

SABORES de primavera



Unilever
Food
Solutions

INTRODUÇÃO



Chegou a primavera! A estação que desperta e anima todos os sentidos, enchendo as cozinhas de cor, aromas, sabores e frescura.

E com ela, chega também a vontade de consumir pratos mais leves e informais, como saladas, bowls, hambúrgueres, wraps e tantos outros petiscos tão saborosos.

Para celebrar esta festa da natureza, reunimos algumas das melhores receitas da estação, que vão ajudar a renovar o seu menu e surpreender os seus clientes com novas propostas e sugestões.



O QUE É A COMIDA INFORMAL?

A ideia é simples: A Comida Informal une a CASUALIDADE e RAPIDEZ da *fastfood* à QUALIDADE da comida mais sofisticada.

HÁ CADA VEZ MAIS PESSOAS QUE ADEREM A ESTA TENDÊNCIA, POIS PROCURAM:

Uma refeição rápida, confecção e apresentação cuidada e ingredientes de muita qualidade.

Este estilo de comida informal com um toque especial inclui:

SALADAS/BOWLS

As saladas **SIMPLES** são as que consideram a utilização de unicamente um **ingrediente**, à parte do molho a utilizar.

Já as saladas **COMPOSTAS** podem ser construídas a partir de uma base vegetal de folhas e/ou cereais, feijões ou leguminosas, à qual é depois adicionada **uma proteína animal ou vegetal**, legumes, fruta e ervas aromáticas, para dar mais sabor.

HAMBÚRGUERES, PETISCOS, TAPAS E SANDUÍCHES

É uma excelente opção para quem procura um conceito diferenciador e atual para o seu negócio.

Nesta categoria de restauração, os detalhes são importantes para a experiência dos clientes.

É por isso que os molhos são um dos **INGREDIENTES FUNDAMENTAIS** para fazer a diferença no **SABOR E QUALIDADE**.

.....

RECEITA PARA UMA SALADA COMPOSTA CHEIA DE SABOR:
UMA DELICIOSA REFEIÇÃO DE VERÃO
QUE VAI DEIXAR OS CLIENTES SATISFEITOS.

.....

Estes são alguns dos ingredientes que o vão ajudar a criar deliciosas saladas compostas, cheias de sabor e altamente nutritivas. Escolha um ou mais ingredientes de cada variedade e combine-os entre si para diferenciar a sua oferta.



VARIEDADE DE FOLHAS VERDES
(alface, couve, espinafres, agrião, repolho...)

1 PROTEÍNA
(frango, peixe, marisco, ovo, alternativa vegetal à base de soja...)



2 A 3 VARIEDADES DE VEGETAIS
(pimentos, pepino, tomate, espargos, brócolos...)



INGREDIENTES DE SABOR
(queijos, pickles, ervas aromáticas...)

INGREDIENTES COM ALTO TEOR DE GORDURA MONOINSATURADA
(abacate, nozes, amêndoas, sementes...)



1 FRUTA
(maçã, manga, pêra, citrinos, melão/melo, frutos vermelhos...)



1 MOLHO
(vinagrete, César, iogurte...)

HAMBÚRGUERES / WRAPS

Se quer que o seu menu seja para os que procuram refeições informais, mas muito saborosas, os hambúrgueres e os wraps são sempre uma boa opção!

PROTEÍNAS PARA TODOS OS GOSTOS

Hoje em dia, os hambúrgueres já não são apenas de carne de vaca ou porco: podem ser de frango, peru, salmão, atum ou de origem vegetal. Tal como nos wraps, a escolha da proteína pode ser muito variada.

TOPPINGS QUE SURPREENDEM

Os toppings são aquele toque especial do Chef, que torna um hambúrguer ou um wrap numa refeição única, saborosa e succulenta. Algumas opções populares são condimentos regionais (ex. queijo da Ilha), molhos doces (ex. barbecue), ou toppings com mais sabor e textura (ex. ovo estrelado, cebola frita, etc.)

MIL E UM TIPOS DE PÃO

Não se deixe ficar pelo clássico pão de hambúrguer. Há cada vez mais opções, como pães rústicos, bolo do caco ou chapata, ou até mesmo um pão colorido para um twist mais divertido. Cada receita é única e merece um pão igualmente especial.



