotłuszczowych, ponieważ potrzebują dużo energii.

Jogurt może służyć do dekorowania i zagęszczania zup, a także do łagodzenia smaku pikantnych potraw. Wraz z posiekaną miętą oraz ogórkiem jest dobrym dodatkiem do ostrych potraw typu curry. Gdy zmiksujemy go z owocami, otrzymamy orzeźwiający koktajl. Jogurt można także dodawać do deserów.

Śmietana tłusta, półtłusta i chuda są dobrymi dodatkami do najróżniejszych dań, sosów i deserów.

Ser, który dostarcza dużej ilości wapnia, jest jednym z najbardziej uniwersalnych produktów. Dobrze smakuje w połączeniu z chrupkim pieczywem, jajkami, makaronami, roślinami strączkowymi i warzywami. Nadaje się do sosów. Sery z wysoką zawartością tłuszczu, takie jak dojrzały cheddar, parmezan oraz stilton, mają intensywny smak i z tego powodu niewielka ich ilość starcza na długo. Sery niskotłuszczowe, na przykład ricotta, serek twarogowy, homogenizowany, wiejski oraz biały, doskonale nadają się zarówno do słodkich, jak i pikantnych potraw.

Jajka można podawać jako samodzielny posiłek albo dodawać je do sałatek oraz dań z ryżu.

Owoce, na przykład jabłka, morele, winogrona i jagody, można dodawać do słodkich oraz pikantnych dań, a także podawać jako przekąskę. Jagód nie należy myć przed włożeniem do lodówki, w przeciwnym razie szybko spleśnieją. Schłodzone owoce warto przed zjedzeniem ogrzać do temperatury pokojowej, będą miały wtedy znacznie lepszy smak. Używanie paczkowanych warzyw znacznie skraca czas przygotowywania szybkich posiłków. Niektóre są pakowane
w całości, inne są wcześniej krojone. Warto pamiętać, że pokrojone szybciej tracą witaminy niż te, które są foliowane w całości.

Majonez, podobnie jak inne sosy w słoikach, po otwarciu musi być przechowywany w lodówce. Otwarte konserwy mogą zardzewieć w niskiej temperaturze, dlatego po otwarciu najlepiej przełożyć ich zawartość do zamykanych, plastikowych pojemników.

Wywar warto gotować w większej ilości i przechowywać w lodówce. Można przygotowywać z niego zupy albo gotować w nim ryż.

Fot. Adobe Stock