



Receita

Ingredientes

- 1 embalagem de risotto de caril Trevijano
- 2 c. de sopa de azeite
- 7 g de sal
- 750 ml de água quente
- OPCIONAL: sirva como aperitivo espetado num palito ou como uma miniespetada de croquete.

Preparação

1- Cozinhe o risotto segundo as instruções da embalagem: num tacho, aqueça 2 colheres de azeite e adicione o conteúdo da embalagem. Mexa durante 1 minuto. Junte 7g de sal (ou q.b.). Se preferir, pode usar 50ml de vinho branco e deixar que evapore. Pouco a pouco acrescente os 750ml de água quente e, em lume moderado, vá mexendo até engrossar. Quando estiver al dente, retire do lume.

2- Deixe arrefecer o risotto. Assim, estará mais compacto e será mais fácil fazer os croquetes.

3- Pegue numa colher de risotto e, com as mãos, faça uma bola. Ponha um pouco de queijo mozarela no meio e feche o croquete. Passe-o por ovo batido e, depois, por pão ralado. Frite-os na frigideira com um pouco de azeite. Assim, além de cozinhar o ovo, os croquetes ficam quentes e estaladiços.

 50'

31 croquetes



Risotto de Caril

Informação nutricional	100g
Valor energético	1447,17 kJ 344,20 kcal
Sódio (mg)	670,15
Lípidos (g) dos quais saturados	13,68 3,36
Hidratos de carbono (g) dos quais açúcares	46,37 2,88
Fibra (g)	2
Proteínas (g)	8,28
Sal (g)	1,71



Use qualquer tipo de queijo que goste: curado, azul, de cabra...
Pode passar os croquetes por ovo e pão ralado como indica a receita ou só por pão ralado.



Receita

Ingredientes

- 1 embalagem de Lentilhas beluga com milho-miúdo e cogumelos shitake Trevijano + 1,5 l de água + 7 g de sal + 2 c. de sopa de azeite
- 400 g de salmão fresco
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro Trevijano
- ½ c. de chá de alecrim seco
- ½ c. de chá de tomilho seco
- 2 c. de sopa de azeite
- 400 g de polpa de tomate, em conserva ou tomate fresco sem pele



Lentilhas beluga

Preparação

1- Cozinhe as lentilhas segundo as instruções: coloque o conteúdo da embalagem num tacho e adicione 1,250 l de água, 7 g de sal (ou q.b.) e 2 colheres de azeite. Quando levantar fervura, tape o tacho e deixe cozer em lume moderado cerca de 30 minutos.

2- Descasque e pique a cebola e o alho. Depois, numa frigideira ou tacho adicione 2 colheres de azeite e sal q.b. e deixe refogar durante 10 minutos. Junte o louro e as ervas aromáticas com o tomate cortado e deixe cozinhar 20 minutos para fazer o refogado. 5 minutos antes de acabar, adicione o salmão cortado em quadrados (retire as espinhas se necessário) e deixe cozinhar.

 40'



Informação nutricional	100g
Valor energético	661,51 kJ 158,98 kcal
Sódio (mg)	496,99
Lípidos (g) dos quais saturados	8,45 1,52
Hidratos de carbono (g) dos quais açúcares	7,93 1,10
Fibra (g)	9,67
Proteínas (g)	8,30
Sal (g)	1,24



Experimente substituir as ervas aromáticas e disfrute de novos aromas. O endro acompanha muito bem o salmão. Também pode substituir o salmão por outro peixe, como a pescada ou o bacalhau demolhado.

PAELHA DE 8 LEGUMES COM MEXILHÕES E ALIOLI DE MARMELO



Receita

Ingredientes

- 1 embalagem de 8 legumes Trevijano + 750 ml de água (também pode usar o caldo de cozinhar os mexilhões) + 6 g de sal + 2 c. sopa de azeite.
- ½ kg de mexilhões frescos
- Opcional: Um pouco de vinho branco
- “ALIOLI” DE MARMELO
- 1 marmelo pequeno
- 1 dente de alho pequeno
- 1 ovo
- 100 ml de azeite
- 1 c. café de sal
- 1 pimenta negra moída q.b.



**Paelha
8 legumes**

Preparação

1- Ponha um tacho ao lume com os mexilhões e um pouco de vinho branco. Deixe cozinhar até abrirem as conchas. Tire o tacho do lume, separe as conchas vazias e retire os filamentos dos mexilhões, se necessário. Reserve os mexilhões para o fim e coe o caldo. Acrescente água ao molho até ter os 750 ml necessários para cozinhar a paelha.

2- Ao mesmo tempo, cozinhe a paelha seguindo as instruções da embalagem: aqueça 2 colheres de azeite numa caçarola baixa e adicione o conteúdo da embalagem. Mexa cerca de 1 minuto. Acrescente 750 ml de água quente –ou o caldo dos mexilhões com a água - e 6 g de sal. Deixe cozinhar durante 20 minutos (deixe ferver durante os primeiros 5 min e depois cozinhe em lume moderado). Adicione os mexilhões limpos e deixe repousar 5 minutos.

