E-Book de Receitas

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®

Produzidos com Verdade

Alimentos certificados, produzidos com segurança e cuidado!

O Grupo Vegetais Saudáveis reúne empresas responsáveis e conscientes na produção de frutas, legumes e verduras, que utilizam processos produtivos baseados nos requisitos das boas práticas agrícolas, entregando ao mercado alimentos seguros, com qualidade e garantia de origem.

Preparamos este livro para você que gosta de se aventurar na cozinha e quer receitas diferentes, criativas e ricas em sabor!

Neste livro você vai encontrar:

Antepastos & Petiscos

Para receber amigos ou para um dia especial em família.

Saladas Criativas

Para inovar a maneira que você costuma consumir saladas.

Pratos Quentes

Receitas saborosas, que vão deixar seu almoço ou jantar ainda mais gostosos.

Sobremesas & Bebidas

Quem não gosta de um docinho não é?!
E uma bebida ou Suco diferente?!
Sugerimos algumas receitas utilizando frutas que são incríveis e você vai se surpreender com os sabores!

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade



Antepastos & Petiscos

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®

Produzidos com Verdade

Petiscos de Frutas com Queijos



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 10 unidades de Uva GreenDreams (MIMO)
- 1 Maçã Gala (FISCHER)
- 1 Pera Rocha (LUSOPERA)
- 200 grs de Queijo de sua preferência cortado em cubos
- 100 grs de Nozes inteiras

Modo de Preparo:

Lave as uvas e seque-as delicadamente.
Corte a maçã e a pera em cubos (com a casca) e deixe de molho em refratário com água fria e gotas de 1 limão por 5 minutinhos. Retire as frutas picadas e seque-as delicadamente com papel toalha. (não é necessário enxaguar, pois a água com o limão evita o escurecimento destas frutas). Pegue os palitos e espete a maçã , em seguida a noz e finalize com o pedaço de queijo . Repita o mesmo com a pera e com as uvas.

DICA: finalizar os espetinhos com um toque de mel de laranjeira.
Rende cerca de 25 espetinhos.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Petisco de Pêssego e Presunto Parma



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 5 Pêssegos (TANY) maduros e firmes (cortados em fatias na largura de 2cm)
- 200 g de Presunto tipo parma
- 200 g Mussarela de búfala (bolinhas pequenas)
- 40 g de Manteiga
- Açúcar demerara
- Palitinhos
- Manjericão fresco

Modo de Preparo:

Corte os pêssegos em fatias na largura de 2cm, polvilhe o açúcar nas fatias e grelhe rapidamente em uma frigideira pré-aquecida com a manteiga derretida. Enrole as fatias do presunto de parma em volta de cada fatia de pêssego grelhado. Para finalizar espete os pêssegos enrolados no presunto de parma, acrescente 1 folha de manjericão e finalize com uma bolinha de mussarela de búfala.

Rende cerca de 25 espertinhos.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Bruschettas de pera, Maçã e Gorgonzola



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes

- Fatias de pão tipo baguete
- 1 Maçã Gala (FISCHER)
- 1 Pera Rocha (LUSOPERA)
- 1 Colher de sobremesa de manteiga com sal.
- 120g de Gorgonzola ou cream cheese.
- 100 grs Nozes Picadas
- 2 Colheres de sopa de Azeite extra virgem
- 1 Colher de sopa de Mel

Modo de Preparo:

Corte a baguete em fatias de 3cm e disponha-as em uma assadeira untada com azeite. Misture 01 colher de azeite, com o gorgonzola até formar uma pasta e reserve. Corte a Pera com casca em fatias finas e reserve. Corte a maçã com a casca em quadradinhos pequenos. Numa frigideira antiaderente, coloque os pedaços da maçã, 1 colher de sopa de mel e a manteiga. Deixe cozinhar uns minutos, até a maçã estar amolecida, mas ainda inteira.

