



Entradas
e aperitivos



Ovos mexidos com ovas de salmão

■ ATAQUE ■ CONSOLIDAÇÃO
■ CRUZEIRO ■ ESTABILIZAÇÃO

■ **Para duas pessoas**

■ **Tempo de preparo**

15 minutos

■ **Tempo de cozimento**

10 minutos

■ **tempo de refrigeração**

10 minutos

■ **Ingredientes**

> 3 ovos

> 2 colheres de café de ovas
de salmão

> Sal, pimenta-do-reino

Para o *chantilly*

> 2 claras batidas

> 2 iogurtes com 0% de gordura

> Sal, pimenta-do-reino a gosto

Em uma pequena panela funda, quebre os ovos, adicione o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe em fogo muito brando, sem parar de mexer com uma colher de pau (como se estivesse desenhando "oitos"). Quando os ovos estiverem bem mexidos, com a consistência de um creme, coloque-os em pequenos recipientes.

Faça o chantilly com as claras de ovo batidas em neve, o iogurte, o sal e a pimenta-do-reino.

Coloque sobre os ovos e decore com ovas de salmão.

Reserve na geladeira até o momento de servir.





Camarões em copinhos com molho de baunilha

■ CRUZEIRO

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo

15 minutos

■ Tempo de cozimento

20 minutos

■ Ingredientes

> 4 colheres de sopa de creme de leite light com 3% de gordura (tolerado)

> 1 fava seca de baunilha

> 2 chalotas

> 6 colheres de sopa de vinho branco (facultativo e tolerado)

> 12 camarões

> ½ colher de café de cúrcuma

> ¼ de colher de café de páprica

■ Contém um alimento e meio tolerado por pessoa

Leve o creme de leite ao forno até começar a entrar em ebulição, depois coloque a fava seca de baunilha cortada ao meio.

Descasque e corte as chalotas e refogue-as em fogo brando, em uma frigideira antiaderente, com 4 colheres de sopa de água, até que fiquem transparentes. Coloque o vinho branco e cozinhe até ferver. Adicione os camarões descascados e refogue-os até que estejam cozidos. Adicione o creme (depois de tirar a baunilha), o cúrcuma e a páprica.

Coloque todo o preparado em pequenos copos e sirva quente.





Vieiras refogadas com espuma de baunilha

■ CRUZEIRO

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo

20 minutos

■ Tempo de cozimento

15 minutos

■ Ingredientes

> 16 vieiras congeladas

> 150 mililitros de molho de peixe

> 1 fava de baunilha

> 10 gotas de aroma de rum

> 4 colheres de sopa de creme de

leite líquido com 3% de gordura ou

100 gramas de requeijão cremoso

com 0% de gordura

> 1 pitada de ágar-ágar

■ *Contém um alimento tolerado por pessoa*

Descongele as vieiras na geladeira.

Coloque o molho de peixe em uma panela. Reparta a fava de baunilha no sentido do comprimento e esfregue-a no molho. Ferva durante 10 minutos. Filtre e reserve a baunilha para a decoração, se desejar.

De dois a três minutos, refogue as vieiras em uma frigideira antiaderente. Reserve em um lugar aquecido.

Em uma frigideira já aquecida, adicione 2 colheres de sopa de água misturadas ao aroma de rum. Misture com o molho. Adicione o creme de leite e, em seguida, o ágar-ágar. Filtre.

Se tiver um sifão de chantilly, encha-o com a mistura, feche e insira uma cápsula de gás. Agite bem. Se não tiver um sifão, emulsione a mistura para que se transforme em uma mousse.

Coloque as vieiras em pratos fundos, acompanhadas da espuma de molho de peixe com baunilha. Decore com a fava de baunilha cortada em pedaços.





Trouxinhas de mexilhão com salmão defumado

■ CRUZEIRO

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para uma pessoa

■ Tempo de preparo

5 minutos

■ Tempo de cozimento

5 minutos

■ Ingredientes

> 10 mexilhões já cozidos

> 1 colher de sopa de creme de leite light com 3% de gordura (alimento tolerado)