FUTURE
50
FOODS



DESCUBRA OS 50 ALIMENTOS DO FUTURO PARA UM MUNDO MELHOR

O mundo atravessa um desafio sem precedentes. Com a expectativa da população mundial atingir um total de 9 mil milhões até 2050, o planeta será, cada vez mais, pressionado para produzir alimentos suficientes. É necessária a transformação do sistema alimentar mundial para que o mesmo se torne mais sustentável.

A indústria alimentar é uma das principais causas de danos ambientais uma vez que está maioritariamente dependente de alimentos de origem animal que ameaçam a segurança alimentar e que têm graves consequências para os nossos ecossistemas naturais.

sabia que...

75%
da comida que consumimos
é proveniente de apenas
**12 PLANTAS E 5 ESPÉCIES
DE ANIMAIS?**

A CHAVE PARA UMA MELHORIA DO
PLANETA PASSA POR ALARGAR A
VARIEDADE DE INGREDIENTES QUE
PRODUZIMOS E CONSUMIMOS.

Knorr Profissional tem como propósito mostrar que é possível diversificar a sua dieta através variados ingredientes à base de plantas, naturais e de qualidade e assim contribuir para um mundo mais sustentável.

SAIBA TUDO SOBRE
OS FUTURE 50 FOODS!
AQUI »



CONHEÇA AS 11 CATEGORIAS DOS 50 ALIMENTOS DO FUTURO

ALGAS

Podem ser ricas em proteínas e têm um sabor umami parecido com o da carne, o que faz delas um potencial substituto para a carne.

- Alga Erva-patinha-castanha
- Alga Wakame

GRÃOS & LEGUMINOSAS

São consumidos em diversos pratos por todo o mundo. O seu sabor suave e a textura semelhante à carne faz deste ingrediente um excelente substituto da carne em guisados, sopas e molhos.

- Feijão Adzuki
- Feijão Preto
- Bambara groundnut
- Feijão Frade
- Lentilhas
- Grão Marama
- Feijão Mungo
- Grãos de Soja
- Favas

FOLHAS VERDES

Contêm fibras dietéticas, inúmeras vitaminas e minerais, são baixas em calorias e têm diversos benefícios para a saúde.

- Folhas de Beterraba
- Broccoli rabe
- Couve Kale
- Moringa
- Pak choi (Acelga Chinesa)
- Folhas de Abóbora
- Repolho Roxo
- Espinafres
- Agrião

COGUMELAS

Textura e gosto umami dos cogumelos tornam este ingrediente numa saborosa adição aos pratos, ideal para substituir a carne.

- Cogumelos Enoki
- Cogumelo Maitake
- Cogumelo Míscolo

TUBÉRCULOS

Podem ser consumidos de diversas formas, tais como, cozidos, assados ou até como um doce.

- Raiz de Lotus
- Inhame da Índia
- Jicama
- Batata Doce Cilembu

FRUTOS SECOS & SEMENTES

São utilizados em inúmeras cozinhas no mundo, estas pequenas plantas em estado de embrião podem ser consumidas sozinhas, como um lanche, ou como forma de adicionar sabor e crocância em saladas, sopas e sobremesas.

- Sementes de Linhaça
- Sementes de Câmamo
- Sementes de Sésamo
- Nozes

CAULIS

São comestíveis e fazem há muito tempo parte da cozinha mexicana. Os deliciosos e suculentos caules mais jovens, geralmente conhecidos por nopales, são a parte mais utilizada em receitas.

- Nopales

FRUTAS VEGETAIS

Normalmente confundidos com vegetais e consumidas como tal. Na verdade são mais doces e muitas vezes contêm uma maior quantidade de hidratos de carbono.

- Flor de abobrinha
- Quiabo
- Tomate-laranja

CEREAIS & GRÃOS

Têm sido o componente principal de inúmeras dietas há milhares de anos e, por esse motivo, têm um papel vital na civilização humana.

- Amaranto
- Trigo Sarraceno
- Milho Miúdo Indiano
- Fonio
- Trigo Khorasan (Kamut)
- Quinoa
- Espelta
- Teff
- Arroz Selvagem

REBENTOS

Delicioso acompanhamento quando temperados com um molho leve ou até nas sopas, saladas ou sanduíches para dar uma textura crocante.