Montagem: Coloque uma colher do gorgonzola e uma colher com a maçã em cada fatia de pão. Coloque por cima duas fatias de Pera e salpique as nozes e um fio de mel. Leve ao forno pré aquecido por cerca de 10 a 15 minutos e sirva.
Dica: Você pode substituir o queijo gorgonzola por creem cheese.
Rendimento: Cerca de 12 fatias.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

Bruschettas de Queijo Brie com Uvas Balsâmicas



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 1 Xícara de Uvas Infinity (MIMO) cortadas ao meio
- 1 Colher de sopa de vinagre balsâmico
- ½ Colher de sopa de cebola picada finamente
- 1 Colher de chá de azeite
- ¼ de Colher de chá de Mel
- 1 Pitada de sal
- De 10 a 12 fatias de pão italiano
- 1 ½ Colheres de sopa de manteiga sem sal, amolecida
- 200grs de Queijo brie , fatiado
- 1 Colher de sopa de amêndoas picadas
- Fatias de pão (tipo baguete ou italiano)

Modo de Preparo:

Misture os seis primeiros ingredientes em uma tigela, temperando bem as uvas. Em seguida espalhe-as bem em uma assadeira (sem deixar que elas se sobreponham) e leve-as ao forno de 15 a 20 minutos ou até que elas tenham secado bem. Reserve.

Montagem: Cubra cada fatia de pão com manteiga, queijo brie e uma porção generosa das uvas e finalize salpicando as amêndoas picadas por cima. Leve ao forno pré-aquecido por 05 a 10 minutinhos e sirva.

Crudités de Legumes



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 1 Cenoura (MNS)
- 1 Pepino japonês
- 1 Pimentão Blocky Amarelo (MNS)
- 1 Pimentão Blocky Vermeho (MNS)
- Tomate Rama (MALLMANN)
- 100 grs de ricota fresca
- 1 Pote de iogurte natural
- Folhas de hortelã picadas a gosto
- Azeite a gosto
- Zatar a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Lave bem e descasque todos os legumes. Dos pimentões retire as sementes e as partes brancas. Numa travessa grande, disponha os legumes fatiados e sirva a seguir com o creme de ricota com iogurte.

Preparo do creme de ricota: Amasse a ricota com um garfo e misture todos os ingredientes até formar uma pasta homogênea.

PACTO Vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

Caponata de Berinjela, Pimentão Blocky e Tomate Rama



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 1 Pimentão Blocky Vermelho (MNS) em cubos
- 2 Berinjelas (MNS) em cubos
- 200 grs de Tomate Rama (MALLMANN) sem pele, picados
- 3 Colheres (sopa) de salsinha
- 1/2 Colher (sopa) de orégano
- 300 grs de Salsão ou Aipo picados
- 1/2 Colher (chá) de pimenta-do-reino preta moída
- 2 Colheres (sopa) de açúcar
- 4 Dentes de alho picados
- 1/2 Xícara (chá) de vinagre
- 1/4 Xícara de alcaparras
- 2 Cebolas médias picadas
- 1 Xícara (chá) de azeite de oliva
- 1/2 Xícara (chá) de azeitonas pretas picadas
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Em uma frigideira, em fogo alto, refogue a cebola em 4 colheres do azeite até ficar macia. Ponha o pimentão e cozinhe por 5 minutos. Junte o alho e uma pitada de sal e deixe por mais 2 minutos Adicione o tomate, a salsa e a metade do orégano. Tampe e cozinhe por uns 5 minutos. Em outra frigideira, aqueça 2 colheres (sopa) do azeite e refogue o salsão até ficar macio. Tempere com sal, pimenta e o orégano restante. Reserve. Na mesma frigideira, aqueça o azeite restante e frite a berinjela com mais sal, até dourar. Transfira a berinjela para a frigideira com o tomate. Tampe e cozinhe em fogo baixo até ficar macia. Misture com o salsão. Em uma tigela, dissolva o açúcar no vinagre, com as alcaparras e as azeitonas. Deixe por 2 minutos.Regue a caponata e espere esfriar.

Tomate Confit



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 20 unidades de Tomate Rama (MALLMANN)
- 20 unidades de Tomate Grape (MALLMANN)
- 1 Xícara de chá (cheia) de azeite extra virgem
- 1 Colher de sopa de vinagre balsâmico
- Sal e pimenta do reino à gosto
- Alecrim, sálvia e tomilho secos à gosto

Modo de Preparo:

Lave os tomates e seque-os bem. Arrume os tomates em uma travessa média (que possa ir ao forno) e cubra com azeite e o vinagre balsâmico. Acrescente os temperos secos, o sal e a pimenta do reino e misture bem. Leve a forno preaquecido a 150° por cerca de 1 hora e 20 minutos.