> 1 bela fatia de salmão defumado

> 1 cubo de queijo frescal com 0% de gordura

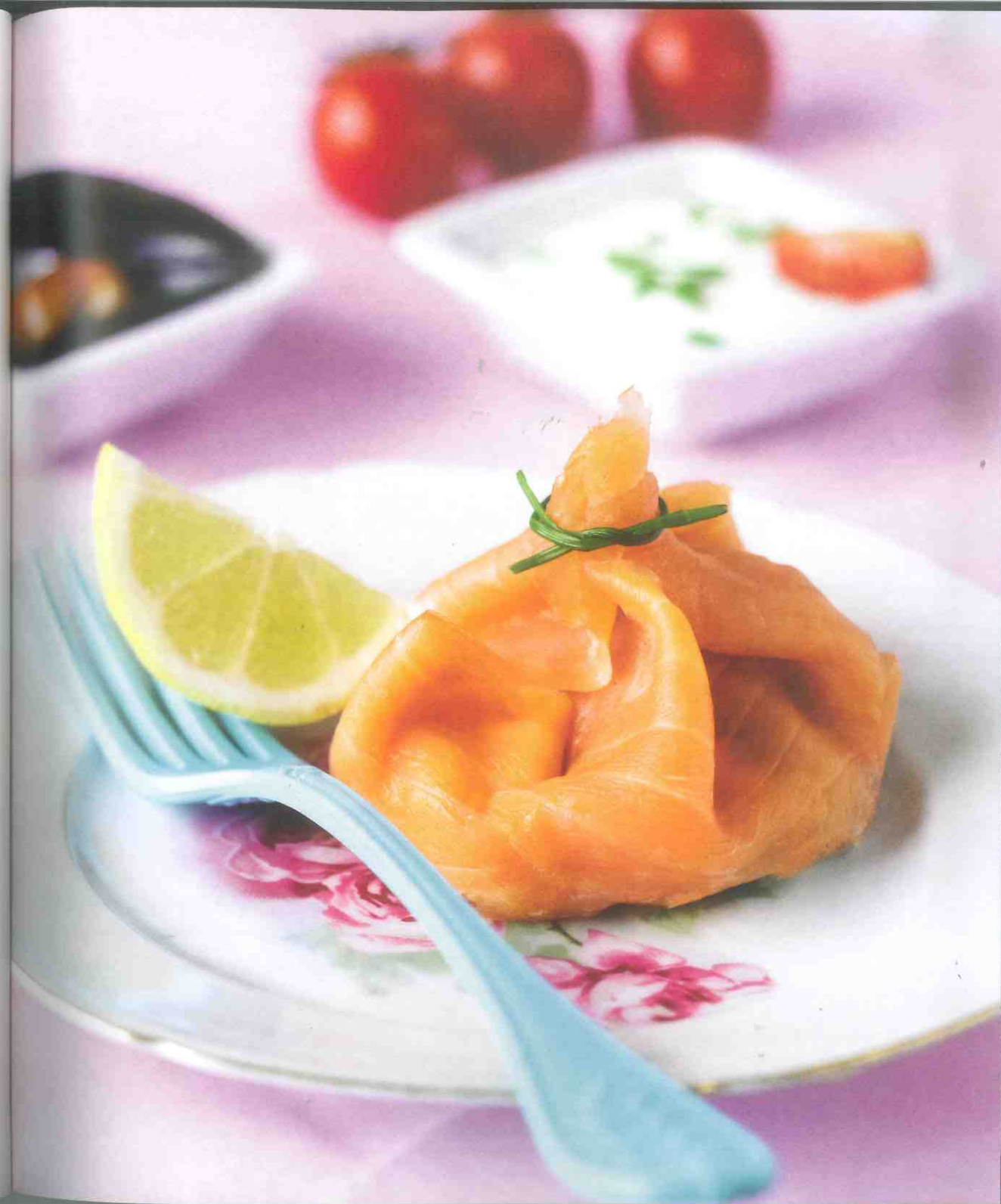
> 1 haste de cebolinha

■ Contém um alimento tolerado por pessoa

Aqueça os mexilhões já cozidos em fogo brando durante cinco minutos, em uma frigideira antiaderente. No último momento, adicione o creme de leite light.

Coloque a fatia de salmão defumado em um prato e espalhe o queijo frescal. Adicione os mexilhões.

Forme uma trouxinha fechando o salmão defumado com a ajuda da haste de cebolinha.





Mil-folhas de pepino e salmão

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO

■ ESTABILIZAÇÃO

■ Para seis pessoas

■ Tempo de preparo

15 minutos

■ Ingredientes

> 1 pepino

> 180 gramas de salmão defumado

> 2 cubos de queijo frescal com 0% de gordura

> 3 talos de tomilho

> 1 pote pequeno de ovas de salmão

> Sal, pimenta-do-reino

Lave e seque o pepino.

Corte-o em pedaços de 10 centímetros de comprimento e, em seguida, corte cada pedaço em fatias finas. Corte as fatias de salmão em três.

Monte seis mil-folhas alternando duas fatias de pepino e uma fatia de salmão defumado com um pouco de queijo espalhado por cima. Salgue um pouco o pepino e adicione pimenta-do-reino ao salmão. Tempere com um pouco de tomilho picado. Termine com uma fatia de pepino.

Decore com ovas de salmão e leve à geladeira.





Camarões ao molho de curry e tomate-cereja

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para duas pessoas

■ Tempo de preparo

10 minutos

■ Tempo de cozimento

10 minutos

■ Ingredientes

> 16 camarões

> 4 colheres de sopa de creme de leite light líquido com 3% de gordura (tolerado)

> 15 gotas de aroma de coco

> ½ colher de café de curry

> ¼ colher de café de pimenta doce vermelha em pó

> 8 tomates-cereja

■ *Contém dois alimentos tolerados por pessoa*

Descasque os camarões e doure-os em uma frigideira antiaderente. Enquanto isso, prepare o molho misturando o creme, o aroma, o curry e a pimenta doce vermelha.

Assim que os camarões estiverem dourados, adicione o molho à frigideira e misture.

Sirva em pratos fundos com os tomates-cereja, apresentando-os com palitos de dente.

Na fase 3, de consolidação, você poderá substituir o creme e o aroma por cem mililitros de leite de coco.





Prato com ovos e salmão defumado

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para seis pessoas

■ Tempo de preparação

20 minutos

■ Tempo de cozimento

30 minutos

■ Tempo de refrigeração

2 horas

■ Ingredientes

> 3 ovos

> 1 sachê de geleia ao álcool de Madeiras (24 gramas)

> 1 lata de aspargos brancos

> ½ caranguejo congelado e pré-cozido

> 3 fatias de salmão defumado

> Salsa

Prepare os ovos cozidos e corte-os ao meio.

Prepare a geleia ao álcool de Madeiras de acordo com a receita indicada no sachê.

Cozinhe os aspargos e deixe-os esfriar. Em seguida, coloque-os sobre um papel-toalha, para retirar toda a água.

Em um pequeno prato, reparta o caranguejo em medalhões, cubra com os ovos, com a parte da gema por baixo.

Despeje a geleia e leve à geladeira por ao menos duas horas.

Na hora de servir, retire o preparado da forma e coloque os aspargos em leque com as fatias de salmão defumado cortadas em dois. Salpique a salsa para dar um pouco de cor.





Minibocadas de salmão defumado

■ ATAQUE ■ CONSOLIDAÇÃO
■ CRUZEIRO ■ ESTABILIZAÇÃO

■ Para cerca de 50 minibocadas

■ Tempo de preparo

25 minutos

■ Tempo de cozimento

20 minutos

■ Ingredientes

Para a massa das bocadas

> 4 colheres de sopa de farelo

de aveia

> 2 colheres de sopa de farelo

de trigo

> ½ sachê de fermento

> 3 colheres de sopa de requeijão

cremoso com 0% de gordura

> 3 ovos + 1 clara

> 1 colher de café de aroma

de amêndoa

> Sal, pimenta-do-reino

Para o recheio

> 4 cubos de queijo frescal com

0% de gordura

> 3 colheres de café de requeijão

cremoso com 0% de gordura

> Ervas finas ou cebolinha fresca

> 2 belas fatias de salmão defumado

> Sal, pimenta-do-reino

Tire a grelha do forno e preaqueça a 210 graus.