- Rebroto de Alfafa
- Rebroto de Feijão Vermelho
- Rebroto de Grão de Bico

VEGETAIS DE RAIZ

Parte crocante e colorida que se encontra enterrada na base das plantas consumidas como vegetais.

- Escorioneira
- Rabanete Branco
- Raiz de Salsa

RECEITAS PARA UMA PRIMAVERA MAIS FRESCA E CHEIA DE SABOR!



Nas páginas seguintes, vai encontrar deliciosas receitas que celebram os aromas, os sabores e toda a frescura desta estação.

Siga as nossas sugestões e descubra como pequenos detalhes que, mantendo o food cost, podem fazer toda a diferença no resultado final.

Com um pouco de inspiração e uma pitada de originalidade, vai conseguir criar pratos mais apetecíveis e saborosos, que os seus clientes vão adorar!



BATATA DOCE, CASCAS DE BATATA E VIDE FRIGO

0,54€ custo indicativo por pessoa para 10 pessoas



INGREDIENTES

- BATATA DOCE**
1,2k g Batata doce laranja
- 300 ml Molho Tártaro Hellmann's**
- CASCA DE BATATA**
1 kg Cascas de batata de fritar
- 300 g Hellmann's Maionese**
30 g Molho Sriracha
- VIDE FRIGO**
300 g Cogumelos marron
100 g Cenoura ralada
2 g Alho descascado
2 g Salsa picada
200 g Hellmann's Maionese

MODO DE PREPARAÇÃO

- BATATA DOCE**
Descascar e cortar em palitos a batata doce.
Fritar e servir com **Hellmann's Molho Tártaro**.
- CASCA DE BATATA**
Demolhar as cascas de batata em água e sal.
Escorrer e fritar bem.
Misturar **Hellmann's Maionese** com o molho shirachi e servir com as cascas.
- VIDE FRIGO**
Colocar os cogumelos, a cenoura, a salsa e o alho num Robot de cozinha e triturar tudo bem.
Envolver com **Hellmann's Maionese** e servir acompanhado com tostas.



OBSERVAÇÃO:
Estas 3 receitas podem ser utilizadas como couvert ou como tapa.



SALADA DE BULGUR COM MORANGOS, PISTÁCIOS E AGRIÃO

0,99€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas



INGREDIENTES

700 g Bulgur hidratado
300 g Morangos em rodela
300 g Agrião em folhas | **F50F**
300 g Cenoura cozida em rodela
300 g Courgete cozida em pedaços
150 g Miolo de pistácio
100 g Tomate seco em juliana
500 ml Hellmann's Molho
para Saladas logurte
20 g Coentros frescos

MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar os legumes cozidos juntamente com o agrião e o tomate seco.

Colocar o **Bulgur hidratado** numa taça e por cima a mistura anterior.

Finalizar com os morangos, coentros e o miolo de pistácio.

Temperar com o **Hellmann's Molho para Saladas logurte**.



AGRIÃO | F50F

Com sabor forte e ligeiramente amargo, o agrião é perfeito para saladas e sopas, sendo uma das hortaliças mais consumidas em Portugal.



Unilever
Food
Solutions

SALADA CÉSAR DE CAMARÃO

3,67€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas



INGREDIENTES

1,5 g Camarão 20/30

1,2 Kg Alface Iceberg

400 g Pão de forma sem cõdea

150 ml Gallo Azeite Virgem Extra

200 g Bacon fatiado

**400 ml Hellmann's Molho
para Saladas César**

300 g Queijo parmesão ralado

200 g Endívias

Sal

MODO DE PREPARAÇÃO

Cortar o pão de forma em pedaços e o bacon em juliana.

Disponer num tabuleiro e regar com o **Azeite Gallo Virgem Extra**.

Descascar o camarão, deixando a cabeça e a cauda.

Grelhar com sal e reservar.

Levar ao forno até o pão e o bacon ficarem tostados.

Cortar a Iceberg em cubos grosseiros e envolver com o **Hellmann's Molho para Saladas César**.

Juntar os croutons de pão e o bacon.

Colocar numa taça e juntar os camarões grelhados.

Decorar com as folhas de endívias e o queijo parmesão ralado.