Dica: Esta receita fica ótima para fazer bruschettas e excelente para acompanhar carnes assadas e massas.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade



Saladas Criativas

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®

Produzidos com Verdade

Salada Tropical Colorida

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 1 Xícara de chá alface
- 1 Xícara de chá de agrião
- 1 Xícara de chá de rúcula
- 1 Xícara de chá de acelga
- ½ Xícara de chá de Uva Infinity (MIMO)
- ½ Xícara de chá de Mamão Formosa (DALLAS) picado
- ½ Xícara de chá de Laranja Pera (LUCATO)
- ½ Kiwi (FISCHER) picado
- ½ Xícara de morangos
- 2 Colheres de sopa de nozes picada
- Folhas de hortelã fresca picada

Ingredientes Molho:

- ¼ Xícara de chá de suco de Laranja Pera (LUCATO)
- 1 Colher de chá de Gengibre (MNS) ralado
- 1 Colher de sopa de azeite de oliva
- ½ Colher de café de sal

Modo de Preparo:

Lave as folhas de alface, agrião, rúcula e acelga, escorra e seque bem e coloque em uma travessa. Lave as frutas, descasque a laranja e o mamão e corte em cubos. Corte as uvas sem caroço ao meio e corte os morangos em fatias. Adicione as frutas misturadas por cima das folhas, salpique nozes e decore com hortelã fresca. Misture todos os ingredientes do molho e regue a salada na hora de servir.

Salada Marroquina de Cenoura e Laranja



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 5 Cenouras (MNS) (raladas ou em fatias finas)
- 1 Laranja Pera (LUCATO) fatiada
- 1/2 Xícara (chá) de suco de Laranja Pera (LUCATO)
- 1 Colher (sopa) de mel
- 2 Colheres (sopa) de passas
- 1/4 Xícara (chá) de amêndoas cruas
- Punhado grande de salsa fresca e coentro
- 1/2 Xícara (chá) de quinoa
- 1/2 Colher (chá) de cominho em pó
- 1/2 Colher (chá) de coentro em pó
- 1/2 Colher (chá) de canela em pó
- 1/2 Colher (chá) de Gengibre (MNS) ralado
- 1/4 Colher (chá) de pimenta calabresa
- Azeite e Sal a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe a quinoa em água com o cominho, coentro, canela, gengibre, pimenta calabresa, sal e azeite a gosto. Após cozida, escorra o excesso de água e espere esfriar. Em um recipiente adicione as cenouras, o suco de laranja, as laranjas fatiadas, o mel, passas, as amêndoa, salsa e coentro, misture bem, acerte sal e azeite e misture com a Quinoa já cozida. Pronto, é só servir!

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Salada de Pêssego, Espinafre e Gorgonzola



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 2 Pêssegos (TANY)
- 8 Tomates Grape (MALMANN)
- 100g de Queijo gorgonzola picado
- 1 Maço de espinafre
- 100g de Presunto de parma
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Fatiar os pêssegos e tirar a casca, corte os tomates e o espinafre, acrescentar o presunto de parma e o queijo gorgonzola picados e temperar a gosto.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Salada de Pera, Maçã e Erva-Doce com Rúcula



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 300 g de rúcula baby
- 3 Peras Rocha (LUSOPERA), com casca e em fatias finas
- 2 Maçãs Gala ou Fuji (FISCHER) com casca e em fatias finas
- 2 Talos de erva-doce fatiados

Ingredientes Molho:

- 1/4 Xícara (chá) de azeite extravirgem
- 1/4 Xícara (chá) de vinagre de vinho branco
- 1 Colher (sopa) de mostarda do tipo Dijon
- Suco de 1 Laranja Pera (LUCATO)
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de Preparo:

Fatie a erva-doce em uma mandolina e faça o mesmo com as frutas e molhe as fatias com suco de limão para evitar que escureçam. Monte as fatias em pratos individuais, de forma que fiquem intercaladas e sobrepostas. Arrume as folhas de rúcula e regue com o molho na hora de servir.

PACTO Hortifrutis SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Salada Tailandesa de Mamão Verde

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 1 Xícara Mamão Formosa (DALLAS) verde ralado
- 2 Dentes alho
- 1 Tomate (MALLMANN)
- 3 Vagens
- 1 Collher de sopa camarão seco
- 1 Collher de sopa amendoim torrado
- 1 a 2 Pimentas vermelhas frescas (pequenas)
- 1 Limão (LUCATO)
- 1 Colher de sopa molho de peixe tailandês (Nam Pla)
- 1 Colher de sopa açúcar de coco

Modo de Preparo:

Corte a vagem coloque na base do pilão (almofariz) com o alho e pimenta. Bata com o pilão suavemente para quebrar os ingredientes. Adicione o açúcar, o molho de peixe e o suco de limão. Misture. Corte o tomate em pedaços e adicione o mamão verde ralado. Com a haste do pilão em uma mão e uma colher grande na outra mão, inicie um movimento de pilar e misturar. Uma mão bate com o pilão, a outra mão mistura com a colher. Continue com este movimento até misturar bem. Prove, faça os ajustes necessários. Por último, adicione o camarão seco e amendoim torrado, misture tudo. Está pronto para servir. Esta salada de mamão verde precisa ser feita em um pilão com base grande e funda. Se não tiver, utilize só a haste do pilão em uma tigela funda (que não quebre, claro!)

