

Chef **EXPRESS**

pingo doce

COZINHA FÁCIL

RECEITAS SABOROSAS,
SAUDÁVEIS, PRÁTICAS
E SIMPLES QUE
VÃO DELICIAR OS
PALADARES MAIS
EXIGENTES



Chef **EXPRESS**

pingo doce

PASSO A PASSO

APRENDA A PREPARAR AS SUAS RECEITAS PREFERIDAS,
DOCES OU SALGADAS, MAIS FESTIVAS OU PARA O DIA-A-DIA
COM UMA ÚNICA MÁQUINA. A CHEF EXPRESS ENSINA!





Responsável: Pingo Doce

Receitas: Maria Leonor Sousa (Minô)

Texto e edição: Benedita Trindade (coordenação), Natividade Simões

Fotografia: Lemonnier foto

Pós-produção: Nuno Marques

Produção culinária: Giovanni de Biasio

Design: Pacote de Açúcar Design
Pedro Leitão (projeto gráfico/coordenação)
Luís Martins, Raquel Marques (paginação)

Produção Gráfica: Rabiscos com Estilo

DVD-Vídeo: Lemonnier foto

Tiragem: 8100 exemplares

Depósito Legal: 397822/15

A PARTIR DE AGORA, TUDO SERÁ MAIS FÁCIL

A Chef Express vai tornar a sua vida na cozinha mais prática e descontraída. E sem perder pitada do sabor que torna a nossa gastronomia tão especial e apreciada!

Com um design elegante e funcional, a Chef Express permite uma fácil regulação da temperatura e da velocidade, preparando na perfeição e sem esforço todo o tipo de pratos. A balança de alta precisão incorporada, o práctico acessório para cozedura a vapor ou a velocidade inversa, que mantém intacta a textura dos alimentos, são apenas uma pequena amostra das funcionalidades da sua máquina, fabricada em Portugal, que tornarão mais simples o seu dia-a-dia na cozinha, dispensando os antigos electrodomésticos.

Assim que começar a utilizar a sua Chef Express descobrirá que cozinhar se tornou muito fácil, deixando-lhe mais tempo livre para desfrutar da companhia da família e de quem gosta. Recomendamos que comece com as receitas que apresentamos neste livro mas, à medida que se for familiarizando com a máquina, aventure-se e adapte as suas próprias receitas. Apesar do seu simples e intuitivo funcionamento, conte connosco para qualquer esclarecimento ou ajuda, de forma a poder tirar o máximo partido da sua Chef Express.

Em www.chefexpress.pt encontrará um microsite com informações úteis, receitas e muitos conteúdos exclusivos destinados à sua nova máquina.

Bons cozinhados!

LINHA DE APOIO AO CONSUMIDOR

808 250 145

dias úteis das 9h00 às 20h00

ÍNDICE

Prepare-se o melhor possível para entrar num novo universo quanto ao modo de cozinhar. Utilize este índice de modo a facilitar ainda mais a sua vida e ficar a conhecer bem a sua Chef Express. Quer saber algo sobre as peças ou sobre as funcionalidades? Localize aqui a página explicativa de forma imediata. Saiba onde se encontram os capítulos das suas receitas preferidas sem perder tempo!

SIMPLES, SABOROSO E SAUDÁVEL	6
PARA FACILITAR	7
AS PEÇAS	8
GUIA DE ORIENTAÇÃO	9

FUNCIONALIDADES

AMASSAR	12
BATER	12
TRITURAR	13
EMULSIONAR	13
PICAR	13
PULVERIZAR	14
COZER A VAPOR	14
MEXER	15
COZER E AQUECER	15
PESAR	15
INDICAÇÕES RÁPIDAS	16

RECEITAS

MASSAS	18
ENTRADAS E SOPAS	30
PEIXES	56
CARNES	84
VEGETARIANAS	110
ACOMPANHAMENTOS	128
SOBREMESAS	142
MOLHOS E TEMPEROS	178
DOCES E COMPOTAS	190
BEBIDAS	202
CRIANÇAS	222
ÍNDICE ALFABÉTICO REMISSIVO	230



SIMPLES, SABOROSO E SAUDÁVEL

No dia em que começar a usar a sua Chef Express vai verificar que existe uma nova forma de cozinhar, mais simples, prática e, simultaneamente, saudável e capaz de garantir todo o sabor dos alimentos.



Neste livro encontrará mais de 200 receitas, a maioria fazendo parte do nosso enorme património gastronómico, não esquecendo também sabores de outras origens que tão apreciados são em todo o mundo e, certamente, na sua casa. Verá que com a sua Chef Express, os pratos de que tanto gosta são agora muito mais fáceis de preparar. As receitas que lhe apresentamos foram pensadas, desenvolvidas e testadas por uma equipa de especialistas em culinária e nutricionistas, de forma a aliar as funcionalidades da máquina à garantia de pratos ricos em sabor e textura, mantendo-se assim preservadas todas as suas características.

Sabores Mediterrânicos

E porque defendemos que a Dieta Mediterrânica é um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo, como a própria UNESCO reconheceu na sua declaração de Património Cultural Imaterial da Humanidade, muitas das receitas preparadas para a Chef Express encontram a sua base neste equilíbrio nutricional. Mesmo algumas receitas mais elaboradas e destinadas a dias festivos foram criteriosamente pensadas do ponto de vista nutricional e dos ingredientes utilizados de modo a respeitarem este padrão. Para que as possa reconhecer mais facilmente, e fazer a sua escolha de forma esclarecida, estarão devidamente assinaladas com símbolo Sabores Mediterrânicos, que encontra colocado à esquerda da informação nutricional relativa a cada uma das receitas (ver tabela 1). Esta tabela dá-lhe ainda a indicação dos nutrientes por porção e a sua percentagem face a um valor diário de referência para um adulto e tendo por base uma dieta de 2000 kcal (ver exemplo abaixo). Para garantir a total segurança de quem tem restrições alimentares, as receitas têm referências a alergénicos (ver tabela 2). Também estão indicadas as receitas destinadas a vegans (ver tabela 3).

Tabela 1 INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (270 g)

calorias 166 [8%] gordura 10,6 g [15%] saturada 1,8 g [9%] fibra 4,7 g [19%]

Leonor Sousa (Minô)
Especialista culinária

Tabela 2 ÍCONES ALERGÉNICOS

sem leite

Receita apta para intolerantes ao leite

sem glúten

Receita apta para intolerantes ao glúten

Tabela 3 ÍCONE DIETAS ESPECÍFICAS

vegan

Receita apta para vegans.
É isenta de carne, peixe, ovos, leite e derivados



Além disso, porque bons resultados só podem ser obtidos com produtos de qualidade, na confecção das receitas utilizámos os melhores ingredientes Pingo Doce, sendo que em alguns casos, foram escolhidas fórmulas especiais, como as farinhas Pura Vida.

Reparará, certamente, que nas receitas são apresentadas algumas sugestões no sentido de tornar ainda mais completa ou saudável a sua refeição.

Se pretender substituir ingredientes da lista por alguns similares, sinta-se à vontade. Apenas tem que usar a imaginação.

Por fim, importa recordar que as quantidades indicadas se referem a produtos descascados e limpos de sementes ou películas. E tenha em atenção de que o tempo total apresentado nas receitas diz respeito ao somatório dos tempos de máquina, ficando de fora alguns pequenos procedimentos extra de preparação dos alimentos, como as marinadas ou a levedação de massas, por exemplo.

Guie-se sempre pelos tempos de cozedura indicados e respeite as regras de segurança, como com qualquer outra máquina eléctrica. E atenção, nunca ultrapasse as quantidades indicadas nas receitas nem a capacidade máxima da sua máquina.

PARA FACILITAR

A tabela rápida tem dois tipos de leitura: na vertical, mostra a sequência de passos da receita, enquanto na horizontal refere os ingredientes que entram na sua preparação, o tempo, a temperatura e a velocidade a programar. Cada passo está separado por uma linha.

Quando a linha aparece em branco, significa que não é necessário programar nada.

GUIA EXPRESS			
200g chocolate preto	10 seg		TURBO
1 lata leite condensado magro			
20g rum	30 min	100°C	4
1 iogurte natural magro			

TEMPO
É sempre a primeira etapa de programação

ACESSÓRIOS ADICIONAIS
Na barra lateral aparecem os acessórios a usar em cada um dos passos

TEMPERATURA
Segundo passo da programação

VELOCIDADE
Último passo da programação.
TURBO pode ser pressionado durante o tempo indicado ou várias vezes seguidas (ex. TURBO x2)

CÓMO INTERPRETAR SÍMBOLOS DOS ACESSÓRIOS

	Cesto		Borboleta
	Cesto sobre a tampa (Fig. 1)		Vaporeira
	Copo medidor*		Espátula
	Sem copo medidor		

*Coloque sempre o copo medidor na tampa, a não ser que a receita indique o contrário



Fig.1

AS PEÇAS

CADA PEÇA FOI CONCEBIDA COM OS MAIS ELEVADOS PADRÕES DE QUALIDADE E DE FUNCIONALIDADE. CONHEÇA CADA UMA DELAS



VAPOREIRA



PAINEL DE CONTROLO (Funções)

- | | |
|----------|-----------------------------------------------|
| A | BOTÕES - E + |
| B | ECRÃ DIGITAL |
| C | REGULADOR DE VELOCIDADES/FUNÇÃO AMASSAR/TURBO |
| D | REGULADOR DE TEMPERATURA/START/STOP |
| E | BOTÃO ON/OFF |
| F | BOTÃO VELOCIDADE INVERSA |
| G | BOTÃO BALANÇA |

GUIA DE ORIENTAÇÃO

SUGESTÕES IMPORTANTES PARA COMEÇAR A PREPARAR AS SUAS PRÓPRIAS RECEITAS



COPO Capacidade máxima 2 L
Graduação interior - 0,5L/1L/1,5L e 2 Litros (MÁX.)