Em um recipiente, misture os farelos, o fermento, o requeijão cremoso, os ovos, a clara e o aroma de amêndoa. Salgue e adicione pimenta-do-reino.

Despeje a massa em uma forma flexível.

Sobre a grelha, leve a massa ao forno durante 20 minutos.

O cozimento pode ser diferente de acordo com os fornos, por isso, fique atento.

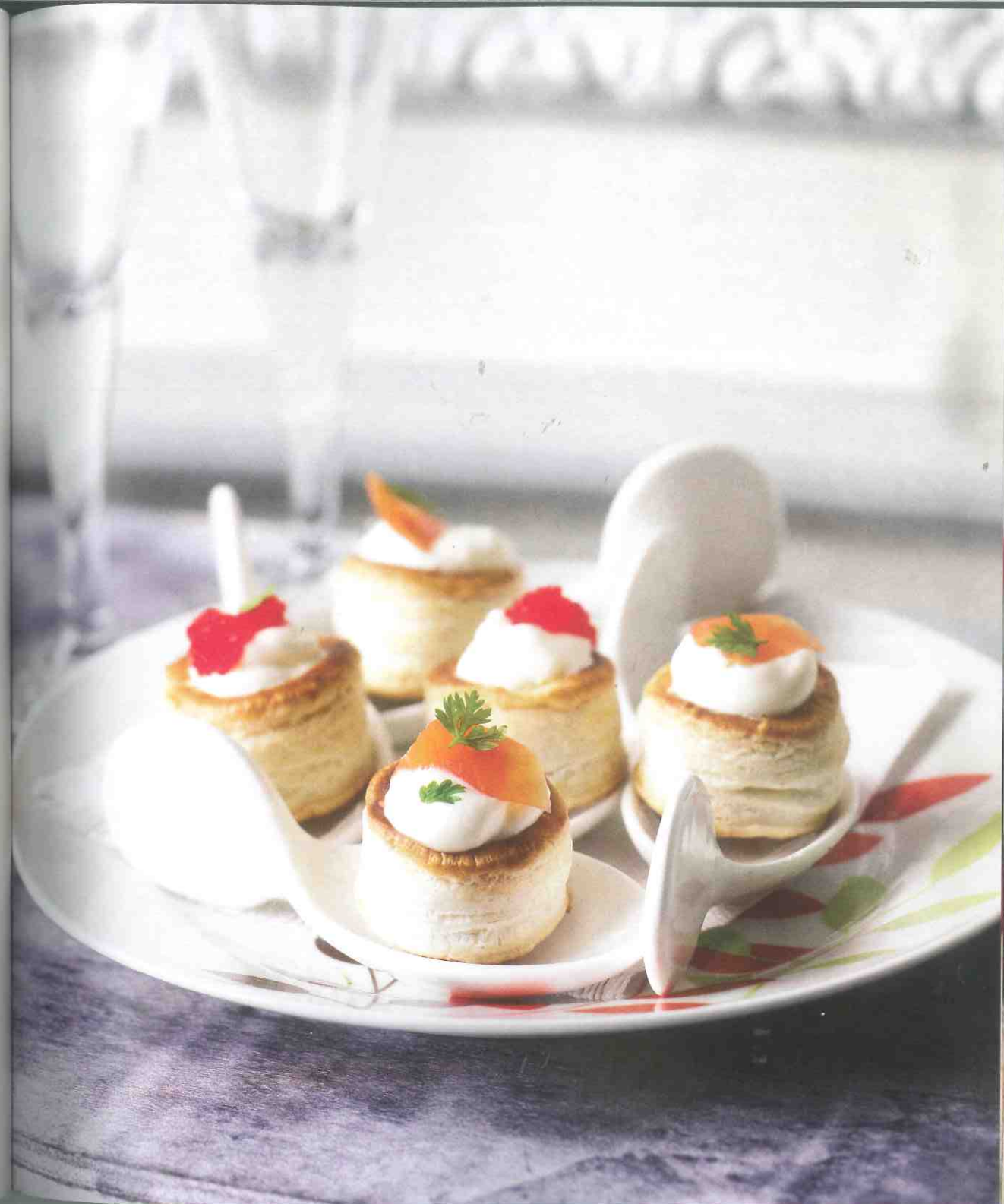
Em um recipiente, misture bem o queijo frescal e o requeijão cremoso.

Com um garfo, misture todo o preparo. Adicione sal, pimenta-do-reino, um pouco de ervas finas e, se tiver, cebolinha fresca bem picada.

Divida o preparo nas minibocadas com a ajuda de uma pequena colher.

Corte o salmão em pequenos quadrados e disponha-os para a decoração. Decore com ervas finas.

Você também pode adicionar ovas de peixe no lugar do salmão defumado ou substituir o recheio à base de queijo frescal por mousse de atum, de salmão ou de tofu defumado.





Duo leve de peru com brócolis

- CRUZEIRO PL
- CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP
- ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

- Para 12 copinhos
- Tempo de preparo
15 minutos
- Tempo de refrigeração
1 hora
- Ingredientes

Para a mousse de peru

- > 150 gramas de presunto de peru
- > 8 colheres de sopa de requeijão cremoso com 0% de gordura
- > Suco de ½ limão
- > Sal, pimenta-do-reino

Para a mousse de brócolis

- > ½ brócolis cozido
- > 2 cubos de queijo frescal com 0% de gordura
- > Suco de ½ limão
- > 1 pitada de curry em pó (decoração)
- > Sal, pimenta-do-reino

Bata o presunto de peru, o requeijão cremoso e o suco de limão no liquidificador, até a mistura ficar homogênea, com consistência de mousse.

Adicione sal, pimenta-do-reino e despeje em pequenos copos. Reserve na geladeira enquanto prepara o brócolis.

Misture o brócolis com o requeijão cremoso, o queijo fresco e o suco de limão. Adicione sal e pimenta-do-reino. Despeje a mistura sobre o preparo da mousse de presunto de peru. Finalize com um toque de curry e coloque novamente na geladeira durante 1 hora. Tire os copos da geladeira 10 minutos antes de servir.





