

QUANDO A GENTE CUIDA DA
SAÚDE A VIDA FICA MAIS

Saborosa



E-BOOK DE RECEITAS

farma Sesi & alimenta Sesi

QUAL SUA *escolha* PARA HOJE?

CLIQUE PARA NAVEGAR ENTRE AS RECEITAS



ABOBRINHA RECHEADA

01

UMA RECEITA SIMPLES E SABOROSA, IDEAL PARA UM JANTAR LEVE.

MIX TEMPERO PARA LEGUMES E SALADAS

JANTAR LEVE

LEVE E SABOROSA

35 MIN



OMELETE

02

UMA OPÇÃO PRÁTICA E NUTRITIVA, PERFEITA PARA VARIAR O SABOR DAS REFEIÇÕES DO DIA A DIA.

MIX TEMPERO PARA REFEIÇÕES PRÁTICAS

REFEIÇÃO LEVE

AROMA DEFUMADO

10 MIN



FRANGO DESFIADO CREMOSO

03

UM PREPARO CREMOSO E VERSÁTIL, PERFEITO PARA DEIXAR DIFERENTES REFEIÇÕES AINDA MAIS SABOROSAS.

MIX TEMPERO PARA AVES

JANTAR LEVE

LEVE E SABOROSA

30 MIN



HAMBÚRGUER GOURMET

04

UMA OPÇÃO SUCULENTA E IRRESISTÍVEL, PERFEITA PARA TRAZER O VERDADEIRO SABOR DAS HAMBURGUERIAS ARTESANAIS PARA A SUA CASA.

MIX TEMPERO PARA CARNES E BOVINOS

TOQUE GOURMET

AROMA INTENSO

25 MIN

LEVE E SABOROSA



+/-35 MIN

“UMA RECEITA SIMPLES
E SABOROSA...”

ABOBRINHA RECHEADA

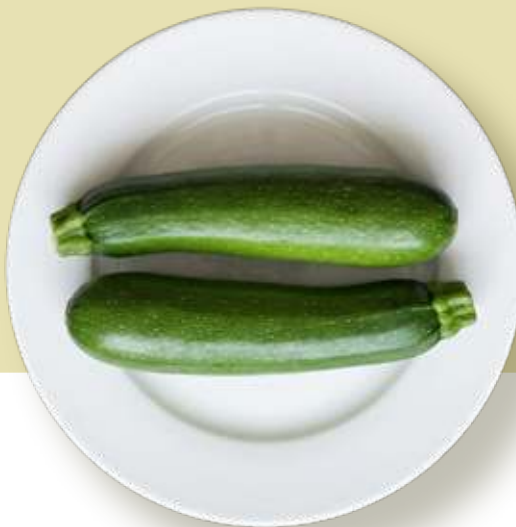
Ingredientes

**1/2 XÍCARA DE
CARNE MOÍDA**

OU FRANGO DESFIADO OU RICOTA.



**2 ABOBRINHAS
MÉDIAS**



**2 COLHERES DE CHÁ
DE MIX DE TEMPERO**

TEMPERO SAÚDE.



AZEITE A GOSTO



1/2 CEBOLA PICADA



**QUEIJO PARMESÃO
RALADO**

OPCIONAL.



MODO DE PREPARO:

1

PREPARE AS ABOBRINHAS

Corte as abobrinhas ao meio, no sentido do comprimento. Retire cuidadosamente a polpa, pique-a e reserve.

2

COMECE O RECHEIO

Aqueça um fio de azeite em uma panela e refogue a cebola picada. Acrescente a carne moída (ou o frango desfiado ou a ricota.)

3

ACRESCENTE A POLPA E TEMPERE

Junte a polpa picada da abobrinha ao recheio. Adicione o Mix tempero para legumes e saladas e misture bem.

4

RECHEIE AS ABOBRINHAS

Distribua a mistura entre as metades das abobrinhas. Se desejar, finalize com queijo parmesão ralado por cima.

5

ASSE AS ABOBRINHAS

Leve ao forno preaquecido a 180 °C e asse por aproximadamente 20 a 25 minutos.