IMPORTANTE

Programe sempre pela ordem seguinte:

TEMPO
TEMPERATURA
VELOCIDADE

BALANÇA Digital de precisão
Pesa 5g até 3kg

TEMPORIZADOR

Até ao máximo de 60 minutos	
Até 1 minuto	de segundo em segundo
1 a 5 minutos	de 10 em 10 segundos
5 a 20 minutos	de 30 em 30 segundos
20 até 60 minutos	de minuto em minuto

VELOCIDADES

Velocidade AMASSAR	Simula o processo manual de amassar; para massas, massas lêvedas
Velocidade 1 a 3	Pode usar em conjunto com a borboleta; para picar, mexer, cozer a vapor
Velocidade 4 a 6	Para emulsionar, cortar, bater
Velocidade 7 a 10	Para triturar, reduzir a puré, pulverizar
Velocidade inversa	Inverte o sentido de rotação das lâminas permitindo mexer os alimentos sem os cortar
TURBO	Pica momentaneamente ingredientes/alimentos duros; equivale à velocidade 10

TEMPERATURAS

A temperatura seleccionada pisca e fixa quando a máquina atingir o valor definido	
0°C	Preparações a frio
37°C/50°C	Massas, chocolate, manter quente
50°C/60°C	Confitar, aromatizar óleos, molhos com ovo
70°C/80°/90°C	Cozeduras longas, preparações com leite e farinha
100°C/120°C	Refogar, ferver, cozer a vapor, compotas, reduções

NOTA: O resultado das receitas pode variar, dependendo dos ingredientes/alimentos e do seu estado de maturação e época. Sempre que possível, ajuste a temperatura, o tempo ou a velocidade para obter resultados ao seu gosto.



FUNCIONALIDADES

PORQUE CADA RECEITA TEM A SUA FORMA PRÓPRIA DE PREPARAÇÃO,
A CHEF EXPRESS REÚNE TODAS AS TÉCNICAS NECESSÁRIAS
PARA COZINHAR. CONHEÇA-AS AQUI!

Amassar	12	Pulverizar	14
Bater.....	12	Cozer a vapor	14
Triturar.....	13	Mexer.....	15
Emulsionar.....	13	Cozer e aquecer.....	15
Picar.....	13	Pesar	15



AMASSAR

- 1 Esta função, que reproduz mecanicamente o processo manual de esticar e amassar, é programada directamente, seleccionando a função AMASSAR.



BATER

- 1 Quando usar o acessório borboleta, nunca ultrapasse a velocidade 3.
- 2 Para bater claras, o copo, as lâminas e a borboleta devem estar limpos, secos e frios.
- 3 Coloque o copo medidor sobre a tampa para evitar salpicos.

TRITURAR

- 1** Nunca encha o copo acima da sua capacidade máxima.
- 2** Se os ingredientes forem muito duros ou muito grandes, prima o botão TURBO antes de os triturar.
- 3** Trabalhe com as velocidades 6 a 10.
- 4** Quando triturar gelo, utilize a espátula através do orifício da tampa para raspar os pedaços agarrados às paredes.



PICAR

- 1** Coloque sempre os alimentos no copo em pedaços.
- 2** Utilize as velocidades 3 a 5.
- 3** Para picar salsa ou outras ervas aromáticas, introduza-as no copo pelo orifício da tampa já com as lâminas a funcionar.



EMULSIONAR

- 1** Para emulsionar com a borboleta, não ultrapasse a velocidade 3.
- 2** Sem a borboleta, utilize a velocidade 4 ou 5.
- 3** Para introduzir lentamente líquidos no copo, coloque o copo medidor e deite o líquido sobre a tampa junto ao mesmo. Assim, o líquido escorrerá gradualmente para o interior do copo.



PULVERIZAR

- 1 O copo e as lâminas devem estar bem secos.
- 2 Coloque sempre o copo medidor sobre a tampa.
- 3 Quando o ingrediente for muito duro, prima algumas vezes o botão TURBO.



COZER A VAPOR

- 1 Para pequenas quantidades, utilize o cesto de cozedura. Para cozinhar quantidades maiores, use a vaporeira.
- 2 Para fazer vapor, ponha água no copo, sem exceder 1,5L (ou 1,5kg) a uma temperatura de 120°C e na velocidade 2.
- 3 Pode aromatizar a água com ervas aromáticas ou especiarias.
- 4 Quando cozinhar uma grande quantidade de alimentos na vaporeira, tenha o cuidado de não tapar os orifícios de saída do vapor.
- 5 Nunca levante a tampa durante a cozedura.
- 6 Sempre que terminar uma receita, aguarde uns segundos antes de tirar a tampa da vaporeira para não se queimar com o vapor.
- 7 Para conservar os alimentos quentes, mantenha a tampa colocada até servir.

MEXER

- 1** Com a velocidade inversa, as lâminas giram ao contrário e não cortam os alimentos.
- 2** Para mexer os alimentos sem os cortar ou desfazer, seleccione a velocidade 1 a 3 e pressione o botão Velocidade Inversa.
- 3** Ideal para usar com alimentos delicados como legumes ou mesmo massas.



PESAR

- 1** Pesar enquanto cozinha é muito prático. A balança digital de alta precisão permite pesar dos 5 gramas até 3 quilos.
- 2** A função Tara reinicia a pesagem sempre que necessário.
- 3** Antes de pesar, ponha a balança a zeros pressionando o símbolo Balança. Vá adicionando os ingredientes lentamente até aparecer no visor a quantidade pretendida.
- 4** Não toque na máquina durante a pesagem.



COZER E AQUECER

- 1** Pode cozinhar qualquer tipo de prato, seguindo as receitas e usando de forma adequada cada uma das funções.
- 2** Aquecer alimentos é possível de uma forma muito simples. Coloque-os no interior do copo, regule o tempo, a temperatura e programe a velocidade até 2, tratando-se de alimentos já passados; velocidade 1 inversa, se os alimentos forem inteiros, para não se desfazerem.

INDICAÇÕES RÁPIDAS

Para que a utilização da sua máquina seja o mais eficiente possível, siga os conselhos de utilização desta tabela. No entanto, tenha em conta que se tratam de valores de referência, podendo os tempos e velocidades exigidos ser ligeiramente diferentes dos indicados devido às características dos próprios alimentos/ingredientes. E sempre que alterar as quantidades a cozinhar, não se esqueça de adequar tempos e velocidades, uma vez que os valores abaixo apresentados são sugeridos para estas situações concretas. Simples e prático!

MOER/PULVERIZAR

ALIMENTO	QUANTIDADE	TEMPO / VELOCIDADE	NOTAS
Açúcar	200g	15-20 seg/10	
Bolacha Maria	200g	50 seg/8	Deitar no copo partida em pedaços
Chocolate	200g	8 seg/9	Partido em quadrados pequenos
Miolo de amêndoa	250g	8-10 seg/8	
Miolo de avelã	250g	8-10 seg/8	
Miolo de noz	200g	8 seg/7	
Arroz	350g	50 seg/10	
Feijão seco	250g	1 min/10	
Grão-de-bico seco	250g	1 min/10	
Café (moagem grossa)	250g	40 seg/9	
Café (moagem fina)	250g	1 min/9	
Pão duro	200g	15-20 seg/10	Partido em pedaços pequenos
Queijo de pasta dura	200g	10-15 seg/7	Cortado em pedaços
Sal grosso	250g	50 seg/10	
Sementes de linhaça	250g	1 min/10	

TRITURAR/PICAR/CORTAR

ALIMENTO	QUANTIDADE	TEMPO / VELOCIDADE	NOTAS
Miolo de amêndoa	250g	8 seg/5 a 6	
Miolo de avelã	250g	8 seg/5 a 6	
Miolo de noz	200g	6 seg/5	
Cebola	100g a 500g	5 seg/5	Em pedaços
Dentes de alho	1 a 6	4 seg/7	
Alho-francês	100g	5 seg/5	Em rodelas
Cenoura	100g a 700g	5 a 7 seg/5	Cortada em pedaços pequenos
Gelo	500g	10 seg/10	Em cubos pequenos
Eervas aromáticas	Até 50g	Vel 7	Com a máquina a trabalhar introduza as ervas no copo através do orifício da tampa

BATER/EMULSIONAR

ALIMENTO	QUANTIDADE	TEMPO / VELOCIDADE	NOTAS
Claras em castelo	Mínimo 3 e máximo 6 claras	1 min por clara/ 3	Com a borboleta encaixada nas lâminas e sem copo medidor
Natas para bater	200g	2 a 3 min/ 3	Com borboleta encaixada nas lâminas As natas devem estar muito frias

TEMPOS MÉDIOS VAPOR/VAPOREIRA - COPO COM ÁGUA 500G POR CADA 30 MIN+ 250G POR CADA 15 MIN ADICIONAIS (SEM EXCEDER LIMITE)

ALIMENTO	QUANTIDADE	TEMPO/ VELOCIDADE	TEMPERATURA
Batata (cubos ou rodelas)	400g	20 a 25 min/2	120°C
Brócolos em ramos	300g	20 min/2	120°C
Couve-flor em ramos	300g	20 min/2	120°C
Espargos	250g	18 min/2	120°C
Espinafres (folhas)	170g	15 min/2	120°C
Nabiças (folhas)	150g	17 min/2	120°C
Maçã Golden (em gomos)	400g	25 min/2	120°C
Maçã reineta (em gomos)	400g	20 min/2	120°C
Marmelos (em gomos)	400g	35 min/2	120°C
Pêra Rocha (em gomos)	400g	30 min/2	120°C
Bivalves	Até 500g	18 min/2	120°C
Camarão	Até 400g	17 min/2	120°C
Miojo de camarão	Até 400g	12 a 14 min/2 Dependendo do calibre	120°C
Peixe (lombos)	400g	12 min/2	100°C
Peixe inteiro	800g	25 min/2	100°C