Salada Oriental com Pimentão Blocky

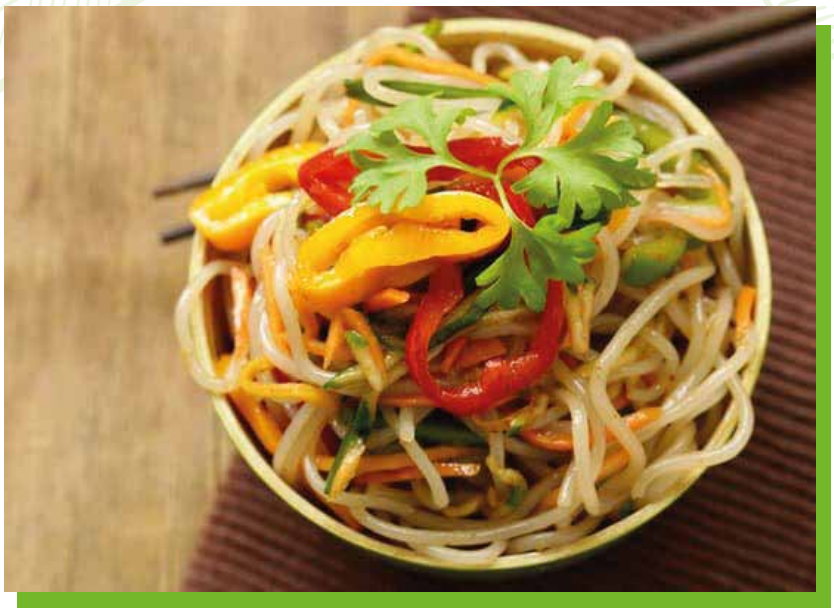


*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 1 Acelga pequena cortada em tiras
- 1 Pepino médio cortado em palitos finos
- 1 Cenoura (MNS) média cortada em palitos finos
- 1 Cebola roxa média cortada em tiras finas
- 1 Pimentão Blocky (MNS) vermelho ou amarelo cortado em tiras
- 1/3 de Xícara (de chá) de shoyu (ou mais se você preferir)
- Suco de 1 Limão (LUCATO)
- Pimenta do reino moída a gosto
- 3 Colheres (de sopa) de óleo vegetal ou azeite
- 4 Dentes de alho cortados em lâminas finas
- 1 Colher (de sopa) de gergelim branco
- Azeite a gosto

Modo de Preparo:

Em uma vasilha grande, coloque a acelga, o pepino, a cenoura, a cebola, o pimentão e misture. Acrescente o shoyu, o suco de limão e a pimenta e reserve. Coloque o óleo e o alho em uma frigideira pequena e deixe fritar em fogo baixo até o alho começar a dourar. Acrescente o gergelim, misture e deixe por mais um minuto, caso necessário desligue antes, não deixe o alho queimar para não ficar amargo. Adicione esta mistura de óleo, alho e gergelim, ainda quente, à salada e misture bem. Regue com um fio de azeite e está pronto!