RETIRE DO FORNO E SIRVA AINDA QUENTINHA.
AGORA É SÓ *aproveitar!*

CLIQUE PARA VOLTAR AO INÍCIO



+/-10 MIN

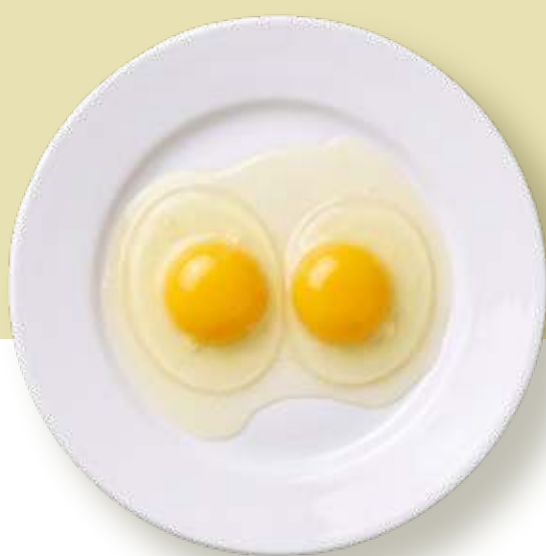
AROMA DEFUMADO

*“UMA OPÇÃO
PRÁTICA E NUTRITIVA”*

OMELETE BEM-ESTAR

Ingredientes

2 OVOS



**1/4 DE XÍCARA DE
LEGUMES PICADOS**

ABOBRINHA, CENOURA, TOMATE.



**1/2 COLHER DE CHÁ
DE MIX DE TEMPERO**

TEMPERO BEM-ESTAR.



**QUEIJO RALADO
A GOSTO**

OPCIONAL.



AZEITE

PARA UNTAR A FRIGIDEIRA.



MODO DE PREPARO:

1

PREPARE OS OVOS

Quebre os ovos em um recipiente, acrescente o Mix tempero bem-estar e bata até ficar bem misturado.

2

REFOGUE OS LEGUMES

Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite. Adicione os legumes picados e refogue rapidamente.

3

COZINHE O OMELETE

Despeje os ovos batidos sobre os legumes. Se desejar, acrescente queijo ralado por cima.

Cozinhe em fogo baixo até o omelete ficar firme.

4

FINALIZE E SIRVA

Quando estiver cozido, dobre o omelete ao meio e sirva.

**AGORA É SÓ SABOREAR E DEIXAR
O DIA MAIS *gostoso!***

CLIQUE PARA VOLTAR AO INÍCIO

“UM PREPARO CREMOSO
E VERSÁTIL...”

LEVE E SABOROSA



+/-30 MIN

FRANGO DESFIADO CREMOSO

Ingredientes

**1 kg DE PEITO
DE FRANGO**

CORTADO EM PEDAÇOS PEQUENOS.



**1 LIMÃO E 1 COLHER
DE SOPA RASA DE SAL**



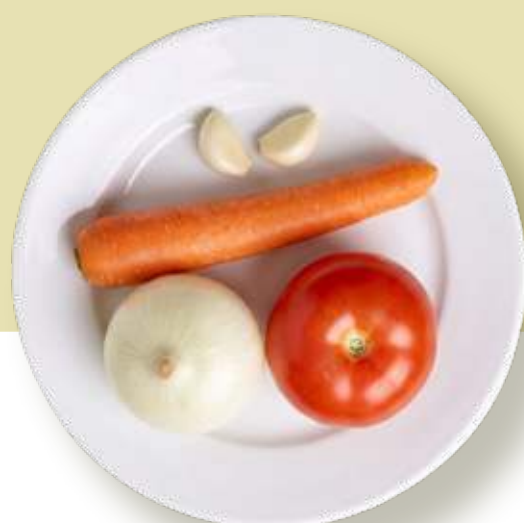
**2 COLHERES DE CHÁ
DE MIX DE TEMPERO**

TEMPERO ACOLHIMENTO.



**LEGUMES PARA
O CREME**

1 TOMATE, 1 CENOURA, 1 CEBOLA
E 2 DENTES DE ALHO.



FIO DE AZEITE

PARA DOURAR O FRANGO.



MODO DE PREPARO:

1 CORTE E TEMPERE O FRANGO

Corte o peito de frango em pedaços pequenos. Tempere com limão, sal e o Mix tempero para aves.

Deixe marinar por alguns minutos.