Duo leve de peru com brócolis

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para 12 copinhos

■ Tempo de preparo

15 minutos

■ Tempo de refrigeração

1 hora

■ Ingredientes

Para a mousse de peru

> 150 gramas de presunto de peru

> 8 colheres de sopa de requeijão cremoso com 0% de gordura

> Suco de ½ limão

> Sal, pimenta-do-reino

Para a mousse de brócolis

> ½ brócolis cozido

> 2 cubos de queijo frescal com 0% de gordura

> Suco de ½ limão

> 1 pitada de curry em pó (decoreção)

> Sal, pimenta-do-reino

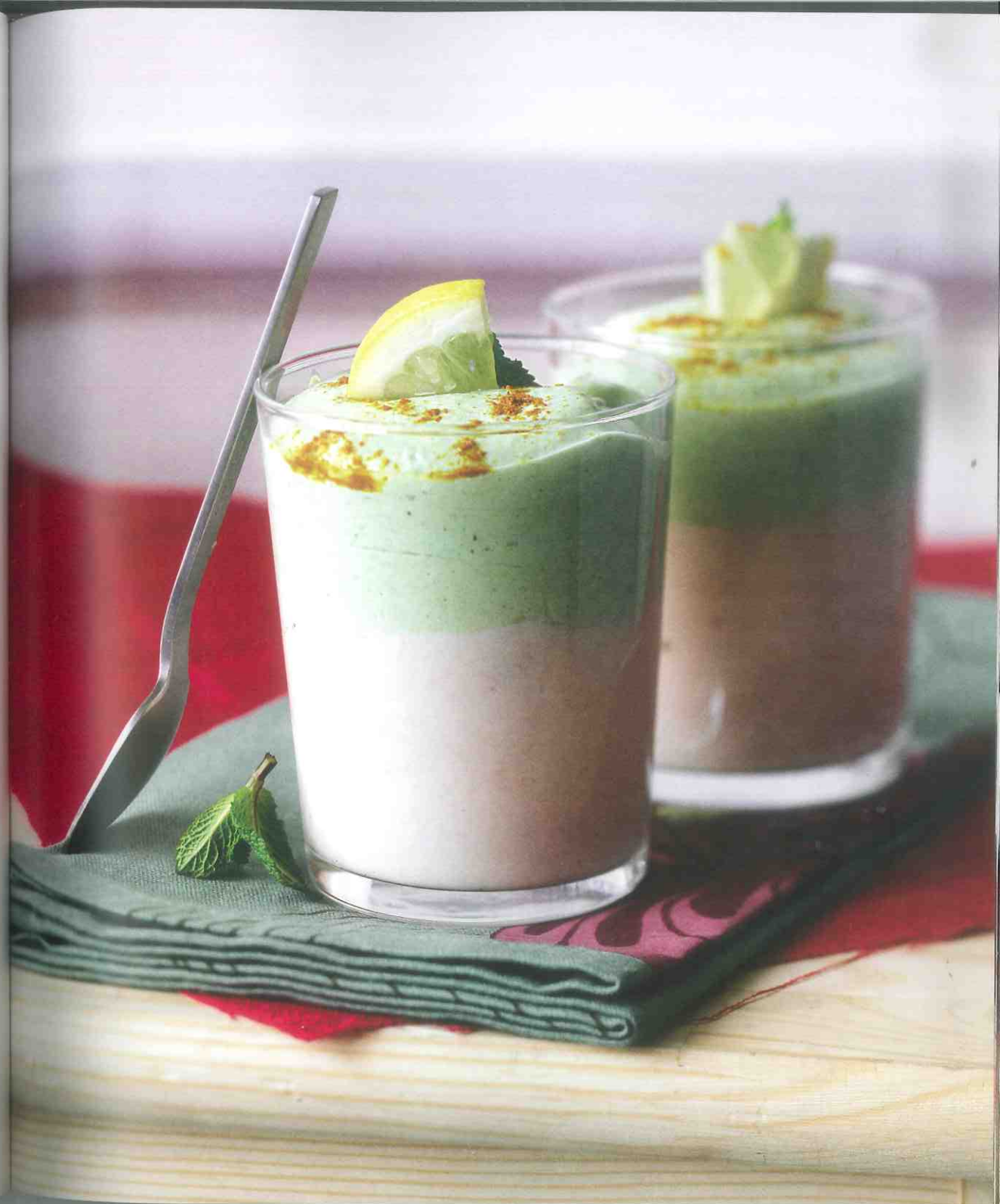
Bata o presunto de peru, o requeijão cremoso e o suco de limão no liquidificador, até a mistura ficar homogênea, com consistência de mousse.

Adicione sal, pimenta-do-reino e despeje em pequenos copos.

Reserve na geladeira enquanto prepara o brócolis.

Misture o brócolis com o requeijão cremoso, o queijo fresco e o suco de limão. Adicione sal e pimenta-do-reino. Despeje a mistura sobre o preparo da mousse de presunto de peru. Finalize com um toque de curry e coloque novamente na geladeira durante 1 hora.

Tire os copos da geladeira 10 minutos antes de servir.





Bocadas de pepino com ovas de peixe

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

- Para quatro pessoas
- Tempo de preparação
20 minutos
- Tempo de cozimento
3 minutos
- Tempo de refrigeração
10 minutos
- Ingredientes
 - > ½ pepino fino
 - > 6 colheres de sopa de requeijão cremoso com 0% de gordura
 - > 2 cubos de queijo frescal com 0% de gordura
 - > 5 a 10 gotas de aroma de cabra (facultativo)
 - > 1 pequeno pote de ovas de peixe vermelho (100 gramas)

Descasque o pepino com a ajuda de um descascador e conserve as cascas intactas. Coloque-as durante 3 minutos na água fervendo, a fim de torná-las mais flexíveis.

Escorra a água e reserve as cascas à temperatura ambiente. Corte o pepino em quatro partes iguais no sentido do comprimento e retire delicadamente a polpa, deixando um fundo de cerca de um centímetro.

Misture o queijo branco e o requeijão cremoso. Adicione o aroma. Recheie o fundo dos pepinos. Encha com as ovas de peixe, passando ligeiramente sobre o topo dos pepinos.

Para fazer pequenos laços decorativos em cada bocada, corte as cascas do pepino no sentido do comprimento.

Reserve na geladeira até o momento de servir.





