

# Carne de Aves ainda mais segura

Manipulação Segura de Carne de Aves



**Separar e proteger o frango cru de frutas e legumes** quando o coloca no saco do supermercado, quando o arruma no frigorífico e durante a confeção;



**Limpar todas as superfícies e utensílios** que estiveram em contacto com carne de aves;



**Lavar corretamente as mãos** depois de manipular carne crua e sobretudo antes de manipular alimentos prontos a comer;



**Cozinhar bem o frango** Verificar que a carne se encontra totalmente branca e que o suco da carne é transparente.



**Não lavar o frango;**



**Certifique-se que o frango está bem cozinhado** Se estiver cor rosa não se encontra bem cozinhado.

## Saber Mais

Dicas importantes



### CONGELAÇÃO

Podem reduzir a sobrevivência de *Campylobacter*;



### PRIORIZAR

Preparar os alimentos prontos a comer antes de preparar o frango



### REDUZA O RISCO

De forma a reduzir a manipulação em casa opte por pedir para cortar e arranjar a carne no talho



## Porque não deve lavar o Frango?

Ao lavar o frango poderá estar a salpicar a sua bancada da cozinha bem como outros alimentos, com água contaminada com Campylobacter e outras bactérias.

- Antes de chegar até si o frango já foi lavado;
- Ao cozinhar devidamente o frango irá eliminar os microrganismos patogénicos.

Na carne crua de aves é frequentemente encontrada a Campylobacter uma vez que a bactéria pode viver no intestino de aves saudáveis.

A ingestão da bactéria pode acontecer através da ingestão de carne de aves mal cozinhada, ou através da ingestão de alimentos frescos que foram acidentalmente contaminados com sucos da carne fresca.

Os sintomas mais comuns são dores abdominais, febre, diarreia profusa com fezes aquosas ou mucosas e sanguinolentas e, em alguns casos, vômitos. É a doença de origem alimentar relatada com mais frequência na União Europeia.

Sugestão  
de  
Receita

## Frango salteado com legumes

### *Ingredientes*

**4 peitos de frango**  
**200 g de ervilhas**  
**2 cenouras grandes**  
**2 cebolas**  
**3 dentes de alho**  
**15 g de gengibre fresco**  
**1 colher (sopa) de caril em pó**  
**0,5 dl de azeite**  
**Sumo de limão q.b.**  
**Sal q.b.**

### *Preparação*

- Compre os peitos de frango já cortados em tiras;
- Coloque o frango numa tigela e tempere com dentes de alho picados, sumo de limão, caril e sal;
- Lave bem as mãos;
- Descasque o gengibre e pique-o, descasque as cebolas e corte-as em gomos finos, descasque as cenouras e corte-as em palitos;
- Escalde o gengibre, as cebolas e as cenouras em água temperada com sal. Retire e escorra;
- Aqueça uma frigideira com o azeite, junte a cebola e deixe saltear bem;
- Adicione o frango e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando. Junte depois o gengibre, as ervilhas e as cenouras, envolva e deixe cozinhar mais um pouco;
- Retifique os temperos, retire do lume e sirva com arroz ou uma massa fresca salteada.

*Receita adaptada do site <https://www.teleculinaria.pt/receitas/carnes/peito-de-frango-salteado-com-legumes/>*