Dica: Acrescente macarrão oriental já cozido

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade



Pratos Quentes & Molhos

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®

Produzidos com Verdade

Molho de Tomate Turbinado

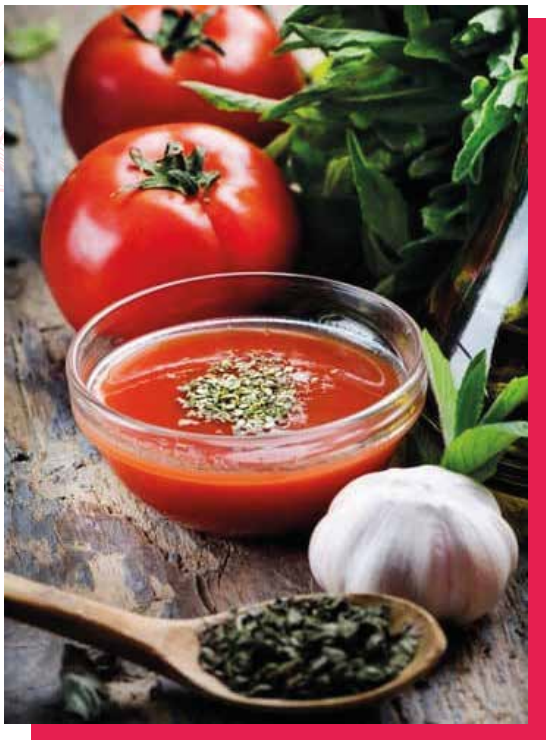


*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 7 Tomates (MALLMANN) inteiros
- 1 Cenoura (MNS) média
- 1 Pimentão Blocky (MNS) vermelho
- 1 Beterraba pequena
- 1 Cebola grande
- 2 Dentes de alho
- 1 Colher (sopa) de azeite
- Sal, salsa, cebolinha, manjericão e orégano a gosto.

Modo de Preparo:

Higienizar todos os legumes e retirar a pele dos tomates e do pimentão. Bata no liquidificador a beterraba e a cenoura já picadas, o tomate e o pimentão sem a casca, com uma 1 xícara de chá de água filtrada. Refogue a cebola e o alho e quando dourar coloque o molho do liquidificador. Deixe ferver e dar uma engrossada. Acrescente o sal e os temperos no final do cozimento.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Iscas de Frango com Chutney com Macã



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 2 Peitos de frango picados em tiras
- 2 Maçãs Gala ou Fuji (FISCHER)
- ½ Cebola grande picada
- 1 Tirinha de Gengibre (MNS) picado
- Pimenta calabresa seca a gosto
- 1 Colher de sopa de melaço de cana
- Sal
- Azeite
- 1 Colher de sopa de vinagre de maçã

Modo de Preparo:

Em uma frigideira funda (tipo Wok) aqueça um pouco de azeite e doure as cebolas e coloque os pedaços de frango, mexa e deixe fritar. Junte o gengibre, o sal e a pimenta. Mexa e misture tudo muito bem.
Para o chutney de maçã: Pique as maçãs com casca, junte o vinagre e deixe cozinhar durante cerca de 20 minutos. Quando estiver tudo macio, junte o melaço, o chutney ao frango e mexa até incorporar.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

Risoto de Pera Portuguesa e Gorgonzola

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 2 Peras Rocha (LUSOPERA)
- 2 Xícaras de arroz para risoto (arbóreo)
- 1 Xícara de queijo gorgonzola picado
- ½ Cebola picada
- 1 Xícara de vinho branco seco
- 1 Litro de caldo de legumes caseiro
- 2 Colheres (sopa) de manteiga
- 3 Colheres (sopa) de azeite
- Queijo parmesão ralado à gosto
- Sal, se necessário no final
- 1 Limão (LUCATO)

Modo de Preparo:

Corte as peras em cubos e deixe-as na agua com limão para que não fiquem escuras. Em uma frigideira, coloque 1 colher de manteiga e doure as peras e reserve. Leve uma panela com o caldo de legumes ao fogo alto. Quando ferver, apenas abaixe o fogo para manter o caldo aquecido durante todo o preparo do risoto. Na panela em que o risoto será feito, coloque o azeite para aquecer e acrescente as cebolas picadas. Coloque o arroz e mexa bem. Em seguida, acrescente o vinho e continue a mexer. Quando o vinho começar a secar, vá colocando o caldo quente, sempre mexendo. Repita o processo sempre que o caldo secar. Quando o arroz estiver há 18 minutos na panela, acrecentar o queijo e as peras. Continue mexendo e não deixe o risoto ficar muito seco. Se necessário acerte o sal.

Dica 1: Desligue o fogo e acrescente 1 colher de manteiga e mexa delicadamente. Finalize com o queijo ralado.
Dica 2: O segredo para o bom Risoto é mexer sem parar durante o preparo. O risoto deve ficar bem cremoso, então não deixe o caldo secar totalmente.