COPO MEDIDOR (100 ML) – PESOS E EQUIVALÊNCIAS


ALIMENTO	PESO
Água	100g
Azeite	90g
Leite	100g
Nata	95g
Sumo de limão	100g
Vinho	100g
Vinagre	100g
Amêndoas laminada	45g
Amêndoas palitada	45g
Miojo de noz	45g
Sultanas douradas	60g
Arroz basmati	80g
Arroz carolino	90g
Feijão seco	80g
Grão-de-bico seco	85g
Lentilhas secas	80g
Aveia (flocos)	45g
Farinha de trigo tipo 55	70g
Farinha de trigo integral	55g
Farinha de milho	70g
Pão ralado	50g
Queijo Mozzarella ralado	60g



MASSAS

Pão de mistura com sementes	20	Massa para tartes doces	25
Pão doce de três farinhas	20	Scones	25
Pão de milho	22	Massa para crepes	25
Pães com vegetais.	22	Massa folhada	26
Massa simples para pizza	24	Massa fresca	26
Massa integral para pizza	24	Massa para rissóis	28
Massa para tartes salgadas	24	Massa de fartos ou <i>choux</i>	28

Pão de mistura com sementes

4 MIN. | 800G |

sem leite

vegan

- 310g de água
- 25g de fermento de padeiro fresco ou 1 saqueta de fermento de padeiro desidratado
- 250g de farinha de trigo
- 250g de farinha integral Pura Vida
- 1 c. de chá de sal
- 20g de sementes de sésamo Pura Vida

Coloque no copo a água e o fermento de padeiro esfarelado e programe 2 minutos, a 37°C, na velocidade 2.
 Adicione as farinhas, o sal e as sementes de sésamo e programe 2 minutos, na velocidade AMASSAR. Retire a massa do copo e divida-a em duas porções. Molde-as com o formato que quiser sobre uma bancada de trabalho, polvilhada com um pouco de farinha. Coloque os pães, bem afastados entre si, no tabuleiro do forno forrado com papel vegetal e polvilhado com farinha. Tape com um pano e deixe levedar em local quente durante 1 hora ou até duplicar de volume. Pré-aqueça o forno a 180°C e coza os pães durante 25 minutos.

GUIA EXPRESS

310g água 25g fermento padeiro fresco	2 min	37°C	2
250g farinha trigo 250g farinha integral 1 c. chá sal 20g sementes sésamo	2 min		

Molde sobre a bancada polvilhada com farinha. Coloque no tabuleiro, tape com um pano e deixe levedar 1 hora ou até duplicar de volume. Leve ao forno, pré-aquecido, a 180°C, 25 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (30g)

calorias 76 [4%] gordura 0,8g [1%] saturada 0,1g [1%] sal 0,2g [3%]

Pão doce de três farinhas

4 MIN. | 900G |

sem leite

vegan

- 350g de água
- 25g fermento de padeiro fresco ou 1 saqueta de fermento desidratado
- 150g de farinha de milho
- 150g de farinha de trigo integral Pura Vida
- 180g de farinha de trigo tipo 55
- 40g de açúcar mascavado
- 50g de sultanas
- 10g de canela em pó
- 1 c. de sopa de mel
- 10g de amêndoas laminadas

Coloque no copo a água e o fermento de padeiro esfarelado e programe 2 minutos, a 37°C, na velocidade 3.
 Junte as farinhas, o açúcar mascavado, as sultanas e a canela em pó e programe 2 minutos, na velocidade AMASSAR. Pré-aqueça o forno a 180°C. Deite a massa numa forma grande de bolo-ingles, forrada com uma tira de papel vegetal, cubra com um pano e deixe levedar durante 1 hora em local quente.
 Regue a superfície da massa com o mel derretido, polvilhe com as amêndoas e leve ao forno durante 25 minutos.

GUIA EXPRESS

350g água 25g fermento padeiro fresco	2 min	37°C	3
150g farinha milho 150g farinha trigo integral 180g farinha trigo tipo 55 40g açúcar mascavado 50g sultanas 10g canela em pó	2 min		

Forre uma forma grande de bolo-ingles com papel vegetal e deite a massa. Tape e deixe levedar 1 hora em local quente.
 Regue a superfície da massa com o mel e polvilhe com as amêndoas.
 Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 25 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (50g)

calorias 118 [6%] gordura 0,9g [1%] açúcar 5,8g [6%] fibra 1,6g [6%]



Pão de milho

7 MIN. 10 SEG. | 535G | sem leite sem glúten vegan

- 200g de água morna
 - 25g de fermento de padeiro fresco
 - 100g de farinha de grão*
 - 100g de amido de mandioca (polvilho doce)
 - 125g de farinha de milho
 - 1 c. de chá de sal
 - 1 c. de sobremesa de alecrim seco
 - 1 c. de sopa de açúcar mascavado
 - 1 c. de sopa de azeite
- Coloque a água e o fermento esfarelado no copo, programe 1 minuto, a 37°C, na velocidade 1. Pese a farinha de grão, junte o amido de mandioca, a farinha de milho, o sal, o alecrim seco e o açúcar mascavado. Envolva 10 segundos, na velocidade 3. Adicione o azeite e amasse mais 3 minutos, na velocidade AMASSAR.
- Ponha a massa numa forma de bolo-ingles forrada com papel vegetal, tape com um pano e deixe levedar 1 a 2 horas, em local quente. Por fim, faça alguns golpes, com uma faca, na superfície da massa e leve a cozer em forno pré-aquecido a 180°C durante cerca de 25 minutos.

*Para a farinha de grão coloque 250g de grão-de-bico seco no copo e triture 1 minuto e 30 segundos, na velocidade 9. Mexa com a espátula e triture mais 1 minuto e 30 segundos, na velocidade 9. Se necessário triture mais uns segundos na mesma velocidade. Guarde a que não usar num recipiente hermeticamente fechado em local fresco e seco.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (25g)

calorias 69 [3%] gordura 1,2 g [2%] saturada 0,2 g [1%] sal 0,3 g [5%]

GUIA EXPRESS

200g água morna 25g fermento padeiro fresco	1 min	37°C	1
100g farinha grão* 100g amido mandioca 125g farinha milho 1 c. chá sal 1 c. sobremesa alecrim seco 1 c. sopa açúcar mascavado	10 seg		3
1 c. sopa azeite			
	3 min		

Coloque a massa numa forma de bolo-ingles forrada com papel vegetal, tape e deixe levedar 1 a 2 horas em local quente. Faça uns golpes na massa e leve ao forno a cozer 25 minutos

FARINHA DE GRÃO

250g grão-de-bico	1 min 30 seg		9
	1 min 30 seg		9

Pães com vegetais

40 SEG. | 12 UNIDADES

- 100g de cenoura
 - 50g de courgette
 - 150g de farinha tipo 55
 - 100g de farinha trigo integral Pura Vida
 - 1 c. de sobremesa de fermento em pó
 - 20g de açúcar
 - 20g de azeite
 - 100g de leite meio-gordo
 - 1 ovo M
- Ligue o forno a 180°C na função calor circulante. Ponha a cenoura e courgette cortadas em pedaços no copo e pressione TURBO 2 a 3 vezes. Raspe as paredes do copo com a espátula e adicione os restantes ingredientes pela ordem indicada, programando 40 segundos na velocidade AMASSAR. Distribua a massa em colheradas num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno durante 20 minutos.

GUIA EXPRESS

100g cenoura 50g courgette			TURBO x2/3
150g farinha tipo 55 100g farinha trigo integral 1 c. sobremesa fermento pó 20g açúcar 20g azeite 100g leite meio-gordo 1 ovo M	40 seg		

Disponha colheradas de massa num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C na função calor circulante, 20 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (30 g)

calorias 43 [2%] gordura 0,8 g [1%] saturada 0,2 g [1%] sal 0,4 g [2%]



Massa simples para pizza

3 MIN. 40 SEG. | 8 PESSOAS |

sem leite

vegan

- 200g de água
- 30g de azeite
- 1 c. de chá de sal
- 10g de açúcar
- 350g de farinha tipo 55
- 1 saqueta de fermento de padeiro desidratado

Ponha a água, o azeite, o sal e o açúcar no copo. Programe 2 minutos, a 37°C, na velocidade 2. Junte a farinha e o fermento de padeiro desidratada e programe 1 minuto e 40 segundos, na velocidade AMASSAR. Mude a massa para uma tigela, cubra com um pano e deixe levedar em local quente cerca de 1 hora. Estenda a massa, recheie a gosto e coza em forno já quente.

GUIA EXPRESS

200g água
30g azeite
1 c. chá sal
10g açúcar

2 min 37°C 2

350g farinha tipo 55
1 saqueta fermento de padeiro desidratado

1 min
40 seg



Coloque a massa numa tigela tapada a levedar 1 hora



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (70g)

calorias 180 [9%] gordura 4,0g [6%] sal 0,5g [8%] fibra 1,2g [5%]

Massa integral para pizza

4 MIN. | 8 PESSOAS |

sem leite

vegan

- 230g de água
- 25g de fermento de padeiro fresco
- 50g de azeite
- 300g de farinha integral Pura Vida
- 50g de farelo de trigo Pura Vida
- 1 c. de café de sal
- 2 c. de sopa de orégãos

Ponha a água e o fermento de padeiro esfarelado no copo e programe 2 minutos, a 37°C, na velocidade 2. Adicione o azeite, as farinhas, o sal e os orégãos e programe 2 minutos, na velocidade AMASSAR. Mude a massa para uma superfície enfarinhada, cubra com um pano e deixe levedar cerca de 1 hora em local quente. Estenda, cubra com os ingredientes escolhidos para a pizza e leve a cozer em forno já quente.

SUGESTÃO

Se quiser usar esta massa para preparar pequenos pães com chouriço, junte-lhe 50g de chouriço picado, molde em bolas e deixe levedar.