“ALIOLI” DE MARMELO. Descasque, retire as pevides e corte o marmelo. Coza em água durante 30 minutos para que fique mole. Coe-o e escorra bem a água.



Se o marmelo não for fruta da época, pode usar maçãs ou peras cozidas para fazer o alioli.
Se quiser prescindir da fruta e prepare o molho “alioli” só com óleo, ovo, alho, especiarias e uma c. de café de sumo de limão ou vinagre.



Informação nutricional	100g
Valor energético	959,95 kJ 229,17 kcal
Sódio (mg)	503,16
Lípidos (g) dos quais saturados	13,77 2,07
Hidratos de carbono (g) dos quais açúcares	17,99 0,56
Fibra (g)	1,99
Proteínas (g)	8,12
Sal (g)	1,32



Receita

Ingredientes

- 1 embalagem de quinoa tricolor com legumes Trevijano
- Opcional: 100 g de tiras de entremeada ou toucinho fumado

PURÉ DE BATATA-DOCE:

- 700 g de batata-doce, descascada e cortada em cubos
- ½ c. de café de sal
- ½ c. de café de noz-moscada
- 1 c. de sopa de azeite ou manteiga
- 75 ml de leite ou bebida vegetal
- Opcional: 1 gema de ovo para pincelar e levar ao forno



**Quinoa tricolor
com legumes**

Preparação

1- Cozinhe a quinoa tricolor segundo as instruções da embalagem. Num tacho, aqueça 2 colheres de azeite e adicione o conteúdo da embalagem. Mexa cerca de 1 minuto. Acrescente 900 ml de água quente e 7 g de sal (ou q.b.). Quando levantar ferver, cozinhe em lume moderado durante 15 minutos. Retire do lume e deixe repousar 5 minutos.

2- Numa frigideira sem óleo, cozinhe a entremeada/toucinho fumado. Depois, adicione a quinoa e os legumes.
NOTA: também pode ser cozinhado ao princípio como a quinoa.

3- PURÉ DE BATATA-DOCE:

Enquanto prepara a quinoa, coza a batata-doce numa panela grande com água a ferver durante 15 minutos ou até ficar cozida.

Quando estiver cozida, escorra a água e esmague os pedaços com um garfo ou outro acessório para o efeito. Adicione sal, noz-moscada, leite e azeite/manteiga e misture.



45'



Informação nutricional

100g

Valor energético	638,03 kJ 152,65 kcal
Sódio (mg)	124,99
Lípidos (g) dos quais saturados	2,26 0,38
Hidratos de carbono (g) dos quais açúcares	26,69 4,10
Fibra (g)	9,67
Proteínas (g)	2,28
Sal (g)	0,31



Pode substituir a batata-doce por batatas para fazer o puré que também fica saboroso. Se preferir uma versão 100% vegetariana, experimente trocar o toucinho por tofu fumado ou qualquer outra proteína vegetal ou por cogumelos.

POKE DE ARROZ INTEGRAL E SALMÃO



Receita

Ingredientes

- 1 pacote de arroz integral com ervilhas Trevijano
- 2 filetes de salmão
- ½ abacate por pessoa
- 4 rabanetes por pessoa
- Sal e pimenta
- Um fio de azeite

Preparação

1- Cozinhe o arroz integral segundo as instruções da embalagem: num tacho, aqueça 2 colheres de azeite e adicione o conteúdo da embalagem. Mexa durante 1 minuto. Acrescente 830 ml de água quente e 6 g de sal (ou q.b.). Quando levantar fervura, deixe cozinhar em lume moderado/máximo durante 25 minutos. Retire do lume e deixe repousar 5 minutos.

2- Enquanto isso, coloque o salmão numa frigideira sem óleo e grelhe-o; depois, abra o abacate e limpe os rabanetes.

3- Prepare cada prato/taça com uma quantidade generosa de arroz integral, salmão, meio abacate, rabanetes e sal e pimenta q.b. Tempere com um fio de azeite. Por último, decore com folhas de alface ou similar.



Arroz integral com legumes e caril

Informação nutricional	100g
Valor energético	732,88 kJ 175,60 kcal
Sódio (mg)	182,07
Lípidos (g) dos quais saturados	7,82 1,45
Hidratos de carbono (g) dos quais açúcares	13,96 0,92
Fibra (g)	5,61
Proteínas (g)	8,92
Sal (g)	0,46



Altere os ingredientes a gosto. Com ovo escalfado, quinoa tricolor Trevijano, grão-de-bico cozido, nozes e outras saladas de folha também fica delicioso.

SOPA DE QUINOA VERMELHA COM ALHO E OVO



Receita

Ingredientes

- 5 c. de sopa de quinoa + 950 ml de água + 4 g de sal.
- 2 dentes de alho
- 30 g de pão, 1 rabanada
- 90 g de presunto cortado em tiras
- 2 c. de sopa de azeite
- 1 ovo
- Opcional: 2 pimentos “choriceros” (tipo padrão)

Preparação

- 1- Numa panela, ponha o azeite e os 2 dentes de alho descascados e picados e deixe alourar. Adicione as tiras de presunto e o pão cortado, e mexa.
- 2- Junte a quinoa, a água, o sal e os pimentos lavados, abertos e limpos, sem sementes. Quando levantar fervura, deixe cozinhar 20-25 minutos em lume moderado.
- 3- 5 minutos antes de terminar, ponha o ovo sem casca na panela. Abra-o com o garfo e mexa para envolver os ingredientes da sopa.

