

THE Óleos na cozinha

6 receitas
usando
ÓLEOS
VEGETAIS



Naturais Bio Gourmet

CONHEÇA A PAZZE



A Pazze é uma empresa tradicional na área dos Óleos e Cereais, atuando à 18 anos levando seus produtos para todo Brasil, prezando pela qualidade dos produtos e bem estar de seus clientes.

Pensando nisso a Equipe Pazze Naturais Bio Gourmet, desenvolveu 6 receitas funcionais e fáceis para você levar à sua mesa, aliando alimentação saudável, sabor e praticidade.

Os Óleos Vegetais Prensados a frio e os Cereais Integrais da Pazze, são alimentos ricos em nutrientes como os Ômega (3, 6, 7 e 9), que desempenham um grande papel no nosso sistema imunológico, podendo aumentar a imunidade e atuar como antioxidantes, combatendo os radicais livres.





Ingredientes

1 xícara de farinha de trigo / 1 xícara de Flocos de Aveia Pazze / 1/4 de xícara de Óleo de Noz Pecã / 1 ovo / 1 xícara de açúcar mascavo / 1 colher de sobremesa de essência de baunilha / 1 colher de sobremesa de fermento em pó / 2 colheres de Linhaça em Grão Pazze.



Preparo

- 1 Em uma tigela acrescente o ovo, o óleo, o açúcar e misture bem;
- 2 Em seguida misture o restante dos ingredientes até formar uma massa homogênea;

- 3 Com a massa faça bolinhas e coloque em uma forma untada leve ao forno pré aquecido a 180° e asse por 15 minutos.



BOLO DE BANANA



Naturais Bio Gourmet



Ingredientes

4 bananas maduras / 4 ovos / ½ xícara de Óleo de Coco Pazze / 2 xícaras de Farelo de Aveia Pazze / 2 colheres de sopa de fermento em pó / 1 colher de chá de canela em pó (opcional).



Preparo

1 Bata as bananas, os ovos e o óleo no liquidificador até misturar bem;

2 Despeje sobre o restante dos ingredientes misturados em uma tigela, misture até ficar uma massa homogênea;

3 Coloque a massa em uma assadeira untada e leve ao forno pré aquecido a 180° por cerca de 30 a 40 minutos.



PAPELOTE DE LEGUMES



Ingredientes

Legumes como: cenoura, vagem, brócolis, abobrinha e batata (você pode acrescentar ou remover legumes de acordo com sua preferência) / Óleo de Semente de Abóbora Pazze / temperos e especiarias.



Preparo

1 Coloque os legumes sobre 1 ou 2 folhas de papel vegetal ou alumínio em uma forma;

2 Regue com Óleo de Abóbora Pazze, tempere com sal, pimenta e ervas de sua preferência, feche bem o papel para que fique bem vedado;

3 Leve ao forno pré aquecido a 200° por 30 minutos, retire do forno, abra o papelote e regue novamente com mais um fio de Óleo de Semente de Abóbora Pazze.





Ingredientes

400 g de massa de arroz / 100 g de cenoura / 1 kg de brócolis / 100 g de couve flor / ½ pimentão vermelho / ½ cebola picada / 200 g de peito de frango em cubos / shoyu a gosto / Óleo de Gergelim Pazze / Azeite de Oliva Pazze.



Preparo

1 Em uma frigideira coloque um pouco de Óleo de Gergelim e refogue o frango, frite até dourar, em seguida adicione a cebola picada, deixe fritar um pouco e reserve;

2 Na mesma panela coloque mais um pouco de Óleo de Gergelim Pazze e refogue a cenoura por 5 minutos. Em seguida acrescente o pimentão, brócolis e a couve flor.

Quando estiverem refogados junte a carne de frango e adicione o molho shoyu a gosto;

3 Cozinhe a massa e junte ao refogado, tempere a gosto com sal e pimenta e finalize com Azeite de Oliva Pazze.



MOQUECA DE PEIXE AO FORNO



Ingredientes

800 g de file de tilápia / ½ xícara de vinho branco / suco de um limão / ½ pimentão vermelho fatiado / ½ pimentão verde fatiado / ½ pimentão amarelo fatiado / 1 cebola fatiada / Azeite de Oliva Pazze / Óleo de Linhaça Dourada Pazze / sal e pimenta a gosto.



Preparo

- 1 Tempere o peixe com sal, pimenta e suco de limão. Coloque em uma assadeira e regue com Azeite de Oliva Pazze e vinho branco;
- 2 Junte os pimentões e a cebola, cubra com papel alumínio e leve ao forno a 200° por 30 minutos;
- 3 Tire o papel alumínio e volte ao forno por mais 10 minutos para dourar, finalize com Óleo de Linhaça Dourada Pazze.



SALADA PROTÉICA DE QUINOA



Ingredientes

1 xícara de Quinoa em Grãos Pazze / Óleo de Semente de Uva Pazze / 1 pepino para salada / 1 tomate / ½ pimentão verde / ½ pimentão amarelo / ½ pimentão vermelho.



Preparo

- 1 Cozinhe a Quinoa em Grãos Pazze por 15 minutos;
- 2 Pique os vegetais em cubos pequenos, e em uma vasilha misture com a quinoa cozida;
- 3 Tempere a seu gosto e finalize com Óleo de Semente de Uva Pazze.



THE
Óleos
na cozinha



Naturais Bio Gourmet

 (55) 3375.3878