GUIA EXPRESS

230g água
25g fermento padeiro fresco
50g azeite
300g farinha integral
50g farelo trigo
1 c. café sal
2 c. sopa orégãos

2 min 37°C 2



Mude a massa para uma superfície enfarinhada, cubra com um pano e deixe levedar cerca de 1 hora



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (80g)

calorias 198 [10%] gordura 7,2g [10%] sal 0,3g [4%] fibra 6,9g [35%]

Massa para tartes salgadas

1 MIN. | 8 PESSOAS |

sem leite

vegan

- 150g de farinha tipo 55
- 100g de farinha de milho
- 50g de farinha de trigo integral Pura Vida
- 50g de azeite
- 30g de vinagre
- 100g de água

Coloque as farinhas no copo e pressione TURBO 2 a 3 vezes para as misturar. Em seguida, adicione os restantes ingredientes e programe 1 minuto, na velocidade AMASSAR. Retire do copo, molde em bola e deixe repousar no mínimo 15 minutos.

GUIA EXPRESS

150g farinha tipo 55
100g farinha milho
50g farinha trigo integral
50g azeite
30g vinagre
100g água

TURBO x2/3
1 min



Retire do copo, molde em bola e deixe repousar 15 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (60g)

calorias 187 [9%] gordura 7,0g [10%] saturada 1,1g [6%] sal 0,0g [0%]

Massa para tartes doces

1 MIN. 15 SEG. | 12 PESSOAS | **sem leite** **vegan**

- 150g de farinha de trigo integral Pura Vida
 - 50g de açúcar amarelo
 - 40g de amêndoas palitadas
 - 1 laranja (raspa da casca só a parte vidrada)
 - 30g de azeite
 - 40g de laranja (sumo)
- Coloque a farinha, o açúcar, a amêndoas e a casca da laranja (apenas a parte vidrada) no copo e programe 15 segundos, na velocidade 10.
- Adicione o azeite e o sumo da laranja e programe 1 minuto na velocidade AMASSAR.
- Mude a massa para uma tigela, molde em bola e deixe repousar antes de usar.

GUIA EXPRESS

150g farinha trigo integral 50g açúcar amarelo 40g amêndoas palitadas 1 laranja (raspa casca parte vidrada)	15 seg		10
30g azeite 40g laranja (sumo)	1 min		

Coloque a massa numa tigela, molde em bola e deixe repousar antes de usar



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (25g)

calorias 101 [5%] gordura 4,4g [6%] açúcar 4,7g [5%] fibra 0,6g [2%]

Scones

15 SEG. | 9 UNIDADES

- 250g de farinha tipo 55
 - 1 c. de sobremesa de fermento em pó
 - 30g de açúcar
 - 30g de manteiga ou margarina
 - 100g de leite meio-gordo
 - 1 ovo M
- Pré-aqueça o forno a 180°C na função calor circulante. Coloque todos os ingredientes pela ordem indicada dentro do copo e programe 15 segundos, na velocidade 6.
- Distribua a massa em colheradas num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno durante 15 minutos.

GUIA EXPRESS

250g farinha tipo 55 1 c. sobremesa fermento pó 30g açúcar 30g manteiga ou margarina 100g leite meio-gordo 1 ovo M	15 seg		6
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--	---

Distribua a massa em colheradas num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C na função calor circulante, 15 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um scone (30g)

calorias 107 [5%] gordura 2,9g [4%] açúcar 3,4g [4%] fibra 0,6g [3%]

Massa para crepes

40 SEG. | 10 UNIDADES

- 300g de leite meio-gordo
 - 1 ovo M
 - 10g de azeite
 - 150g de farinha tipo 55
 - 10g de açúcar
- Encaixe a borboleta nas lâminas e coloque todos os ingredientes no copo pela ordem da lista. Programe 40 segundos, na velocidade 3.
- Deixe repousar cerca de 15 minutos. Deite um pouco da massa preparada numa frigideira antiaderente bem quente e rode-a de modo a que esta cubra o fundo, formando uma camada fina. Quando estiver a ficar dourado, volte o crepe e deixe alourar do outro lado. Repita a operação até terminar a massa.

GUIA EXPRESS

300g leite meio-gordo 1 ovo M 10g azeite 150g farinha tipo 55 10g açúcar	40 seg		3
--------------------------------------------------------------------------------------	--------	--	---

Deixe repousar cerca de 15 minutos. Depois ponha uma camada fina de massa numa frigideira antiaderente, bem quente, de modo a cobrir o fundo. Vire o crepe para cozinhar dos dois lados



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (50g)

calorias 83 [4%] gordura 2,1g [3%] açúcar 2,7g [3%] fibra 0,4g [2%]

Massa folhada

20 SEG. | 600G

- 250g de margarina
- 250g de farinha
- 1 c. de café de sal fino
- 110g de água fresca

Corte a margarina em cubos com cerca de 1cm e leve ao congelador 2 a 3 horas. Deite a farinha no copo, junte os cubos de margarina, o sal e a água e programe 20 segundos na velocidade 6. Coloque a mistura na bancada de trabalho e molde rapidamente num bloco. Embrulhe em película aderente e coloque no frigorífico 30 minutos. Passado esse tempo, estenda a massa com o rolo sobre a bancada enfarinhada até obter um rectângulo com cerca de 12x30 cm. Dobre em tríptico sobre a parte mais comprida e rode o bloco no sentido dos ponteiros do relógio. Embrulhe novamente em película aderente e leve ao frigorífico mais 30 minutos. Volte a estender com o rolo até obter um rectângulo com a mesma dimensão do inicial. Dobre da mesma forma, rode no mesmo sentido e volte a colocar no frigorífico mais 30 minutos. Repita a operação mais duas vezes.

GUIA EXPRESS



Corte a margarina em cubos e leve ao congelador 2 a 3 horas

- | | | | |
|--------------------|--------|--|---|
| 250g farinha | 20 seg | | 6 |
| 250g margarina* | | | |
| 1 c. café sal fino | | | |
| 110g água fresca | | | |

Coloque a massa numa bancada enfarinhada, molde-a em bloco e leve ao frigorífico embrulhada em película aderente 30 minutos. Estenda-a até obter um rectângulo (12x30cm), dobre-a em tríptico sobre a parte mais comprida e rode o bloco no sentido dos ponteiros do relógio. Embrulhe-a de novo em película e leve ao frigorífico mais 30 minutos. Volte a estender até obter um rectângulo igual ao inicial, dobre-o da mesma forma, rode como anteriormente e coloque no frigorífico mais 30 minutos. Repita a operação mais 2 vezes

*Margarina congelada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)

calorias 428 [21%] gordura 29,9g [43%] saturada 15,5g [78%] sal 1,8g [31%]

Massa fresca

2 MIN. 10 SEG. | 300G | sem leite

- 200g de farinha
- 2 ovos M
- 1 c. de chá de azeite
- 1 c. de café de sal

Coloque todos os ingredientes no copo e misture 10 segundos, na velocidade 6. Programe mais 2 minutos, na velocidade AMASSAR. Retire a massa com a espátula, molde-a em bola, embrulhe-a em película aderente e deixe repousar 30 minutos. Estenda com a ajuda do rolo e de farinha ou com uma máquina para massas.

GUIA EXPRESS



- | | | | |
|-----------------|--------|--|---|
| 200g farinha | 10 seg | | 6 |
| 2 ovos M | | | |
| 1 c. chá azeite | | | |
| 1 c. café sal | | | |

2 min



Retire a massa, molde-a em bola e embrulhe-a em película aderente. Deixe repousar 30 minutos e estenda-a



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)

calorias 275 [14%] gordura 5,6g [8%] saturada 1,4g [7%] sal 0,8g [13%]



Massa para rissóis

5 MIN. 30 SEG. | 24 UNIDADES

- 250g de farinha
- 250g de água
- 1 tira da casca de limão (só a parte vidrada)
- 30g de margarina
- 10g de azeite
- 1 c. de café de sal

Coloque uma tigela sobre a tampa do copo, pese a farinha e reserve. Deite a água e a casca de limão no copo, adicione a margarina, o azeite e o sal e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Retire a casca de limão, junte a farinha de uma só vez e programe 30 segundos, na velocidade 4. Mude a massa para uma tigela e amasse com a mão até estar quase fria. Por fim, tape e deixe repousar durante 30 minutos. Estenda a massa com o rolo sobre uma superfície com farinha e recheie a gosto, cortando em meia-lua. Passe os rissóis por ovo e pão ralado, frite em óleo quente e escorra sobre papel absorvente.

GUIA EXPRESS



Pese a farinha e reserve

- | | | | |
|------------------------------------|-------|-------|---|
| 250g água | 5 min | 100°C | 1 |
| 1 tira da casca (só parte vidrada) | | | |
| 30g margarina | | | |
| 10g azeite | | | |
| 1 c. café sal | | | |

Retire a casca de limão

- | | | |
|--------------|--------|---|
| 250g farinha | 30 seg | 4 |
|--------------|--------|---|

Mude a massa para uma tigela e amasse-a à mão até ficar fria. Tape e deixe repousar 30 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma unidade (100g)
calorias 196 [10%] gordura 5,6g [8%] saturada 2,1g [11%] sal 0,5g [9%]

SUGESTÃO

Para fazer os rissóis, estenda a massa com um rolo e farinha, recheie a gosto e corte em forma de meia-lua. Passe os rissóis por ovo e pão ralado, frite-os em óleo quente e escorra sobre papel absorvente.

Massa de fartos ou choux

6 MIN. 25 SEG. | 22 UNIDADES

- 250g de água
- 1 c. de café de sal
- 1 casca de limão (só a parte vidrada)
- 50g de manteiga ou margarina
- 170g de farinha tipo 55
- 5 ovos S

Ponha a água, o sal, a casca de limão e a manteiga (ou margarina) no copo. Programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa. Retire a casca de limão, junte a farinha e programe 15 segundos, na velocidade 4. Retire o copo da unidade central, raspe as paredes com a espátula e deixe arrefecer cerca de 30 minutos. Programe mais 40 segundos na velocidade 4 e vá adicionando 1 ovo de cada vez, através do orifício da tampa. Raspe as paredes do copo com a espátula e programe mais 30 segundos na velocidade 5. Deixe a massa descansar entre 15 a 30 minutos. Coloque a massa em colheradas, afastadas entre si, num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 10 minutos. Reduza a temperatura para os 150°C e deixe cozinhar mais 25 a 30 minutos.