Coroa de legumes grelhados

RECEITA
VEGETARIANA

- CRUZEIRO PL
- CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP
- ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

- Para oito pessoas
- Deve ser preparado na véspera
- Tempo de preparo
30 minutos
- Tempo de cozimento
25 minutos
- Tempo de refrigeração
24 horas
- Ingredientes
 - > 2 berinjelas
 - > 5 abobrinhas
 - > 2 pimentões vermelhos
 - > 2 pimentões amarelos
 - > 4 gramas de ágar-ágar
 - > 200 mililitros de molho de tomate caseiro (ou 200 mililitros de caldo de carne sem gordura)
 - > Folhas de manjeriço
 - > Sal, pimenta-do-reino

Corte as berinjelas e as abobrinhas em fatias finas. Grelhe os legumes no forno a 180 graus. Retire os pimentões quando a casca ficar escurecida, e coloque-os em um saco plástico ou em um recipiente fechado, para poder descascá-los perfeitamente.

Em uma panela, misture o ágar-ágar ao molho de tomate ou ao caldo de carne. Ferva durante 2 minutos. Adicione sal e pimenta-do-reino.

Use uma fôrma de pudim ou pequenos copos. Ao fundo, adicione os legumes que servirão de decoração. Alterne pimentões vermelhos e amarelos.

Despeje um pouco do líquido gelificante entre as camadas e intercale com folhas de manjeriço, para trazer o sabor extra. Quando os legumes estiverem todos dispostos, despeje o resto do líquido, amontoando um pouco. Tampe a forma com um prato e, sobre o prato, coloque algo pesado para amontoar e reserve na geladeira por, pelo menos, 24 horas.

Tire da fôrma antes de servir, coloque vinagrete e folhas de manjeriço para acompanhar.





Mousse leve de alho-poró e molho de tomate

RECEITA
VEGETARIANA

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo
20 minutos

■ Tempo de cozimento
20 minutos

■ Tempo de refrigeração
2 horas

■ Ingredientes

> 3 alhos-porós

> ½ cubo de caldo de legumes sem
gordura

> 400 gramas de tofu

> 2 colheres de sopa de molho
teriyaki ou shoyu

> 2 gramas de ágar-ágar

> 150 mililitros de leite desnatado

> 4 tomates

> Sal, pimenta-do-reino

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

Lave os alhos-porós e corte-os em rodelas finas. Refogue em fogo brando em uma panela de pressão, com quatro colheres de sopa de água e meio cubo de caldo de legumes. Em seguida, cubra-os de água e feche a panela. Conte dez minutos de cozimento, até que a panela comece a apitar.

Escorra os alhos-porós e bata-os no liquidificador com o tofu e o molho teriyaki.

Em uma panela, misture o ágar-ágar e o leite desnatado (você também pode usar leite de soja). Ferva durante 30 segundos. Adicione o alho-poró à mistura e bata novamente no liquidificador. Adicione sal e pimenta-do-reino.

Despeje em pequenos recipientes e cubra com papel filme. Deixe esfriar à temperatura ambiente e, em seguida, leve à geladeira por 2 horas.

Descasque os tomates. Bata no liquidificador com um pouco de água. Despeje o molho de tomate em cada prato, tire a mousse da fôrma e coloque-a delicadamente sobre o molho. Decore de acordo com o seu gosto.





Sopa de Halloween

RECEITA
VEGETARIANA

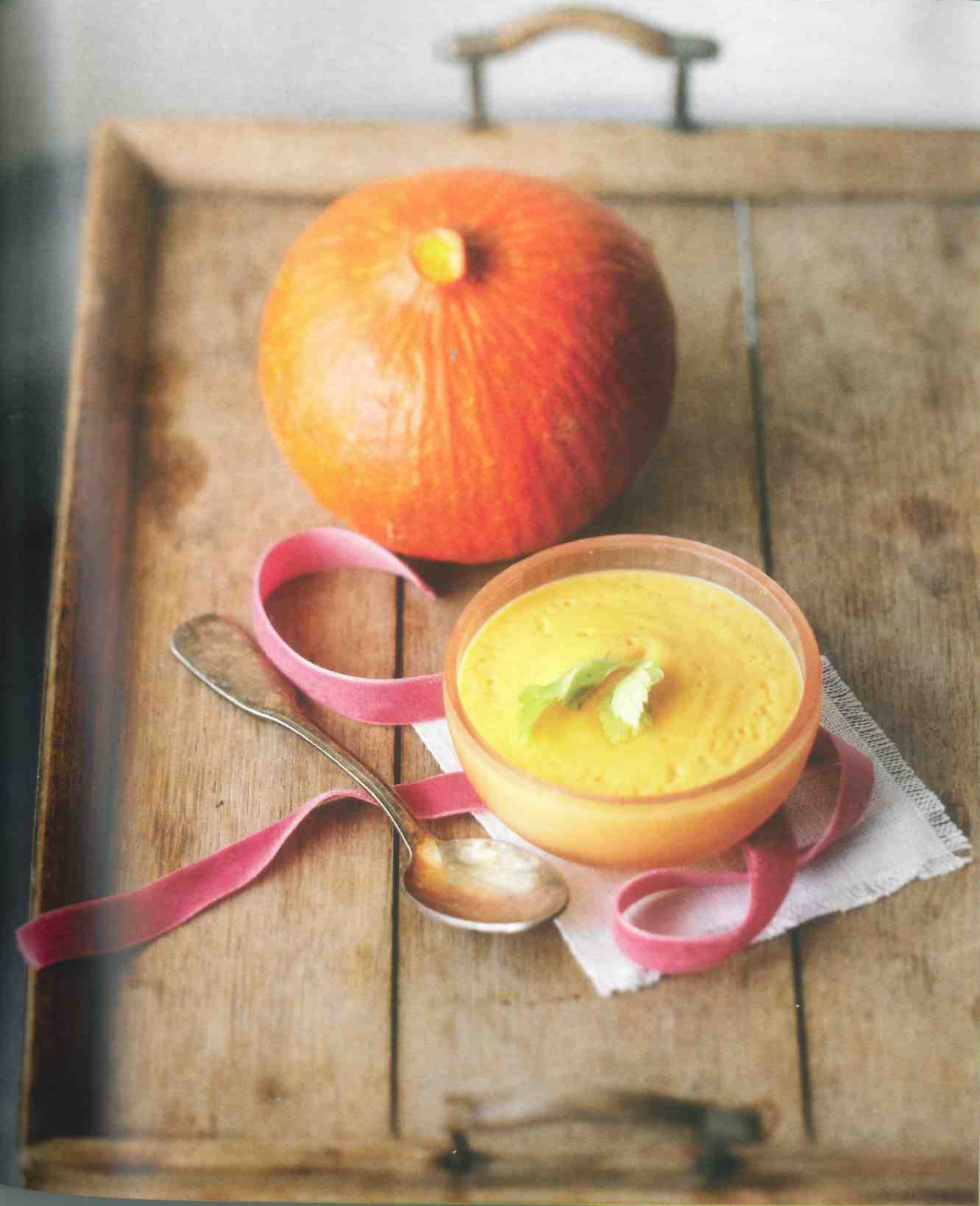
- CRUZEIRO PL
- CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP
- ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

