

Checklist da cozinha organizada em 10 minutos

Marque cada passo. Use um timer: 10 minutos e pronto!

0-2 min · Bancada

- ☐ Tire da bancada tudo o que não é da cozinha
- ☐ Junte a louça suja na pia
- ☐ Jogue fora embalagens vazias e papéis

2-5 min · Pia e louça

- ☐ Lave ou coloque na lava-louças o que estiver na pia
- ☐ Seque e guarde o que já está limpo
- ☐ Escorredor vazio = cozinha com cara de arrumada

5-7 min · Geladeira rápida

- ☐ Descarte o que passou da validade (confira a embalagem)
- ☐ O que vence antes vai para a frente
- ☐ Feche bem potes e embalagens abertas

7-9 min · Armário e despensa

- ☐ Agrupe itens iguais na mesma prateleira
- ☐ Produto novo atrás, antigo na frente
- ☐ Anote o que está acabando na lista de compras

9-10 min · Final

- ☐ Passe um pano na bancada e no fogão
- ☐ Pano de prato limpo no lugar
- ☐ Lixo para fora se estiver cheio

Dica: repita todo dia depois do jantar.

Em uma semana vira hábito e a cozinha fica sempre em ordem.