GUIA EXPRESS



- | | | | |
|-----------------------------|-------|-------|---|
| 250g água | 5 min | 100°C | 2 |
| 1 c. café sal | | | |
| 1 casca limão | | | |
| 50g manteiga (ou margarina) | | | |

Refire a casca de limão

- | | | |
|----------------------|--------|---|
| 170g farinha tipo 55 | 15 seg | 4 |
|----------------------|--------|---|

Refire o copo e deixe arrefecer 30 minutos

- | | | |
|-----------|--------|---|
| 5 ovos S* | 40 seg | 4 |
| | 30 seg | 5 |

Deixe a massa descansar entre 15 a 30 minutos. Depois ponha colheradas de massa no tabuleiro e leve ao forno a 180°C, 10 minutos. Reduza para os 150°C e coza mais 25 a 30 minutos

*1 de cada vez pelo orifício da tampa

SUGESTÃO

Para salgados, recheie com Pasta de atum ou Pasta de delícias do mar da pág. 36.
Para servir como sobremesa, recheie com uma bola de gelado ou de sorbet da pág. 146.
e regue com Molho de morango com limão e hortelã ou Ganache de chocolate da pág. 182.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma unidade (20g)
calorias 55 [3%] gordura 3,0g [4%] saturada 0,7g [4%] sal 0,2g [3%]





ENTRADAS E SOPAS

Cenouras à algarvia	32
Hummus	32
Queques de peixe com espinafres . .	34
Tortilha com chouriço	34
Patê de requeijão e nozes	36
Pasta de atum.	36
Pasta de delícias do mar	36
Broa de trigo-milha com chouriço e abóbora	38
Pipis	38
Patê de duas azeitonas com tomate seco.	38
Sopa de agrião e <i>courgette</i> com queijo de cabra	40
Sopa de couve-flor com alho-francês e espinafres	40
Creme de grão e abóbora com nabiças	42

Sopa de castanhas com cogumelos e salsa	42
Creme de cenoura	44
Sopa de tomate com manjericão . . .	44
<i>Vichyssoise</i>	46
Sopa fria de pepino e chuchu	46
Sopa fria de abóbora e batata-doce com gengibre e manjericão	48
Caldo-verde	48
Sopa de feijão à portuguesa.	50
Gaspacho	50
Creme de couve-flor e beterraba . . .	52
Sopa de ervilhas.	52
Sopa de favas	54
Sopa fria de melão com presunto. . .	54

Cenouras à algarvia

20 MIN. 10 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 500g de cenouras
- 950g de água
- 1 c. de sopa de sal
- 6 dentes de alho
- 30g de folhas de salsa
- 50g de azeite
- 80g de vinagre
- 1 c. de café de cominhos moidos

Corte as cenouras peladas em rodelas e coloque-as dentro do cesto. Deite a água e o sal no copo, introduza o cesto e programe 20 minutos, a 120°C, na velocidade 3. Retire o cesto e mude as cenouras para o recipiente de servir. Escorra a água e enxugue bem o copo.
Deite os dentes de alho descascados e as folhas de salsa no copo e triture 5 segundos, na velocidade 8. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite, o vinagre e os cominhos e misture 5 segundos, na velocidade 5. Deite o preparado sobre as cenouras e misture. Sirva frio ou morno.

GUIA EXPRESS



Coloque as cenouras peladas e cortadas no cesto

500g cenouras*
950g água
1 c. sopa sal

20 min

120°C

3



Retire o cesto e coloque as cenouras no recipiente de servir. Deite a água fora e enxuge o copo

6 dentes alho
30g folhas salsa

5 seg

8

50g azeite
80g vinagre
1 c. café cominhos moidos

5 seg

5

Deite o preparado sobre as cenouras e misture. Sirva frio ou morno

*No cesto



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (110g)

calorias 115 [6%] gordura 8,7g [12%] saturada 1,4g [7%] sal 1,4g [23%]

Hummus

40 SEG. | ± 420G | sem leite vegan

- 1 frasco de grão-de-bico cozido (400g escorrido)
- 4 c. de sopa da calda do grão
- 1 c. de sopa de sementes de sésamo
- 1 c. de chá de cominhos moidos
- 2 dentes de alho descascados
- ½ limão (40g)
- pimenta moída q.b.
- 40g de azeite
- paprika q.b.

Coloque o grão-de-bico e quatro colheres de sopa da calda do frasco no copo (reserve o restante líquido). Junte as sementes de sésamo, os cominhos em pó, os dentes de alho e o sumo do limão. Tempere com pimenta e triture 15 segundos, na velocidade 7. Raspe as paredes do copo com a ajuda da espátula e volte a triturar mais 15 segundos, na velocidade 8 (se achar a textura demasiado espessa adicione mais um pouco da calda do grão). Raspe novamente as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e programe mais 10 segundos, na velocidade 5. Coloque o preparado numa taça e polvilhe com paprika.

GUIA EXPRESS



1 frasco de gão-bico (400g escorrido)
4 c. sopa calda do frasco
1 c. sopa sementes sésamo
1 c. chá cominhos moidos
2 dentes alho
½ limão (sumo)
pimenta moída q.b.

15 seg

7



Se achar a textura espessa adicione mais um pouco de calda do grão

40g azeite

10 seg

5

Coloque o Hummus numa taça e polvilhe com paprika



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (20g)

calorias 39 [2%] gordura 2,4 g [3%] saturada 0,4g [2%] sal 0,1g [2%]

SUGESTÃO

Sirva com tostas, pão naan ou pão pita.



Queques de peixe com espinafres

1 MIN. 10 SEG. | 12 UNIDADES | sem leite

- 20g pétalas de tomate seco
- 50g de cebola
- 50g de espinafre em folhas
- 30g de azeite
- 200g de peixe*
- 2 ovos M
- 150g de farinha integral Pura Vida
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 1 c. de chá de sal
- pimenta moída q.b.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Programe 10 segundos, a velocidade 5 e introduza as pétalas de tomate, pouco a pouco, no copo através do orifício da tampa. Junte a cebola, as folhas de espinafres, o azeite e o peixe em pedaços e pressione TURBO 2 a 3 vezes. Raspe as paredes do copo com a espátula, encaixe a borboleta e adicione os ovos, a farinha e o fermento em pó. Tempere com sal e pimenta e mexa durante 1 minuto, na velocidade 2. Distribua a massa por formas descartáveis ou formas de queques bem untadas com azeite e leve ao forno cerca de 20 minutos.

*Por exemplo, pescada

GUIA EXPRESS

20g pétalas tomate seco*	10 seg		5
50g cebola 50g folhas espinafre 30g azeite 200g peixe**			TURBO x2/3
2 ovos M 150g farinha integral 1 c. chá fermento 1 c. chá sal pimenta moída q.b.	1 min		2

Ponha a massa em formas de queques, untadas com azeite, e leve ao forno pré-aquecido a 180°C

*Introduza aos poucos pelo orifício da tampa

**Sem pele nem espinhas



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um queque (40g)

calorias 98 [5%] gordura 4,1g [6%] saturada 0,8g [4%] sal 0,5g [8%]

Tortilha com chouriço

35 MIN. 5 SEG. | 8 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 100g de cebola
- 30g de azeite
- 100g de alho-francês em rodelas
- 40g de chouriço
- 200g de batata
- 10g de tomate seco
- 4 ovos S
- 1 c. de chá de sal
- pimenta moída q.b.
- 2 c. de sopa de salsa picada
- 1kg de água

Coloque a cebola em pedaços no copo e pique 5 segundos na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione o alho-francês, o chouriço cortado em pedaços pequenos, as batatas em pequenos cubos e o tomate seco em tiras. Programe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa. Retire o cozinhado e reserve.

Entretanto, parta os ovos para uma tigela, tempere-os com sal e pimenta e bata com um garfo até os desfazer. Adicione o cozinhado aos ovos batidos, junte a salsa picada e mexa. Sem lavar o copo, deite o litro de água. Encaixe a vaporeira sobre o copo, forre-a com papel vegetal e deite a mistura de ovos, espalhando bem com a espátula.

Coloque a tampa da vaporeira e cozinhe 20 minutos, a 120°C, na velocidade 2.

GUIA EXPRESS

100g cebola	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
100g alho-francês 40g chouriço 200g batata 10g tomate seco	10 min	100°C	2

Retire o cozinhado e reserve. Parta os ovos para uma tigela, tempere com sal e pimenta e bata até desfazer

cozinhado de legumes e chouriço 4 ovos S (batidos) 2 c. de sopa de salsa picada			
1kg água*	20 min	120°C	2

Forre o tabuleiro da vaporeira com papel vegetal, espalhe os ovos com a espátula e coza a mistura de ovos

*Não lave o copo quando colocar a água



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (80g)

calorias 110 [5%] gordura 7,3g [10%] saturada 1,6g [8%] sal 0,8g [14%]



Patê de requeijão e nozes

20 SEG. | 240G | sem glúten

- 30g de miolo de noz
 - 10g de alcaparras
 - 200g de requeijão
 - 1 copo medidor de folhas de hortelã
 - pimenta moída q.b.
- Programe 5 segundos, na velocidade 6, e introduza as nozes no copo através do orifício da tampa. Retire as nozes e reserve.
- Passe as alcaparras por água, enxugue-as bem e ponha-as no copo, juntamente com o requeijão e as folhas de hortelã e programe 10 segundos, na velocidade progressiva 6 a 8. Raspe as paredes do copo com a espátula e programe mais 5 segundos na velocidade 6.
- Junte as nozes picadas, tempere com pimenta e misture com a espátula.