- Para quatro a seis pessoas
- Tempo de preparo
15 minutos
- Tempo de cozimento
1 hora
- Ingredientes
 - > 250 gramas de polpa de abóbora
 - > 1 cebola média
 - > 1 funcho ou erva-doce
 - > ½ litro de leite desnatado
 - > 1 cenoura
 - > Sal, pimenta-do-reino

Tire os grãos e retire a polpa da abóbora. Corte-a em pequenos pedaços, de cerca de 1 centímetro.

Descasque e pique a cebola. Descasque e corte a cenoura em fatias finas. Corte o caule do funcho ou erva-doce em tiras finíssimas (corte juliana). Refogue a cebola, a cenoura e o funcho ou erva-doce em uma frigideira antiaderente, com 4 colheres de sopa de água. Assim que a água ferver, adicione os pedaços de abóbora. Cozinhe sem cobrir durante 40 minutos, mexendo de vez em quando e verificando se os legumes não estão grudando uns nos outros. Neste caso, adicione mais água. Aqueça o leite em uma panela.

Bata a sopa no liquidificador, adicionando o leite aos poucos. Acrescente o sal e a pimenta-do-reino. Sirva em pratos fundos ou em sopeiras.





Copinhos de presunto e molho de tomate

- CRUZEIRO PL
- CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP
- ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

- Para seis pessoas
- Tempo de preparo
20 minutos
- Tempo de refrigeração
1 hora
- Ingredientes

Para a mousse de presunto

- > 100 gramas de presunto (peru ou frango magro)
- > 1 cubo de queijo frescal com 0% de gordura
- > 6 colheres de sopa de creme de leite líquido com 3% de gordura (alimento tolerado)
- > 1 pitada de páprica
- > Pimenta-do-reino

Para o molho de tomate

- > 1 lata de extrato de tomate
- > 1 dente de alho
- > 2 cubos de queijo frescal com 0% de gordura
- > 1 colher de café de cebolinha
- > Manjericão (para decorar)

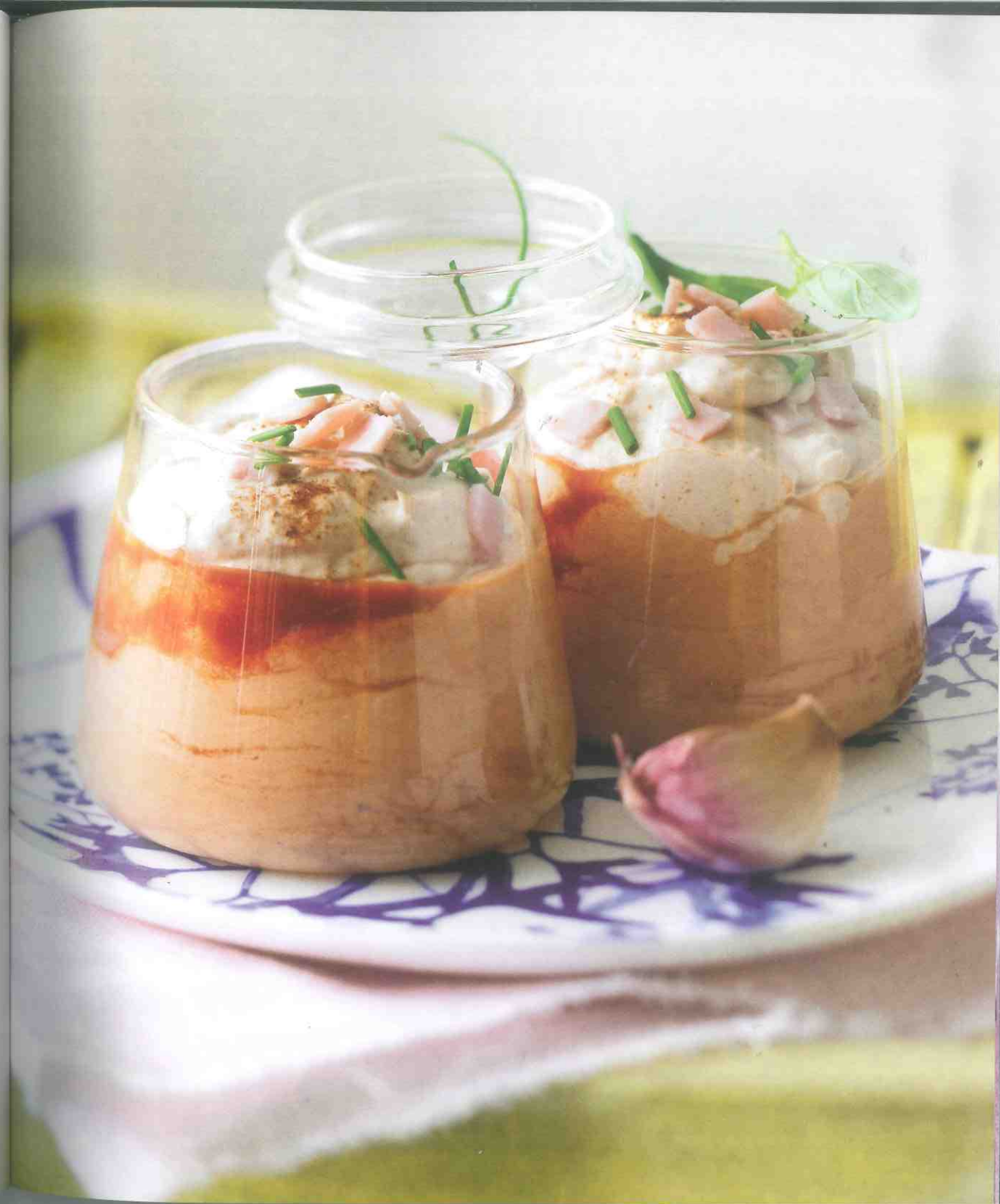
- *Contém um alimento tolerado por pessoa*

Misture todos os ingredientes de cada preparo no liquidificador, para obter duas misturas distintas.