Mini Pimentões Recheados com Cenoura e Quinoa

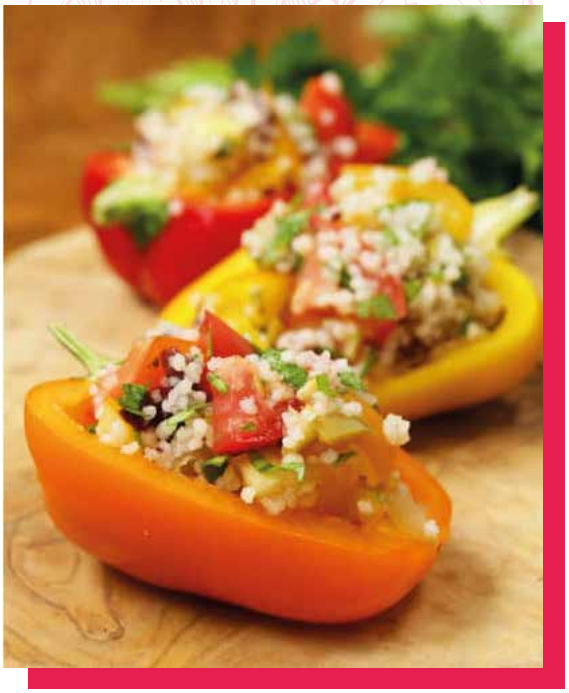


*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 1 Pacote de mini Pimentões SNACKPIM (MNS)
- 1 Xícara de chá de quinoa
- 2 Xícara de chá de água
- ½ Cenoura (MNS)
- ½ Tomate Longa Vida (MALLMANN)
- ½ Alho poro
- ½ Cebola
- Azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto
- ½ Pão francês amanhecido

Modo de Preparo:

Cozinhe a quinoa com a água em fogo baixo e panela semi tampada até que a água toda tenha secado. Corte a cebola, a cenoura, o tomate e o alho poró em cubos pequenos. Refogue em azeite com um pouco de sal. Junte a quinoa e refogue mais um pouco. Acerte o sal e a pimenta do reino. Corte a tampa dos pimentões e reserve. Retire as sementes e recheie cada um dos pimentões. Umedeça um pedaço de pão francês amanhecido e cubra o pimentão e coloque a tampa. Coloque uma quantidade generosa de azeite em uma panela de fundo grosso e distribua os pimentões.Tampe e deixe que eles fritem. Vire a cada um minuto para que fritem por igual.

Peixe com Molho de Laranjas e Castanhas



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 4 Filés de pescada branca ou tilápia
- 2 Laranjas Pera (LUCATO) em rodelas
- 3 Colheres de manteiga
- 1 Colher de sopa de açúcar
- 50 g de Castanhas (Caju, Pará ou Amêndoas)
- 1 Ramo de manjericão
- 1 Collher chá de Gengibre (MNS) ralado
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo:

Temperar o peixe com sal, pimenta do reino, gengibre, manjericão e azeite de oliva. Grelhar as rodelas de laranjas com manteiga e em seguida colocar uma colher de açúcar para dar um tom dourado nas laranjas e reserve. Leve o peixe ao forno até ficar dourado.

Montagem: Disponha o peixe em um travessa e coloque as rodelas de laranjas com um pouco da calda e finalize com as castanhas.

Ratatouille



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 1 Pimentão BLOCKY (MNS) amarelo em rodelas
- 1 Pimentão BLOCKY (MNS) vermelho em rodelas
- 1 Berinjela (MNS) em rodelas
- 1 Abobrinha grande em rodelas
- ½ Cebola em rodelas finas
- 4 Colheres (sopa) de azeite
- ½ Cebola picada
- 2 Dentes de alho picados
- 5 Tomates Longa Vida (MALLMANN) sem pele e sem sementes, picados
- 2 Colheres (sopa) de tomilho
- 1 Ramo de alecrim
- 1 Pitada de pimenta-do-reino
- 2 Colheres (sopa) de manjericão

Modo de Preparo:

Em um recipiente, coloque a abobrinha e a berinjela fatiadas e tempere com uma pitada sal e pimenta do reino a gosto. Deixe descansar por cerca de 30 minutos. Depois seque as fatias com um papel toalha e reserve. Em uma frigideira, aqueça 2 colheres (sopa) de azeite e grelhe a abobrinha e a berinjela reservadas (colocando poucas rodelas por vez na frigideira, com cuidado para não amolecerem demais). Reserve. Na mesma frigideira, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e refogue a cebola e o alho, adicione os tomates picados, o tomilho, o alecrim, a pimenta-do-reino e o manjericão. Cozinhe em fogo baixo até que o tomate comece a se desmanchar.

Montagem: Em refratário, cubra o fundo com o refogado dos tomates reservados e arrume as fatias de legumes, intercalando fatias de abobrinha, pimentões,cebola e berinjela (arrume os vegetais na vertical). Regue com o azeite e cubra com papel alumínio. Leve ao forno por cerca de 20 a 30 minutos e sirva.



