

Pão recheado com Tofu



VEGETARIANA ALTO TEOR EM PROTEÍNA VEGETAL

Ingredientes

- 1 Pão alentejano pequeno
- 1 Embalagem de **Tofu Natural Bio***
- 400 g de espinafres escaldados e bem escorridos
- 1 Cebola grande
- 2 Dentes de alho
- 1 Folha de louro
- Azeite extra virgem q.b.
- Sal e pimenta q.b.



Preparação

Corte a parte de cima do pão, em forma circular, retire o miolo e reserve. Num tacho, aloure a cebola com um pouco de azeite e uma folha de louro. De seguida, adicione o tofu esfarelado e um pouco de miolo do pão. Tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar cerca de 10 minutos, mexendo sempre. Numa frigideira, aloure os espinafres com um fio de azeite e alho picado, e tempere com sal e pimenta a gosto. Deite os espinafres no interior do pão, pressione para formar uma camada uniforme, e de seguida cubra com o tofu. Tape o pão, regue com um pouco de azeite e leve ao forno, até ficar dourado.

* Produtos Cem Por cento

Quinoa Real com Frutos Secos



VEGETARIANA FONTE DE FIBRA

Ingredientes

- 1 Chávena de **Quinoa Branca em grão***
- Óleo de Linhaça Bio* q.b.
- Molho de Soja* q.b.
- Azeite extra virgem q.b.
- Sumo de 1 limão
- Pimenta moída q.b.
- Bagas e frutos secos q.b. (cranberry*, goji*, nozes* e pinhões)



Preparação

Lave bem a quinoa. Coloque-a numa panela com água abundante e coza durante 15 minutos, até ficar "al dente". Escorra e reserve. Prepare um molho misturando óleo de linhaça, sumo de limão, molho de soja e pimenta. Coloque a quinoa numa taça e regue com o molho. Numa frigideira, com um fio de azeite, toste ligeiramente as bagas e os frutos secos. Disponha sobre a quinoa. Para uma refeição rápida e completa, acompanhe com Bifes de Soja ao Natural/Molho de Tomate* (prontos a consumir).

* Produtos Cem Por cento

Seitan com Cebola Caramelizada



VEGETARIANA ALTERNATIVA VEGETAL À PROTEÍNA ANIMAL

Ingredientes

- 1 Embalagem de **Seitan***
- 2 C. de sopa de Sumo de Uva Bio*
- 1 C. de sobremesa de Vinagre de Maçã*
- 3 Dentes de alho
- 1 Cebola roxa
- Azeite e Molho de Soja* q.b.
- 1 Folha de louro
- Pimenta e gengibre fresco q.b.



Preparação

Fatie o seitan em "bifes" finos. Numa frigideira cozinhe o seitan com alho e um pouco de azeite. Retire os bifes e reserve. Na mesma frigideira coloque a cebola em rodelas, o sumo de uva e uma folha de louro. Tempere com molho de soja, pimenta moída e gengibre fresco ralado e deixe reduzir até que a cebola esteja caramelizada. Refresque com vinagre de maçã. Coloque o preparado sobre os bifes de seitan e sirva. Acompanhe com um cereal integral (Arroz*, Couscous* ou Millet*), enriquecido com Mix de Sementes*.

* Produtos Cem Por cento

Pudim de Sêmola e Frutos Vermelhos



SEM OVO SEM LEITE COM DOCE DE STEVIA

Ingredientes

- 125 g de Sêmola de Trigo*
- 500 ml de Bebida de Soja c./Cálcio FRIAS*
- 500 ml de água
- 2 C. de sopa de Xarope de Agave Bio*
- 3 C. de sopa de Bagas de Cranberry*
- 1 Pau de canela e casca de laranja
- **Doce de Morango com Stevia***
- Frutos vermelhos frescos a gosto



Preparação

Leve a água a ferver com a casca de laranja e o pau de canela. Junte a sêmola, e em lume brando adicione a bebida aos poucos, mexendo sempre, até obter um creme espesso. Junte o xarope de agave, envolva e retire do lume. Retire a casca da laranja e o pau de canela. Envolva as bagas de cranberry previamente cortadas em pequenos pedaços. Passe uma forma por água fria e deite o preparado. Deixe arrefecer e desenforme. Decore com um doce e frutos vermelhos frescos.

* Produtos Cem Por cento

Verrine de Alfarroba



VEGETARIANA COM XAROPE DE AGAVE

Ingredientes

- 1 Embalagem de Tofu Natural Bio*
- 2 C. de chá de Canela
- 2 C. de sopa de **Xarope de Agave Bio***
- 1 Frasco de Puré de Maçã*
- 2 C. de sopa de Aveia Instantânea + Nutritiva*
- 1 Embalagem de Biscoitos de Alfarroba*
- Doce de Morango com Stevia* e/ou morangos frescos q.b.



Preparação

Junte o tofu, a canela, o xarope de agave, o puré de maçã e a aveia no liquidificador. Bata até obter uma mistura homogénea e de seguida, reserve no frigorífico. Pique os biscoitos grosseiramente. Em taças/copos individuais, disponha camadas de biscoito e creme, alternadamente. Finalize e/ou intercale com morangos frescos e doce. Decore com rasps de Chocolate Negro 72% de Cacau*. Sirva fresco.

* Produtos Cem Por cento

Peras em Sumo de Uva



SEM ADIÇÃO DE AÇÚCARES

Ingredientes

- 1 kg de Peras (não muito maduras)
- 1 L de **Sumo de Uva Bio***
- Chocolate Branco sem açúcar* q.b.
- Sumo de limão q.b.
- Casca de laranja
- 1 Pau de canela
- 1 Vagem ou 1 c. de chá de essência de baunilha
- 1 Estrela de Anis*
- Amêndoa laminada q.b.