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (10g)

calorias 22 [1%] gordura 1,7g [2%] saturada 0,6g [3%] sal 0,04g [1%]

GUIA EXPRESS

30g de miolo noz*	5 seg	6
Retire as nozes e reserve		
10g alcaparras** 200g requeijão 1 copo medidor folhas de hortelã	10 seg	6 < 8
	5 seg	6

*Introduza pelo orifício da tampa

**Passe as alcaparras por água e enxugue-as antes de as colocar no copo

Pasta de atum

35 SEG. | 560G | sem glúten

- 30g de pickles
 - 20g de tomate seco de conserva
 - 1 dente de alho
 - 70g de cebola
 - 20g de malagueta vermelha
 - 250g de atum em azeite
 - 120g de iogurte grego
 - ½ limão (sumo)
 - cebolinho q.b.
- Coloque no copo os pickles, o tomate seco, o dente de alho, a cebola em pedaços e a malagueta limpa de sementes. Pique 10 segundos, na velocidade 7.
- Raspe as paredes do copo com a espátula e volte a picar mais 10 segundos, na velocidade 7.
- Adicione o atum bem escorrido e o iogurte, mexa com a espátula e pique mais 15 segundos, na velocidade 6.
- Regue com sumo de limão e junte o cebolinho finamente cortado com uma tesoura. Misture com a espátula e coloque numa taça.


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (20g)

calorias 32 [2%] gordura 1,9g [2%] saturada 0,5g [3%] sal 0,2g [4%]

GUIA EXPRESS

30g pickles 20g tomate seco 1 dente alho 70g cebola 20g malagueta vermelha	10 seg	7
	10 seg	7
250g atum em azeite 120g iogurte grego	15 seg	6

Regue com o sumo de limão e misture com o cebolinho cortado

SUGESTÃO

Pode substituir o iogurte grego pela Maionese da pág. 184.

Pasta de delícias do mar

25 SEG. | 420G

- 150g de cenoura
 - 150g de delícias do mar
 - 100g de queijo creme magro
 - cebolinho q.b.
 - ½ limão (sumo)
 - pimenta moída q.b.
- Coloque a cenoura em pedaços no copo. Pressione TURBO 2 a 3 vezes e programe mais 5 segundos, na velocidade 6.
- Raspe as paredes do copo com a espátula, junte as delícias do mar e pique durante 10 segundos, na velocidade 5. Volte a raspar as paredes do copo com a espátula, adicione o queijo e programe mais 10 segundos, na velocidade 5.
- Por fim, junte o cebolinho cortado com uma tesoura, o sumo de limão e a pimenta e mexa com a espátula.

GUIA EXPRESS

150g cenoura		TURBO x2/3
	5 seg	6
150g delícias do mar	10 seg	5
100g queijo creme magro	10 seg	5

*Corte o cebolinho com uma tesoura para ficar bem fino

SUGESTÃO

Sirva com tostas finas ou use para preparar sandes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (16g)

calorias 15 [1%] gordura 0,5g [1%] saturada 0,3g [2%] sal 0,1g [1%]



Broa de trigo-milha com chouriço e abóbora

55 SEG. | 16 FATIAS

- 100g de abóbora
 - 100g de chouriço sem pele
 - 200g de leite magro
 - 3 ovos M
 - 20g de azeite
 - 100g de farinha de milho
 - 200g de farinha tipo 55
 - 1 c. de chá de fermento em pó
 - 1 c. de sopa de tomilho
- Pré-aqueça o forno a 165°C. Corte a abóbora e o chouriço em pedaços para dentro do copo e pressione 2 a 3 vezes a função TURBO durante 5 segundos. Raspe as paredes do copo com a espátula e volte a repetir até os ingredientes estarem bem picados. Junte o leite, os ovos e o azeite e programe 10 segundos, na velocidade 2. Adicione as farinhas, o fermento e o tomilho e misture 40 segundos, na velocidade 4. Ponha a massa numa forma de bolo-ingles, forrada com papel vegetal, e leve ao forno. Após 20 minutos, pique a massa várias vezes com um palito e deixe cozer mais 30 minutos.


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (45g)

calorias 112 [6%] gordura 3,8g [5%] saturada 0,9g [4%] sal 0,3g [5%]

GUIA EXPRESS

	100g abóbora 100g chouriço	5 seg	TURBO x2/3
	200g leite magro 3 ovos M 20g azeite	10 seg	2
	100g farinha milho 200g farinha tipo 55 1 c. chá fermento em pó 1 c. sopa tomilho	40 seg	4

Coloque a massa numa forma de bolo-ingles, forrada com papel vegetal e coza no forno, pré-aquecido a 165°C. Após 20 minutos pique a massa com um palito e coza mais 30 minutos

Pipis

19 MIN. 35 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 150g de cebola
 - 30g de dentes de alho
 - 20g de azeite
 - 1 folha de louro
 - 400g de moelas limpas e corações de frango
 - 400g de fígados de frango
 - 1 c. de sobremesa de sal
 - 1 c. de café de noz-moscada
 - 1 c. café de cominhos moidos
 - 50g de vinho branco
 - 400g de tomate
- Ponha no copo a cebola e os alhos em pedaços e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a folha de louro, as moelas e os corações cortados em pedaços. Programe 2 minutos e 30 segundos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Junte os fígados cortados, tempere com sal, noz-moscada e cominhos em pó e volte a programar 2 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Adicione o vinho branco e o tomate, limpo de sementes e cortado em pedaços, e cozinhe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, com o cesto colocado sobre a tampa.


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (130g)

calorias 136 [7%] gordura 4,9g [7%] saturada 1,1g [5%] sal 0,9g [16%]

GUIA EXPRESS

	150g cebola 30g dentes alho	5 seg	5
	20g azeite	5 min	100°C
	1 folha louro 400g moelas e corações de frango	2 min 30 seg	120°C
	400g fígados de frango 1 c. sobremesa sal 1 c. café noz-moscada 1 c. café cominhos moidos	2 min	120°C
	50g vinho branco 400g tomate	10 min	100°C

Patê de duas azeitonas com tomate seco

±1 MIN. | 350G | sem leite sem glúten vegan

- 165g de azeitonas pretas descarregadas
 - 165g de azeitonas verdes descarregadas
 - 20g de tomate seco
 - 1 c. de sopa de orégãos secos
 - 1 dente de alho
 - 1 c. de sopa de azeite
 - 2 tiras de casca de limão (só o vidrado)
- Coloque todos os ingredientes no copo e triture na função TURBO, em espaços de 10 em 10 segundos, mexendo com a espátula de vez em quando, até atingir a textura pretendida.


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (20g)

calorias 37 [2%] gordura 3,2g [5%] saturada 0,5g [3%] sal 0,6g [11%]

GUIA EXPRESS

	165g azeitonas pretas descarregadas 165g azeitonas verdes descarregadas 20g tomate seco 1 c. sopa orégãos secos 1 dente alho 1 c. sopa azeite 2 tiras casca limão (só o vidrado)		TURBO*
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------

*Pressione de 10 em 10 segundos até atingir a textura pretendida

SUGESTÃO

Para evitar que os ingredientes se colem à tampa pode introduzir o cesto no copo.



Sopa de agrião e courgette com queijo de cabra

36 MIN. 5 SEG. | 8 DOSES | sem glúten

- 200g de cebola
- 10g de alho
- 30g de azeite
- 200g de cenoura
- 200g de courgette
- 150g de folhas de agrião
- 1 c. de chá de sal
- 1kg de água
- 100g de queijo de cabra

Ponha a cebola e o alho no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a cenoura e a courgette, cortadas em pedaços, e as folhas de agrião. Tempere com sal, adicione a água e cozinhe 30 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Espere um pouco até a sopa deixar de ferver e triture 1 minuto, na velocidade progressiva 7 a 9. Se achar necessário, junte água até obter a consistência desejada. Salpique com o queijo de cabra partido em cubos.

GUIA EXPRESS				
	200g cebola 10g alho	5 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	200g cenoura 200g courgette 150g folhas de agrião 1 c. chá sal 1kg água	30 min	100°C	2
		1 min		7 < 9

Salpique com o queijo de cabra em cubos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 98 [5%] gordura 6,6 g [9%] saturada 2,6g [13%] sal 0,9g [16%]

SUGESTÃO

Se quiser servir a sopa sem o queijo, pode substituir a colher de chá de sal por uma colher de sobremesa.

Sopa de couve-flor com alho-francês e espinafres

36 MIN. 5 SEG. | 10 DOSES | sem leite sem glúten vegan

- 140g de cebola
- 20g de alho
- 200g de alho-francês em rodelas
- 2 c. de sopa de azeite
- 300g de couve-flor
- 300g de courgette
- 1kg de água
- 1 c. de sobremesa de sal
- 170g de folhas de espinafres

Coloque a cebola, o alho e o alho-francês no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe durante 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a couve-flor em ramos e a courgette em pedaços. Cubra os legumes com a água, tempere com sal e encaixe a vaporeira com as folhas de espinafres sobre o copo. Cubra com a tampa e cozinhe 30 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Espere alguns minutos até a sopa deixar de ferver e retire a vaporeira com os espinafres. Encaixe o copo medidor na tampa e triture a sopa durante 1 minuto, na velocidade progressiva 7 a 9. Adicione as folhas de espinafres e envolva bem com a ajuda da espátula.

GUIA EXPRESS				
	140g cebola 20g alho 200g alho-francês	5 seg		5
	2 c. sopa azeite	5 min	100°C	2
	300g couve-flor 300g courgette 1kg água 1 c. sobremesa sal 170g folhas espinafres	30 min	100°C	2
	Retire a vaporeira com os espinafres			
		1 min		7 < 9
	Adicione as folhas de espinafre e envolva bem com a ajuda da espátula			



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 50 [2%] gordura 2,5g [4%] saturada 0,4g [2%] sal 0,6g [10%]

SUGESTÃO

Pode substituir os espinafres por folhas de canónigos ou de agrião ou utilizar espinafres congelados.