Sobremesas & Bebidas

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®

Produzidos com Verdade

Crumble de Maçãs e Peras

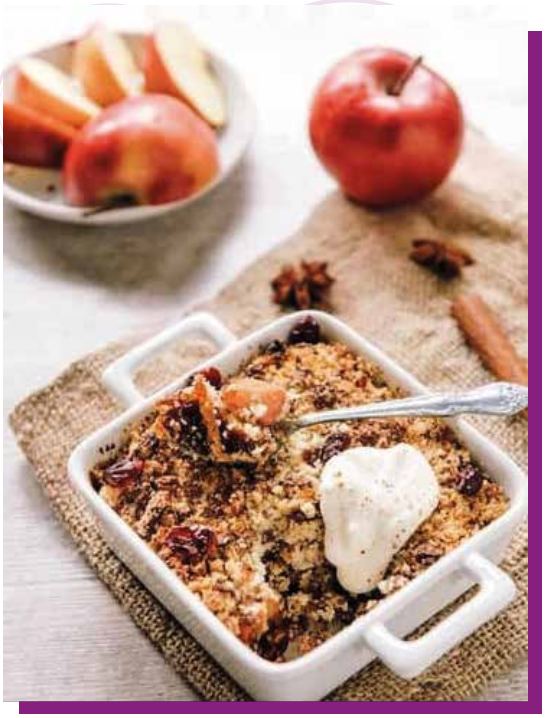


*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 2 Maçãs Gala ou Fuji (FISCHER) em cubos
- 2 Peras Rocha (LUSOPERA) em cubos
- 1 Canela em pau
- 1/2 Xícara manteiga gelada
- 1 Colher (chá) de canela
- 1 Xícara de farinha de trigo
- 1 Xícara de açúcar demerara

Modo de Preparo:

Pique as frutas em cubos e cozinhe em água com a canela por uns 10 minutos, até amolecerem. Misture a farinha, o açúcar e a manteiga gelada numa vasilha, usando os dedos. Escorra bem as frutas e acomode-as num refratário untado com manteiga. Espalhe a farofa por cima das frutas. Asse em forno preaquecido (210ºC) por aproximadamente 20 minutos. Sirva quente (se quiser, acompanhado de sorvete de creme).

PACTO vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

Frutas assadas com açúcar mascavo e especiarias



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 2 Maçãs Fuji ou Gala (FISCHER) fatiadas
- 2 Peras (LUSOPERA)
- 2 Ameixas (TANY)
- 2 Pêssegos (TANY)
- 1 Xícara de Uva (MIMO) Infinity
- 2 Bananas
- Canela em pau a gosto
- Anis estrelados a gosto
- 2 Colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 Colher de sopa de manteiga sem sal em temperatura ambiente
- Canela em pó a gosto

Modo de Preparo:

Pique as frutas numa assadeira e num bowl misture o açúcar mascavo e a manteiga até formar uma pasta. Passe essa pasta nas frutas picadas, polvilhe canela e leve ao forno pré-aquecido 180 graus. Deixe por uns 30 minutos. Sirva ainda quente com uma bola do seu sorvete favorito.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Salada de frutas com Vinho do Porto



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 2 Maçãs Gala ou Fuji (FISCHER)
- 2 Peras Rocha (LUSOPERA)
- 4 Ameixas (TANY) maduras
- 400ml de Suco de Laranja Pera (LUCATO)
- 8 Colheres de sopa de vinho do porto branco
- 2 Kiwis (FISCHER)
- 2 Tangerinas (LUCATO)
- 2 Laranjas Pera (LUCATO)
- 1/2 Mamão Formosa (DALLAS)

Modo de Preparo:

Lave todas as frutas. Conforme for preparando-as, coloque-as juntas em um recipiente. Descasque as tangerinas, separe seus gomos e retire as sementes. Descasque as laranjas e o kiwi e corte-os em cubos. Corte o resto das frutas em cubos: mamão, maçãs, peras e as ameixas. Assim que cortar as maçãs, esprema 1/2 limão por cima delas, para não escurecerem. Depois que todas as frutas estiverem cortadas e no mesmo recipiente, acrescente 400ml de suco de laranja e misture ao vinho do porto. Regue as frutas com este líquido e misture delicadamente. Se quiser, transfira para outro recipiente limpo, cubra com papel filme e leve à geladeira por 2 horas antes de servir. Sirva com sorvete de creme.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Clafoutis de Frutas



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 8 Ovos inteiros
- 4 Gemas
- 400 g de Creme de leite fresco;
- Sementes de 1 fava de baunilha
- 200 g Farinha de amêndoas
- 340 g Açúcar refinado
- 40 g Amido de milho
- 100g Uva (MIMO) Infinity ou Uva (MIMO) Vitória
- 2 Pêssegos (TANY)
- 2 Ameixas (TANY)
- 2 Peras Rocha (LUSOPERA) maduras
- Manteiga para untar.