Unilever
Food
Solutions



Chef Pedro Gaspar

Chef Advisor Zona Sul e Madeira

Curso técnico profissional de cozinha na Escola Profissional de Salvaterra de Magos.

Cozinheiro de 1º no Hotel Praia D'El Rey Golf & Beach Resort ****.

Chef de Partida no Hotel Lake Resort*****.

Iniciou a sua atividade como Sales Adviser Chef na Unilever Food Solutions a 5 de maio de 2008.

Faz parte da direção da Associação de Cozinheiros Profissionais de Portugal (ACPP) desde 2014.

POKE DE SALMÃO E MAIONESE TERIYAKI

4,52€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas



INGREDIENTES

POKE DE SALMÃO

1,8 kg Salmão fresco

150 ml Sumo de lima

10 g Coentros frescos picados

10 g Cebolinho fresco picado

500 g Cenoura ralada

1 kg Pepino

150 ml Mirin

800 g Quinoa hidratada

5 Abacates

200 g Cebola frita

600 g Beterraba cozida em pedaços

100 g Sementes mix | F50F

MAIONESE TERIYAKI

600 g Hellmann's Maionese

200 ml Knorr Molho Teriyaki

MODO DE PREPARAÇÃO

POKE DE SALMÃO

Limpar o salmão de peles e espinhas.

Cortar em cubos e marinar com o sumo de lima, coentros e cebolinho. Envolver tudo e reservar.

Abrir ao meio o pepino e retirar as sementes. Cortar em meias-luas e marinar com o Mirin.

Colocar numa taça, a **Knorr Quinoa hidratada**, a cenoura ralada e o pepino marinado.

De seguida o salmão, a beterraba e meio abacate recheado de cebola frita.

Finalizar com sementes mix por cima.

MAIONESE TERIYAKI

Misturar os dois ingredientes e colocar num biberon.

Colocar por cima do Poke antes de servir.



SEMENTES DE SÉSAM: F50F

Contêm: valores nutricionais que ajudam a manter uma dieta equilibrada, uma vez que incluem vitaminas, proteínas e minerais, tais como o cálcio, magnésio, fósforo, entre outros.



Unilever
Food
Solutions

TVB CROCANTE DE “FRANGO” EM BOLO DO CACO

2,29€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas



INGREDIENTES

10 Hambúrgueres TVB
Crocante de “Frango”

10 Bolos do caco

300 g Tomate em rodelas

300 g Alface verde em folhas

500 ml Hellmann’s Vegan

200 ml Knorr Molho Sweet Chili

MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar a Hellmann’s Vegan com o Knorr Molho
Sweet Chili e reservar.

Fritar os hambúrgueres TVB Crocante de “Frango”.

Torrar o Bolo do Caco e barrar com o molho preparado anteriormente.

Colocar folhas de alface e rodelas de tomate
e por cima o hambúrguer TVB Crocante de “Frango”.

Servir com batatas fritas à parte.





Unilever
Food
Solutions

WRAPS TOSTADOS COM TVB CROCANTE DE “FRANGO” E MAIONESE DE CARIL



1,82€ custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas



INGREDIENTES

**10 Hambúrgueres TVB
Crocante de “Frango”**

650 g Wraps

250 g Tomate em meia-lua

600 g Alface iceberg laminada

500 g Hellmann’s Vegan

5 g Alho moído

5 g Caril em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

Fritar os **hambúrgueres TVB Crocante de “Frango”** e reservar.

Misturar a **Hellmann’s Vegan** com o alho e o caril para formar uma maionese de caril.

Num wrap, colocar um pouco da maionese de caril, por cima a alface e o tomate.

Cortar os **hambúrgueres TVB Crocante de “Frango”** em tiras e colocar por cima do tomate.

Fechar o Wrap e tostar.

Servir com maionese de caril e salada verde por baixo.





Unilever
Food
Solutions

ASAS DE FRANGO COM MOLHO BBQ



0,88€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas



INGREDIENTES

1,5 Kg Asas de frango

300 g Farinha de trigo

20 g Knorr Caldo Galinha Desidratado

2 g Coentros em pó

2 g Cominhos

2 g Pimenta branca

50 ml Sumo de limão

200 ml Hellmann's Molho Barbecue

COLESLOW

200 g Cenoura ralada

200 g Couve branca em julianan fina

200 g Hellmann's Maionese

100 ml Sumo de laranja

Sal e pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

Misturar a farinha com o **Knorr Caldo de Galinha Desidratado**, os cominhos, coentros e a pimenta branca.