Creme de grão e abóbora com nabiças

34 MIN. 37 SEG. | 8 PESSOAS | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 200g de cebola
- 80g de nabo
- 300g de abóbora
- 30g de azeite
- 545g de grão cozido
- água q.b.
- 1 c. de sopa de sal
- noz-moscada q.b.
- 150g de folhas de nabiça

Coloque a cebola, o nabo e a abóbora, cortados em pedaços, no copo e pique durante 7 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e programe 8 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione o grão, escorrido e lavado, e água até chegar ao nível abaixo do máximo. Tempere com sal e um pouco de noz-moscada. Ponha as folhas de nabiça na vaporeira, encaixe-a sobre o copo e coloque a tampa. Programe 25 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Espere alguns minutos até a sopa deixar de ferver, retire a vaporeira e encaixe o copo medidor na tampa do copo. Triture 1 minuto e 30 segundos, na velocidade progressiva 6 a 10. Junte as folhas da nabiça cozidas à sopa e misture com a espátula.

GUIA EXPRESS			
	200g cebola 80g nabo 300g abóbora	7 seg	5
	30g azeite	8 min	100°C
	545g grão água q.b. 1 c. sopa sal noz-moscada q.b. 150g folhas nabiça	25 min	100°C
Retire a vaporeira			
		1 min 30 seg	6 < 10
Adicione a nabiça cozida à sopa e misture com a espátula			



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 136 [7%] gordura 5,6g [8%] saturada 0,8g [4%] sal 1,4g [24%]

Sopa de castanhas com cogumelos e salsa

31 MIN. 5 SEG. | 8 PESSOAS | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 100g de cebola
- 100g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 300g de castanhas
- 200g de abóbora
- 150g de nabo
- 800g de água
- 1 c. de sobremesa de sal
- 150g de cogumelos laminados
- 1 c. de chá de noz-moscada
- alho em pó q.b.
- 1 c. de sopa de vinagre
- pimenta moída q.b.
- 2 c. de sopa de folhas de salsa

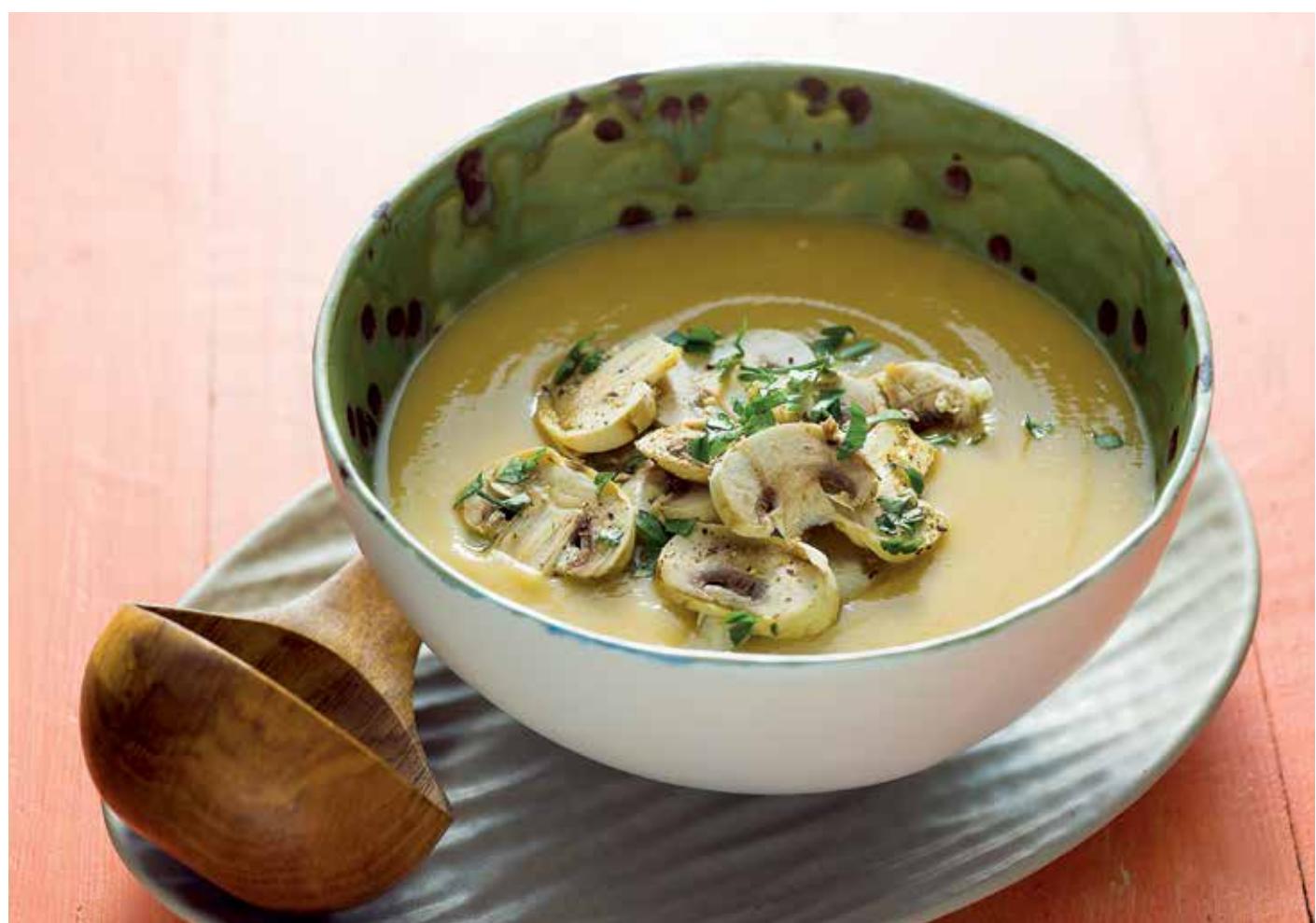
Ponha a cebola em pedaços e o alho-francês no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione as castanhas, a abóbora e o nabo em pedaços. Junte água e tempere com o sal. Programe 25 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Entretanto, tempere os cogumelos laminados com a noz-moscada, uma pitada de alho em pó, o vinagre, um pouco de pimenta e folhas de salsa. Reserve. Depois de ter terminado o tempo programado espere que a sopa deixe de ferver e triture durante 1 minuto, na velocidade progressiva 6 a 9. Se achar a sopa demasiado espessa adicione um pouco de água mas sem ultrapassar o limite máximo. Sirva de imediato, salpicada com os cogumelos laminados.

GUIA EXPRESS			
	100g cebola 100g alho-francês	5 seg	5
	30g azeite	5 min	100°C
	300g castanhas 200g abóbora 150g nabo 800g água 1 c. sobremesa sal	25 min	100°C
Tempere os cogumelos com noz-moscada, alho em pó, vinagre, pimenta, salsa, e reserve			
		1 min	6 < 9
Sirva com os cogumelos laminados			



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 131 [7%] gordura 5,1g [7%] saturada 0,9g [4%] sal 0,8g [13%]



Creme de cenoura

38 MIN. 5 SEG. | 10 PESSOAS | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 100g de cebola
- 100g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 120g de batata
- 600g de cenoura
- 800g de água
- 1 c. de sopa de sal

Coloque a cebola e o alho-francês no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a batata e a cenoura cortadas em pedaços e a água, tempere com sal e programe 32 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Espere que a sopa deixe de ferver e triture 1 minuto, na velocidade progressiva 7 a 10. Se achar a sopa demasiado espessa, acrescente água mas sem ultrapassar o limite máximo.

GUIA EXPRESS			
 100g cebola 100g alho-francês	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
120g batata 600g cenoura 800g água 1 c. sopa sal	32 min	100°C	2
Aguarde 5 a 10 minutos			
	1 min		7 < 10*

*Até a sopa atingir a textura pretendida



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 68 [3%] gordura 3,3g [5%] saturada 0,6g [3%] sal 0,8g [14%]

SUGESTÃO

Coza 250g de feijão-verde, cortado em juliana, na vaporeira e adicione-o à sopa depois de pronta.

Sopa de tomate com manjericão

35 MIN. 50 SEG. | 8 PESSOAS | **sem leite** **vegan**

- 170g de cebola
- 80g de alho-francês em rodelas
- 3 dentes de alho
- 30g de azeite
- 120g de cenoura
- 150g de batata
- 650g de tomate
- 1 c. de sopa de sal
- 800g de água
- 1 copo medidor de folhas de manjericão
- *cROUTONS* de azeite e alho (5 a 6 por prato)

Corte a cebola em pedaços e ponha-a no copo juntamente com o alho-francês e os dentes de alho e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a cenoura cortada em rodelas e a batata em cubos e programe mais 30 segundos, na velocidade 5. Volte a raspar as paredes do copo com a ajuda da espátula, junte o tomate limpo de sementes e cortado em pedaços, adicione o sal e cozinhe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 3. Triture durante 15 segundos na velocidade 6 e adicione a água através do orifício da tampa. Volte a encaixar o copo medidor na tampa e programe 20 minutos, a 100°C, na velocidade 3. Decore a sopa com folhas de manjericão em pedaços e sirva com *cROUTONS* de pão.

GUIA EXPRESS			
 170g cebola 80g alho-francês 3 dentes alho	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
 120g cenoura 150g batata	30 seg		5
650g tomate 1 c. sopa sal	10 min	100°C	3
	15 seg		6
800g água*	20 min	100°C	3

Decore com folhas de manjericão e sirva com *cROUTONS* de azeite e alho
*Adicione a água através do orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 123 [6%] gordura 5,0g [7%] saturada 0,8g [4%] sal 1,2g [21%]



Vichyssoise

36 MIN. 37 SEG. | 8 PESSOAS | sem glúten

- 170g de cebola
- 3 dentes de alho
- 300g de alho-francês em rodelas
- 20g de azeite
- 1 c. de sopa de sal
- 350g de batata
- 700g de água
- 100g de natas
- noz-moscada q.b.
- pimenta q.b.
- cebolinho q.b.