Deixe descansar durante cerca de 1 hora na geladeira.

Recheie os copinhos alternando uma camada de molho de tomate e uma camada de mousse de presunto.

Decore com uma ou duas folhas de manjericão.





Copinhos refrescantes

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ **Para seis pessoas**

■ **Tempo de preparo**

15 minutos

■ **Ingredientes**

> 3 colheres de sopa de kani ralado

> ½ brócolis cozido

> Suco de 1 limão verde

> 2 cubos de queijo frescal com 0% de gordura

> 3 colheres de sopa de creme de leite líquido com 3% de gordura (tolerado)

> 1 colher de café de endro ou dill picado

> 3 fatias de salmão defumado

> Pimenta-do-reino

■ *Contém meio alimento tolerado por pessoa*

Em cada copinho, adicione o kani ralado.

Esmague o brócolis até transformá-lo em purê e adicione o suco de limão. Adicione uma camada da mistura sobre o kani.

Misture o queijo frescal, o creme de leite e o endro ou dill picado, adicionando pimenta a gosto. Coloque uma colher desta mistura sobre o brócolis.

Corte o salmão defumado em fatias finas e disponha-as em forma de espiral para completar o copinho.

Decore com um pouco de kani ralado e cebolinha.





Geleia com salmão defumado

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para seis pessoas

■ Tempo de preparo

30 minutos

■ Tempo de refrigeração

6 horas

■ Ingredientes

> 1 pepino

> 1 colher de café de ágar-ágar

> 2 fatias de salmão defumado

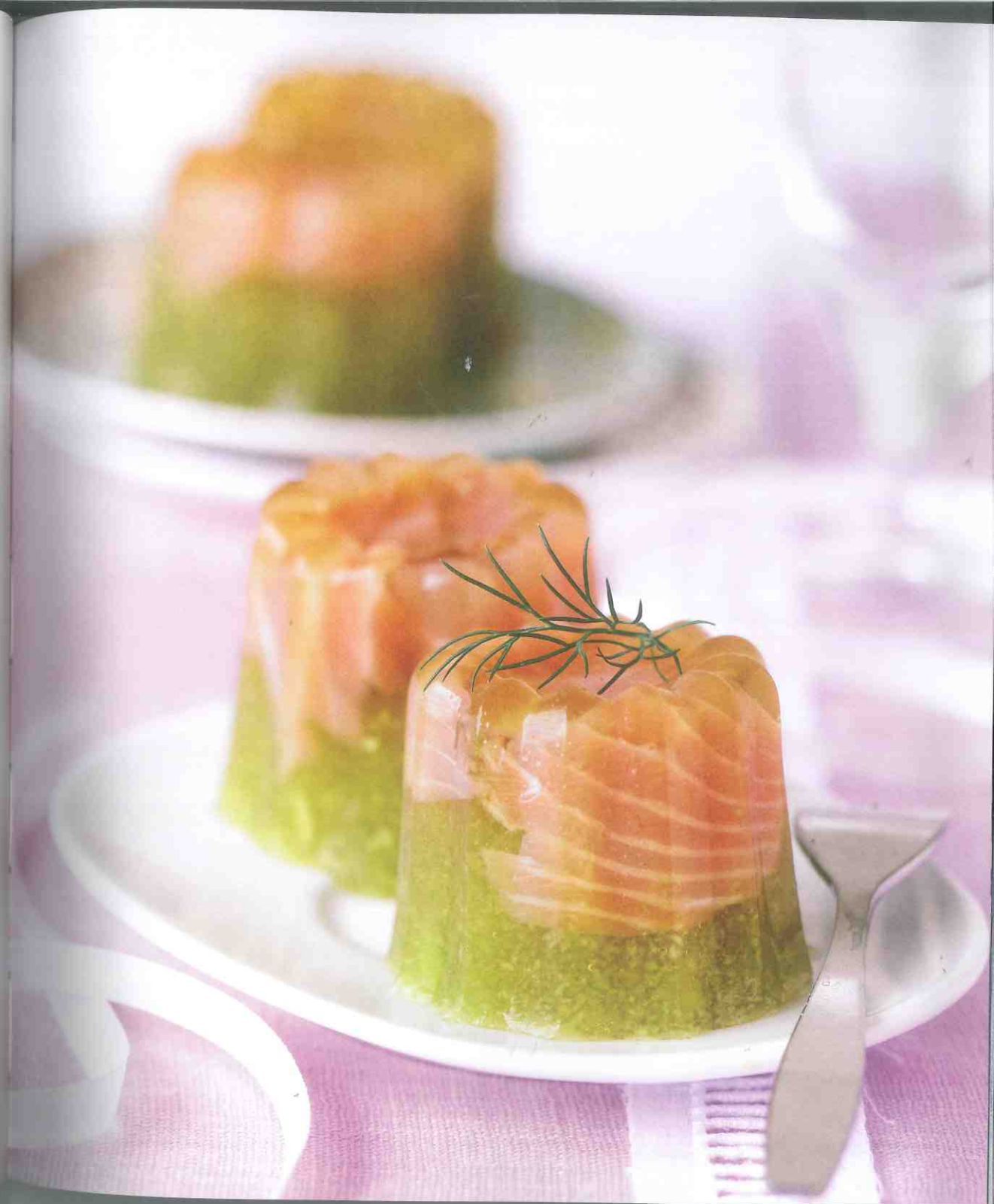
> 1 pitada de sal

Coloque 250 mililitros de água para ferver, com uma pitada de sal.