Humedecer as asas de frango com o sumo de limão e de seguida panar na farinha temperada.

Fritar bem até ficarem cozinhadas.

Finalizar, envolvendo no **Hellmann's Molho Barbecue**.

Envolver a cenoura e a couve com a **Hellmann's Maionese** e o sumo de laranja.

Temperar com sal e pimenta.



OBSERVAÇÃO:

Servir com batata frita pala e o coleslow.



Unilever
Food
Solutions

SALSICHA, CEBOLADA, PÃO E OS TOP DOWNS

1,17€ custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas



INGREDIENTES

- 10 Salsichas Hot Dog
- 10 Pães
- 300 g Cenoura ralada
- 200 g Batata palha fina
- 300 g Cebola
- 50 ml Gallo Azeite Virgem Extra
- 20 g Alho laminado
- Sal e Pimenta
- 100 g Calvé Mostarda
- 100 g Hellmann's Ketchup Top Down
- 100 g Hellmann's Maionese Top Down

MODO DE PREPARAÇÃO

- Fazer uma cebolada com a cebola, o alho e o **Gallo Azeite Virgem Extra**.
- Temperar com sal, pimenta e finalizar com **Calvé Mostarda**.
- Abrir o pão e no fundo colocar a cebolada.
- De seguida a cenoura ralada e a salsicha quente.
- Finalizar com a batata palha e os molhos **Hellmann's Top Down**





Unilever
Food
Solutions

BROWNIE DE CHOCOLATE COM NOZ E GELADO DE BAUNILHA

0,90€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

INGREDIENTES

440 g Carte D'Or Brownie Vegan

150 ml Água

100 g Miolo de Noz | **F50F**

500 g Carte D'Or Gelado de Baunilha

NOZES | **F50F**

A origem da noz é asiática mas foram os romanos – que a consideravam um alimento dos deuses – os responsáveis pelo seu cultivo na Europa.

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aquecer o forno a 150°C.

Misturar o preparado **Carte D'Or Brownie Chocolate** com a água numa taça batendo durante 1 min.

Envolver o miolo de noz no preparado anterior.

Deitar numa forma quadrada, untada e forrada com papel vegetal. Levar ao forno durante 40 min.

Depois de frio, desenformar e cortar o Brownie em quadrados e servir com uma bola de gelado **Carte D'Or Gelado de Baunilha**.



BROWNIE DE CHOCOLATE COM BANANA

0,68€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

INGREDIENTES

440 g Carte D'Or Brownie Vegan

150 ml Água

300 g Banana em pedaços

200ml Carte d'Or Topping Toffee

MODO DE PREPARAÇÃO

Pré-aquecer o forno a 150°C.

Misturar o preparado **Carte D'Or Brownie Chocolate** com a água numa taça batendo durante 1 min.

Envolver metade da banana no preparado anterior.

Deitar numa forma quadrada, untada e forrada com papel vegetal. Levar ao forno durante 40 min.

Caramelizar a restante banana num sauté com o **Carte D'Or Topping de Toffee**.

Depois de frio, desenformar e cortar o Brownie em quadrados e servir com a banana caramelizada





Unilever
Food
Solutions

PANNA COTTA COM DOCE DE AMÊNDOA E ROMÃ

0,51€

custo indicativo por pessoa
para 10 pessoas

INGREDIENTES

130 g Carte D'Or Panna Cotta prep.

500 ml Leite

500 ml alternativa Vegetal às Natas

200 g Carte D'Or Doce de Amêndoa

100 g Bagos de romã
Folha de hortelã

MODO DE PREPARAÇÃO

Ferver o leite.

Dissolver o preparado **Carte D'Or Panna Cotta** e juntar alternativa Vegetal às Natas.

Disponer em taças individuais e levar ao frio a solidificar.

Ao servir, colocar por cima, um pouco de **Carte D'Or Doce de Amêndoa**, bagos de romã e finalizar com uma folha de hortelã.





**Unilever
Food
Solutions**

Visite-nos em **ufs.com**