

## Pão recheado com Tofu



VEGETARIANA AITO 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 Porcento

## 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 Porcento

## 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 rodela, 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 Porcento

## 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 Porcento

## 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 Porcento



## 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 raspas de chocolate branco.

\* Produtos Cem Porcento

## Delicia 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 BicaSoja\*.

\* 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 Instantanea + Nutritiva |
| <input type="checkbox"/> Bagas 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"/> BicaSoja                      |
| <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](http://www.ignoramus.pt)

[www.facebook.com/marcacemporceto](https://www.facebook.com/marcacemporceto)

**IGNORAMUS**  
PRODUTOS NATURAIS

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



## OCASIÕES ESPECIAIS

Receitas Naturalmente Deliciosas