2 DOURE O FRANGO

Aqueça um fio de azeite em uma panela de pressão, em fogo alto.

Acrescente o frango e deixe dourar de todos os lados, formando uma leve crosta.

3 COZINHE COM OS LEGUMES

Acrescente o tomate, a cenoura, a cebola e o alho. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe por 10 minutos após começar a pressão.

4 PREPARE O CREME

Retire os legumes cozidos e duas conchas da água do cozimento.

Bata tudo no liquidificador até formar um creme homogêneo.

5 DESFIE E FINALIZE

Desfie o frango na própria panela com a ajuda de um garfo.

Acrescente o creme, misture bem e acerte o sal.

**SIRVA-SE E APROVEITE ESSE SABOR
QUE AQUECE A *mesa*!**

CLIQUE PARA VOLTAR AO INÍCIO

TOQUE GOURMET



+/-25 MIN

*“UMA OPÇÃO SUCULENTA
E IRRESISTÍVEL...”*

HAMBÚRGUER GOURMET

Ingredientes

2 A 3 TIPOS DE CARNE MOÍDA PARA COMBINAR

200 g A 220 g POR HAMBÚRGUER
CORTES: MAMINHA, PATINHO, ALCATRA,
ACÉM, PEITO, FRALDINHA OU COSTELA.



COMPLEMENTOS PARA MONTAGEM

ALFACE, TOMATE,
CEBOLA E PEPINO.



1 COLHER DE SOPA DE MIX DE TEMPERO

TEMPERO VITALIDADE
PARA CADA 1 kg DE CARNE.



SAL

PEQUENAS PITADAS DURANTE
O COZIMENTO.



FIO DE ÓLEO

PARA A FRIGIDEIRA.



1 FATIA DE QUEIJO DE SUA PREFERÊNCIA

OPCIONAL.



MODO DE PREPARO:

1 PREPARE A MISTURA DE CARNES

Escolha de dois a três cortes de carne, como maminha, patinho, alcatra, acém, peito, fraldinha ou costela.

Utilize as carnes moídas e misture bem.

2 TEMPERE E DEIXE DESCANSAR

Para cada 1 kg de carne, acrescente 1 colher de sopa do Mix de tempero para carnes bovinas.

Misture e deixe descansar na geladeira por 2 horas para incorporar os temperos.

Não acrescente sal neste momento.

3 MODELE OS HAMBÚRGUERES

Separe porções de aproximadamente 200 g a 220 g e modele os hambúrgueres no tamanho e formato desejados.

4 DOURE O PRIMEIRO LADO

Aqueça uma frigideira com um fio de óleo. Coloque o hambúrguer, adicione uma pequena pitada de sal sobre a carne e deixe dourar bem.

5 VIRE E FINALIZE O COZIMENTO

Quando o primeiro lado estiver dourado, vire com uma espátula e acrescente outra pequena pitada de sal.

Para a carne ao ponto, cozinhe por até 2 minutos de cada lado.

6 DERRETA O QUEIJO E MONTE

Ainda na frigideira, coloque uma fatia do queijo de sua preferência sobre o hambúrguer.

Acrescente três gotas de água e tampe para que o vapor derreta o queijo.

Monte com os acompanhamentos de sua escolha, como alface, tomate, cebola e pepino.

**BOM APETITE E APROVEITE
TODO ESSE *sabor!***

CLIQUE PARA VOLTAR AO INÍCIO

uma receita da
farmaSesi & alimentaSesi

*Um movimento que transforma o
cuidado em sabor, e o sabor em saúde.*

COM ESTA LINHA DE TEMPEROS, QUEREMOS
LEMBRAR QUE A PREVENÇÃO TAMBÉM PODE
TER SABOR, COR E AROMA.

E QUE PEQUENOS GESTOS NO DIA A DIA SÃO
CAPAZES DE TRANSFORMAR A SAÚDE E O
BEM-ESTAR DE TODOS NÓS.

Receita de Prevenção

CADA COMBINAÇÃO FOI PENSADA PARA
INSPIRAR EQUILÍBRIO, SABOR E
VITALIDADE, TRADUZINDO EM AROMAS
O QUE A FARMASESI ACREDITA:

CUIDAR É UM ATO DIÁRIO.

CLIQUE PARA CONHECER
A LINHA COMPLETA