Durante este tempo, descasque o pepino e tire as sementes.

Assim que água ferver, adicione o ágar-ágar e misture bem, para diluir e deixar ferver mais 2 minutos. Retire do fogo, adicione o pepino e bata tudo no liquidificador. Moa o salmão defumado.

Em formas de silicone, despeje o preparado até à metade, adicione uma colher de sopa do salmão moído e termine de encher com o pepino. Deixe esfriar para que o preparado adquira a forma de gelatina. Coloque-o na geladeira por pelo menos 6 horas antes de servir.





Sopa de pimentões com gengibre

RECEITA
VEGETARIANA

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para quatro pessoas

■ Tempo de preparo

20 minutos

■ Tempo de cozimento

50 minutos

■ Ingredientes

> 3 pimentões vermelhos

> 1 cebola roxa

> 2 dentes de alho

> 1 pedaço de 5 centímetros

de gengibre ralado

> 1 colher de café de cominho moído

> 1 colher de café de coentro moído

> 1 colher de sopa de amido

de milho (alimento tolerado)

> 900 mililitros de caldo de legumes

ou de galinha sem gordura

> 3 colheres de sopa de requeijão

cremoso com 0% de gordura

> 1 colher de sopa de creme de leite

light com 3% de gordura

(alimento tolerado)

> Sal, pimenta-do-reino

■ *Contém meio alimento tolerado por pessoa*

Preaqueça o forno a 200 graus.

Coloque os pimentões cortados em dois, a cebola descascada e cortada em quatro e os dentes de alho sem descascar em uma forma antiaderente. Leve ao forno por quatro minutos, até que a casca dos pimentões comece a rachar.

Em uma frigideira antiaderente, aqueça 4 colheres de sopa de água e refogue o gengibre, o cominho e o coentro bem devagar, durante cinco minutos.

Adicione o amido de milho, misture bem e tempere. Despeje o caldo de legumes ou de galinha, cubra e deixe cozinhar durante trinta minutos.

Descasque os dentes de alho e amasse-os. Adicione a cebola e o alho à sopa.

Descasque os pimentões e reserve um pouco para cortar em fatias finas. Adicione o resto ao preparo da sopa. Deixe cozinhar durante cinco minutos.

Bata a sopa no liquidificador, até que a mistura fique lisa. Reserve em uma panela e aqueça.

Sirva com uma colher de sopa da mistura do requeijão cremoso com o creme de leite e as fatias finas de pimentão.





Tofu tandoori

RECEITA
VEGETARIANA

■ ATAQUE ■ CONSOLIDAÇÃO
■ CRUZEIRO ■ ESTABILIZAÇÃO

Misture o suco de limão, o iogurte e os condimentos.

Corte o tofu em cubos e adicione-os ao preparado anterior. Misture de maneira que os cubos fiquem totalmente cobertos. Coloque na geladeira durante algumas horas (o melhor é deixar uma noite).

Preaqueça o forno a cerca de 240 graus.

Disponha os cubos em um prato para levar ao forno com o molho.

Deixe assar durante 25 minutos, virando o preparado regularmente.

Pique com palitos de dente e sirva quente.

■ **Para duas pessoas**

■ **Tempo de preparo**

10 minutos

■ **Tempo de refrigeração**

De 3 a 8 horas

■ **Tempo de cozimento**

25 minutos

■ **Ingredientes**

> 1 colher de sopa de suco de limão

> 1 iogurte natural com 0% de

gordura

> 2 colheres de sopa de condimento tandoori (indiano)

> 250 gramas de tofu firme

> Sal, pimenta-do-reino





Coquetel refrescante com carpaccio

■ CRUZEIRO PL

■ CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

■ Para seis pessoas

■ Tempo de preparo

20 minutos

■ Ingredientes

> 3 tomates médios

> 6 cenouras

> 300 gramas de folhas de aipo

> Cerefólio

> 6 pitadas de curry em pó

> 12 fatias de carpaccio

> Sal, pimenta-do-reino

Descasque e tire as sementes dos tomates.

Descasque, lave e pique as cenouras.

Retire as folhas do aipo.

Misture todos os legumes em um liquidificador, adicione o sal e a pimenta-do-reino.

Despeje o preparo em seis copinhos, salpique uma pitada de curry e cerefólio.

Adicione por último duas fatias de carpaccio, para a decoração.





Bolo de abóbora

- CRUZEIRO PL
- CONSOLIDAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP
- ESTABILIZAÇÃO FORA DAS QUINTAS PP

- **Para oito pessoas**
- **Tempo de preparo**
15 minutos
- **Tempo de cozimento**
1 hora e 5 minutos
- **Ingredientes**
 - > 400 gramas de abóbora
 - > 3 ovos
 - > 10 gotas de aroma de manteiga
 - > 10 gotas de aroma de amêndoas
 - > 100 mililitros de leite desnatado
 - > 50 gramas de farinha integral
 - > 50 gramas de farelo de aveia
 - > ½ sachê de fermento
 - > 150 gramas de frango picado
 - > 120 gramas de queijo parmesão ralado light com até 5% de gordura (alimento tolerado)
 - > Um pouco de salsa picada
 - > 1 pitada de noz-moscada
 - > Sal, pimenta-do-reino
- *Contém meio alimento tolerado por pessoa*

Tire a casca da abóbora e corte a polpa em pequenos pedaços de 1 centímetro. Refogue em uma frigideira antiaderente com quatro colheres de sopa de água. Mexa de vez em quando e não deixe de colocar mais água, se necessário. Verifique o cozimento com a ponta de uma faca. Se a faca entrar bem, desligue o fogo. Bata no liquidificador até ter consistência de purê e reserve.

Preaqueça o forno a 210 graus.

Em um recipiente, bata os ovos em omelete com os aromas. Adicione o purê de abóbora, o leite, a farinha, o farelo de aveia e o fermento. Misture bem. Adicione os pedaços de frango e o queijo. Adicione um pouco de salsa, de noz-moscada, sal e pimenta-do-reino.

Despeje o preparado em uma forma de bolo e leve ao forno durante cinquenta minutos. Verifique o cozimento com a ponta de uma faca.