Disponha no prato com um bocado de pimento.



Sopa de Quinoa

Información nutricional	100g
Valor energético	1138,86 kJ 274,16 kcal
Sódio (mg)	916,57
Lípidos (g) dos quais saturados	12,15 3,16
Hidratos de carbono (g) dos quais açúcares	18,55 2,97
Fibra (g)	24,84
Proteínas (g)	10,43
Sal (g)	2,33



Personalize a sua sopa trocando o presunto por chouriço, entremeada ou tofu fumado (versão vegetariana). Também pode prescindir do pão ou optar por pão integral, com sementes, ou sem glúten



Receita

Ingredientes

- 1 embalagem de cuscus oriental + 400 ml de água + 5 gr de sal + 2 c. de sopa de azeite
- 50 g de caju cru
- 20 folhas de manjeriço fresco. Podem ser substituídas por 2 c. de sopa de manjeriço seco que, juntamente com umas folhas de salsa fresca, lhe proporcionarão sabor e um toque fresco e verde
- 1 dente de alho pequeno
- 5 g de sal
- ½ embalagem de tofu de sabores (ervas aromáticas, fumado...)
- 2 c. de sopa de molho de soja



Cuscus Oriental

Preparação

- 1- Cozinhe os cuscus segundo as instruções da embalagem: ferva 400 ml de água num tacho com 5 g de sal (ou q.b.) e 2 colheres de azeite. Retire do lume e verta o conteúdo da embalagem. Tape o tacho e espere 5 minutos, Separe os cuscus com um garfo antes de servir.
- 2- O pesto é confeccionado da seguinte forma: ponha os ingredientes no copo da varinha mágica e bata até conseguir a textura desejada – mais homogéneo ou com bocadinhos de frutos secos.
- 3- Ao mesmo tempo, corte o tofu em cubos e deixe a marinar 10 minutos no molho de soja, mexendo e envolvendo bem para adquirir sabor.
- 4- Encha taças com cuscus, coloque um pouco de pesto por cima e pedaços de tofu marinados.



15'



Informação nutricional	100g
Valor energético	1704,80 kJ 406,71 kcal
Sódio (mg)	279,90
Lípidos (g) dos quais saturados	24,73 4,17
Hidratos de carbono (g) dos quais açúcares	36,03 2,55
Fibra (g)	2,92
Proteínas (g)	9,31
Sal (g)	0,70



Experimente substituir o tofu por tomate cherry, rabanetes ou outra verdura estaladiça. O pesto é muito versátil e permite variações de frutos secos (caju, nozes, avelãs...) e da folha verde (salsa, rúcula, couve frisada, hortelã, espinafre) e adicionar fermento nutricional.



Receita

Ingredientes

- 1 embalagem de cuscus mediterrâneo + 400 ml de água + 5 g de sal + 2 c. de sopa de azeite
- 50 g de queijo parmesão ralado ou em pó
- 50 g de pinhões
- 20 folhas de manjeriço fresco. Podem ser substituídas por 2 c. de sopa de manjeriço seco que, juntamente com umas folhas de salsa fresca, lhe proporcionarão sabor e um toque fresco e verde
- 1 dente de alho pequeno
- 100 ml de azeite
- Bolinhas de mozzarella q.b.

Preparação

- 1- Cozinhe os cuscus segundo as instruções da embalagem: ferva 400 ml de água num tacho com 5 g de sal (ou q.b.) e 2 colheres de azeite. Retire do lume e verta o conteúdo da embalagem. Tape o tacho e espere 5 minutos. Separe os cuscus com um garfo antes de servir.
- 2- O pesto é confeccionado da seguinte forma: ponha os ingredientes no copo da varinha mágica e bata até conseguir a textura desejada - mais homogéneo ou com bocadinhos do fruto seco.
- 3- Encha taças com cuscus, coloque um pouco de pesto por cima e bolinhas de mozzarella.



15'



Cuscus Mediterrâneo

Informação nutricional	100g
Valor energético	2131,50 kJ 508,55 kcal
Sódio (mg)	461,43
Lípidos (g)	33,13
dos quais saturados	6,95
Hidratos de carbono (g)	39,74
dos quais açúcares	2,78
Fibra (g)	3,59
Proteínas (g)	11,22
Sal (g)	1,15



Experimente usar outros queijos que goste, como o manchego (ovelha), cabra, queijo fresco, feta ou azul. O pesto é muito versátil e permite variações de frutos secos (caju, nozes, avelãs...) e da folha verde (salsa, rúcula, couve frisada, hortelã, espinafre) ou eliminar o queijo parmesão.