Preparação

Descasque as peras inteiras mantendo-lhes o pé, e envolva em sumo de limão. Leve ao lume o sumo de uva com a casca de laranja, o pau de canela, a baunilha e o anis, até levantar fervura. Introduza as peras, e deixe cozer em lume brando até ficarem macias. De seguida, retire-as cuidadosamente para uma taça. Mantenha o sumo ao lume, mexendo sempre, até apresentar um aspeto de xarope. Regue as peras com a redução do sumo de uva e sirva com amêndoa laminada e rasas de chocolate branco.

* Produtos Cem Porcento

Delícia de Tapioca



SEM OVO SEM LEITE COM XAROPE DE AGAVE

Ingredientes

- 8 C. de sopa de **Tapioca***
- 1 L de Bebida de Soja c/Cálcio FRIAS
- 2 C. de sopa de Xarope de Agave Bio*
- Casca de 1 laranja
- 1 Pau de canela
- Canela em pó para polvilhar



Preparação

Lave bem a tapioca e escorra. Coloque num recipiente e cubra com água para hidratar, durante 20 a 30 minutos. Aqueça a bebida vegetal até levantar fervura, junte a tapioca, a casca de laranja, o pau de canela e leve ao lume, mexendo sempre, até engrossar. Adicione gradualmente o xarope de agave ao preparado. Deixe cozinhar durante mais 5 minutos. Coloque em taças individuais e polvilhe com canela. Desfrute de um final de refeição perfeito com esta deliciosa sobremesa e uma chávena de BicaCereais*.

* Produtos Cem Porcento

Arrepiados de Alfarroba



SEM OVO SEM LEITE COM AÇÚCAR DE CANA INTEGRAL

Ingredientes

- 1 Chávena de Sementes de Girassol*
- 1/2 Chávena de amêndoa descascada
- 1/2 Chávena de **Puré de Maçã***
- 1 Chávena de Açúcar de Cana Integral*
- 2 Chávenas de Farinha de Trigo Integral*
- 5 C. de sopa de Farinha de Alfarroba*
- 1 C. de chá de bicarbonato de sódio
- 1 Chávena de Bebida de Soja c/Cálcio FRIAS
- 4 C. de sopa de Flocos de Aveia Finos*
- Bagas de Cranberry*



Preparação

Pré aqueça o forno a 180°C. Forre dois tabuleiros com papel vegetal. Triture as sementes de girassol e a amêndoa, de modo a obter uma moagem grossa e reserve. Numa taça, misture o puré de maçã com o açúcar de cana integral. Junte as farinhas, o bicarbonato de sódio e a bebida vegetal. Amasse com as mãos, até obter uma massa firme. Adicione as sementes de girassol, a amêndoa, os flocos de aveia e envolva. Forme pequenas bolas com as mãos, coloque-as num tabuleiro e espalme um pouco. Decore com cranberries e leve a cozer cerca de 10 minutos, reduzindo a temperatura para 160°C. Acompanhe com um Chá Infusão de Hibisco*.

* Produtos Cem Porcento

A minha lista de compras de produtos Cem Porcento

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tofu Natural Bio | <input type="checkbox"/> Flocos de Aveia Finos |
| <input type="checkbox"/> Seitan | <input type="checkbox"/> Chocolate Branco sem açúcar |
| <input type="checkbox"/> Quinoa Branca em grão | <input type="checkbox"/> Sumo de Uva Bio |
| <input type="checkbox"/> Molho de Soja | <input type="checkbox"/> Tapioca granulada |
| <input type="checkbox"/> Óleo de Linhaça Bio | <input type="checkbox"/> Açúcar de Cana Integral |
| <input type="checkbox"/> Vinagre de Maçã | <input type="checkbox"/> Puré de Maçã |
| <input type="checkbox"/> Sêmola de Trigo | <input type="checkbox"/> Farinha de Trigo integral |
| <input type="checkbox"/> Bebida Frias c/Cálcio FRIAS | <input type="checkbox"/> Farinha de Alfarroba |
| <input type="checkbox"/> Xarope de Agave Bio | <input type="checkbox"/> Biscoitos de Alfarroba |
| <input type="checkbox"/> Bagas de Cranberry | <input type="checkbox"/> Aveia Instantânea + Nutritiva |
| <input type="checkbox"/> Bagas de Goji | <input type="checkbox"/> Sementes de Girassol |
| <input type="checkbox"/> Arroz Integral | <input type="checkbox"/> Chá Infusão Hibisco |
| <input type="checkbox"/> Couscous Integral | <input type="checkbox"/> BicaCereais |
| <input type="checkbox"/> Millet | <input type="checkbox"/> Mix de Sementes |
| <input type="checkbox"/> Doce de Morango com Stevia | <input type="checkbox"/> Bifes de Soja Natural/Tomate |
| <input type="checkbox"/> Chocolate Negro 72% | <input type="checkbox"/> Anis Estrelado |

Recriámos para si sabores da tradição, apresentando alternativas mais saudáveis e oferecendo-lhe a possibilidade de descobrir deliciosos ingredientes e equilibradas combinações repletas de cor e sabor.

Aventure-se, Ouse, Experimente, Recrie e Renda-se às nossas **receitas naturalmente deliciosas.**

Descubra mais receitas em

www.ignoramus.pt

www.facebook.com/marcacemporceto

IGNORAMUS
PRODUTOS NATURAIS

Contacte-nos através do Gabinete de Apoio ao Consumidor
Tel.: 263 659 453 • consumidor@ignoramus.pt



OCASIÕES ESPECIAIS

Receitas Naturalmente Deliciosas

