

# Confira como conservar alface na geladeira por até 15 dias

Category: BRASIL, GERAL

escrito por Alice Catharinne | 19 de fevereiro de 2026



Quem gosta de saladas sabe que nada é mais frustrante do que abrir a geladeira e perceber que a alface já começou a murchar ou estragar. Apesar de ser um ingrediente básico e delicioso, essa verdura costuma ter vida curta se não for armazenada corretamente. Mas com algumas técnicas simples, é possível prolongar a durabilidade e manter a alface fresca por até duas semanas.

## Passo a passo para conservar alface

### 1º passo: higienização

O cuidado começa na lavagem. Separe folha por folha e elimine aquelas que já estiverem danificadas. Para higienizar, você pode usar água corrente ou uma solução com vinagre de maçã: misture 2 colheres de sopa de vinagre para cada litro de água, deixe as folhas de molho por cerca de 20 minutos e enxágue bem. Alternativamente, higienizadores específicos para hortaliças, água sanitária ou hipoclorito de sódio também podem ser usados.

### 2º passo: secagem

A umidade é a principal inimiga da alface. Por isso, depois de lavar, seque bem as folhas com uma centrífuga de saladas ou

usando papel toalha. Isso evita que estraguem rapidamente.

### **3º passo: escolha do recipiente**

O armazenamento correto é essencial. Use um pote de vidro ou plástico largo o suficiente para acomodar as folhas sem amassá-las. Se tiver muitas folhas, saquinhos plásticos também funcionam, economizando espaço na geladeira.



#### |Divulgação

#### **4º passo: organização dentro do pote**

Intercale camadas de alface e papel toalha dentro do recipiente. Isso isola a umidade e evita que as folhas fiquem murchas. Tampe bem para impedir que o ar entre e acelere a oxidação.

### **5º passo: armazenamento ideal**

Guarde o pote na gaveta de legumes ou na prateleira mais baixa da geladeira, onde a temperatura é mais estável (aproximadamente 10°C). Com esses cuidados, a alface pode se manter fresca e crocante de uma a duas semanas.

Dicas extras

- Congelar alface? Não é recomendado, pois as folhas perdem cor, sabor e textura.
- Lavar com vinagre? Sim! Ele ajuda a eliminar bactérias e prolonga a durabilidade da verdura.
- Segredo da conservação: higiene, secagem correta e armazenamento em recipiente limpo e bem fechado.

Com essas medidas simples, até mesmo as folhas mais delicadas podem se manter fresquinhas, garantindo saladas sempre crocantes e saborosas durante a semana.

Fonte: dol e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso em 19/02/2026/15:13:01

*O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:*

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

*Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: [folhadoprogresso.jornal@gmail.com](mailto:folhadoprogresso.jornal@gmail.com).*

**Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 984046835– (93) 98117 7649.**

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: -93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*