Modo de Preparo:

Bata bem os ovos, a gema, o creme de leite e a baunilha. Acrescente os outros ingredientes, exceto as frutas. Misture tudo, na batedeira ou na mão. Unte 3 tigelas de cerâmica com manteiga e distribua a massa. Adicione as frutas e leve ao forno a 170°C por cerca de 25 minutos. Sirva ainda morno.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS
Produzidos com Verdade

Suco turbinado de Laranja com cenoura e gengibre



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- Suco de 4 Laranjas Pera (LUCATO)
- 1 Cenoura ralada (MNS)
- 3 Colheres de sopa de mel
- 1 Colher (chá) de Gengibre ralado (MNS)
- 3 Cubos de gelo

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes do suco no liquidificador, em seguida coe e está pronto para servir.

Vitamina de Mamão, Cenoura e Laranja



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- ½ Mamão Formosa (DALLAS)
- 1 Cenoura (MNS) ralada
- 2 Copos de suco de Laranja Pera (LUCATO)

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS
Produzidos com Verdade

Suco de Limão com Tomate e Pimenta



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 4 Tomates Longa Vida (MALLMANN)
- 1 Xícara (chá) de água (pode ser gelada)
- Folhas de manjericão.
- Suco de um Limão (LUCATO)
- Molho de pimenta a gosto
- 1 Pitada de sal.
- 3 Colheres de açúcar demerara

Modo de Preparo:

Lave os tomates, corte-os e retire as sementes. Bata-os bem no liquidificador, juntos com os outros ingredientes. Coe e está pronto!

Caipirinha de Pimentão Blocky



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 1 Xícara (de chá) de Pimentão Block (MNS) cortado em cubos nas cores vermelho amarelo e verde
- 1 Colher de sopa de açúcar
- 1 Colher de sopa de Limão espremido (LUCATO)
- 1 Copo de gelo triturado
- 1 Dose de Rum
- Fatias de pimentão e Limão para decorar

Modo de Preparo:

Macerar os ingredientes e acrescentar o gelo triturado,a dose de rum. Mexer muito bem. Despeje em um copo e decore com as fatias finas de pimentão e uma rodela de limão.

PACTO hortifrutis vegetais SAUDÁVEIS®
Produzidos com Verdade

Clericot de Pêssego, Ameixa Nectarina e Laranja



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 1 Garrafa de vinho branco suave
- 1 Copo de soda limonada
- 3 Pêssegos frescos (TANY)
- 3 Nectarinas frescas (TANY)
- 3 Ameixas frescas (TANY)
- 1 Laranja Bahia (LUCATO)
- Raspas de 1 limão
- 4 Gotas de essência de baunilha
- Canela e cravo
- Gelo

Modo de Preparo:

Corte as frutas em pedaços pequenos. Em uma poncheira coloque o vinho e depois misture as frutas. Acrescente a soda limonada, as raspas de limão, a baunilha, a canela e o cravo. Coloque o gelo e sirva.

Dica: Use a casca da Laranja para decorar os copos e a jarra!

PACTO vegetais SAUDÁVEIS ®
Produzidos com Verdade

Ponche de Uvas com Laranjas



*imagem meramente ilustrativa

Ingredientes:

- 1 Xícara (chá) de Uvas (MIMO) Infinity
- 1 Xícara (chá) de Uvas (MIMO) Sweet Jubilee
- 1 Xícara (chá) de Uvas (MIMO) Green Dreams
- 1 Colher (chá) raspas da casca da Laranja Pera (LUCATO)
- 400 ml de Vinho branco gelado
- 300 ml de Suco de uva verde
- 100 ml de Suco de Laranja Pera (LUCATO)
- Folhas frescas de hortelã
- Rodelas de Laranja Pera (LUCATO)
- Rodelas de Limão (LUCATO)

Modo de Preparo:

Corte as uvas ao meio. Coloque em um jarra de grande. Acrescente as raspas da casca da laranja, folhas frescas e as rodelas de laranja e limão.Adicione o vinho branco, o suco de uva verde e o suco de laranja. Misture bem e finalize com muito gelo.

PACTO vegetais SAUDÁVEIS
Produzidos com Verdade