Deite a cebola cortada em pedaços, os dentes de alho e o alho-francês no copo e pique 7 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe durante 5 minutos a 100°C, na velocidade 2. Tempere com o sal, junte as batatas em cubos e a água e programe 30 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione as natas através do orifício da tampa, volte a encaixar o copo medidor e triture 1 minuto e 30 segundos, na velocidade 6 a 10. Mude para outro recipiente e deixe arrefecer completamente. Sirva a sopa fria polvilhada com uma pitada de noz-moscada, pimenta e cebolinho picado.

GUIA EXPRESS

	7 seg		5
20g azeite	5 min	100°C	2
1c. sopa sal 350g batatas 700g água	30 min	100°C	2
100g natas*	1 min 30 seg		6 < 10

Mude para outro recipiente e deixe arrefecer completamente. Sirva fria polvilhada com uma pitada de noz-moscada, pimenta e cebolinho picado

*Introduza as natas pelo orifício da tampa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (120g)

calorias 113 [6%] gordura 6,6g [9%] saturada 2,7g [14%] sal 0,8g [13%]

Sopa fria de pepino e chuchu

13 MIN. 10 SEG. | 10 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 70g de cebola
- 100g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 300g de pepino
- 230g de chuchu
- 1 c. de sobremesa de sal
- 1 copo medidor de folhas de hortelã
- 1kg de água gelada

Coloque a cebola em pedaços e o alho-francês no copo e pique 5 segundos na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe durante 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Corte 8 rodelas finas ao pepino e reserve para decoração. Tire a pele e as sementes ao restante e deite em pedaços no copo. Junte o chuchu em cubos e o sal e cozinhe mais 7 minutos, a 100°C, na velocidade 3. Adicione as folhas de hortelã e pressione TURBO 3 a 4 vezes, durante 5 segundos.

Junta a água gelada através do orifício da tampa, volte a encaixar o copo medidor, e triture mais 1 minuto, na velocidade progressiva 8 a 10. Sirva com as rodelas de pepino reservadas.

GUIA EXPRESS

	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
Corte oito rodelas finas de pepino e reserve			
pepino restante 230g chuchu 1 c. sobremesa sal	7 min	100°C	3
1 copo medidor folhas hortelã	5 seg		TURBO x3/4
1kg água gelada*	1 min		8 < 10

Sirva com as rodelas de pepino reservadas

*Introduza pelo orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (140g)

calorias 34 [2%] gordura 2,5g [4%] saturada 0,7g [0,4%] sal 0,5g [8%]



Sopa fria de abóbora e batata-doce com gengibre e manjericão

26 MIN. | 6 PESSOAS | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 70g de alho-francês em rodelas
- 300g de abóbora
- 220g de batata-doce
- 10g de raiz de gengibre
- 750g de água
- 1 c. de sobremesa de erva-doce em grão
- 1 c. de chá de noz-moscada
- 1 c. de sopa de sal
- 20g de azeite
- 2 c. de sopa de sumo de limão
- manjericão fresco q.b.

Coloque no copo o alho-francês, a abóbora e a batata-doce em pedaços. Adicione a raiz de gengibre, previamente pelada e cortada em lâminas finas. Junte a água, a erva-doce, a noz-moscada e o sal. Cozinhe durante 25 minutos, a 100°C, na velocidade 2.
Espere até a sopa deixar de ferver e junte o azeite, o sumo de limão e algumas folhas de manjericão através do orifício da tampa. Volte a encaixar o copo medidor e triture durante 1 minuto na velocidade progressiva 7 a 10.
Deixe arrefecer e sirva em copos pequenos.

GUIA EXPRESS

- | 70g alho-francês | 25 min | 100°C | 2 |
|----------------------------------|--------|-------|---|
| 300g abóbora | | | |
| 220g batata-doce | | | |
| 10g raiz gengibre | | | |
| 750g água | | | |
| 1 c. sobremesa erva-doce em grão | | | |
| 1 c. chá noz-moscada | | | |
| 1 c. sopa sal | | | |

Deixe arrefecer um pouco

- | 20g azeite | 1 min | | 7 < 10 |
|-------------------------|-------|--|--------|
| 2 c. sopa sumo limão | | | |
| manjericão fresco q.b.* | | | |

Deixe arrefecer e sirva em copos pequenos

*Introduza pelo orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 184 [9%] gordura 3,8g [5%] saturada 0,7g [4%] sal 0,9g [15%]

SUGESTÃO

Pode decorar com picles de abóbora.

Caldo-verde

42 MIN. 25 SEG. | 8 PESSOAS | **sem leite** **sem glúten**

- 150g de cebola
- 3 dentes de alho
- 150g de alho-francês em rodelas
- 20g de azeite
- 350g de batata
- 130g de nabo
- 1 c. de sopa de sal
- 1kg de água
- 200g de caldo verde
- 50g de chouriço

Coloque a cebola, cortada em pedaços, os dentes de alho e o alho-francês no copo e programe 5 segundos na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a batata e o nabo em cubos, tempere com sal e cozinhe 7 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a água e encaixe a vaporeira sobre o copo com o caldo verde. Tape e programe 25 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Espere até a sopa deixar de ferver, retire a vaporeira e encaixe o copo medidor na tampa. Triture 20 segundos, na velocidade progressiva 6 a 9. Adicione o caldo verde, mexa com a espátula e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Sirva com rodelas finas de chouriço.

GUIA EXPRESS

- | 150g cebola | 5 seg | | 5 |
|-------------------|-------|-------|---|
| 3 dentes alho | | | |
| 150g alho-francês | | | |
| 20g azeite | 5 min | 100°C | 2 |
| 350g batata | | | |
| 130g nabo | 7 min | 100°C | 2 |
| 1 c. sopa sal | | | |

- | 1kg água | 25 min | 100°C | 2 |
|------------------|--------|-------|---|
| 200g caldo-verde | | | |

Retire a vaporeira e encaixe o copo medidor

- | caldo-verde | 20 seg | | 6 < 9 |
|-------------|--------|-------|-------|
| | 5 min | 100°C | 2 |

Tire a tampa do copo só quando a sopa deixar de ferver. Sirva com rodelas finas de chouriço

*Cozido na vaporeira



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (250g)

calorias 97 [5%] gordura 3,9g [6%] saturada 0,8g [4%] sal 1,2g [20%]

SUGESTÃO

Acompanhe com fatias de broa.



Sopa de feijão à portuguesa

50 MIN. 5 SEG. | 8 PESSOAS | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 160g de cebola
- 3 dentes de alho
- 100g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 140g de nabo
- 180g de abóbora
- 100g de batata
- 1 c. de sopa de sal
- 400g de feijão-manteiga cozido
- 600g de água
- 250g de mistura de legumes para sopa portuguesa

Ponha a cebola, os dentes de alho e o alho-francês no copo e programe 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte o nabo, a abóbora e a batata, cortados em cubos pequenos, tempere com o sal e adicione metade do feijão (escorrido) e a água. Cozinhe 20 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Introduza a mistura de legumes para a sopa portuguesa, mexa com a espátula e programe 25 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa. Cerca de 5 minutos antes de acabar o tempo de cozedura, introduza o restante feijão no copo através do orifício da tampa e mexa com a espátula.

GUIA EXPRESS

	160g cebola 3 dentes alho 100g alho-francês	5 seg	5
	30g azeite	5 min	100°C
	140g nabo 180g abóbora 100g batata 1 c. sopa sal 200g feijão-manteiga cozido 600g água	20 min	100°C
	250g mistura legumes	25 min	100°C

Introduza os restantes 200g de feijão 5 minutos antes do final da cozedura, através do orifício da tampa. Mexa com a espátula



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (250g)

calorias 114 [6%] gordura 4,4g [6%] saturada 0,7g [3%] sal 1,4g [23%]

Gaspacho

45 SEG. | 6 PESSOAS | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 1 dente de alho
- 100g de cebola
- 600g de tomate maduro
- 100g de pepino
- 50g de pimento vermelho
- 1 c. de sobremesa de sal
- 600g de água gelada
- 20g de azeite
- 10g de vinagre
- 1 c. de sobremesa de orégãos

Ponha no copo o dente de alho, a cebola, o tomate, o pepino e o pimento, tudo em pedaços. Junte o sal e programe 3 a 4 vezes TURBO durante 5 segundos. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione a água gelada, o azeite, o vinagre e os orégãos e programe mais 40 segundos, na velocidade 6.

GUIA EXPRESS

	1 dente alho 100g cebola 600g tomate 100g pepino 50g pimento vermelho 1 c. sobremesa sal	5 seg	TURBO x3/4
	600g água gelada 20g azeite 10g vinagre 1 c. sobremesa orégãos	40 seg	6



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (230g)

calorias 63 [3%] gordura 3,6g [5%] saturada 0,6g [3%] sal 1,0g [16%]



Creme de couve-flor e beterraba

31 MIN. 35 SEG. | 8 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 150g de cebola
- 150g de alho-francês
- 30g de azeite
- 450g de couve-flor
- 1 c. de sopa de sal
- 650g de água
- 300g de beterraba cozida

Coloque a cebola e o alho-francês, cortados em pedaços no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Junte o azeite e cozinhe sem copo medidor mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a couve-flor, lavada e separada em ramos e sem os talos mais grossos. Tempere com o sal, junte a água e cozinhe com o copo medidor na tampa 25 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a beterraba cozida cortada através do orifício da tampa e triture 1 minuto e 30 segundos, na velocidade progressiva 3 a 9.

GUIA EXPRESS

150g cebola 150g alho-francês	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
450g couve-flor 1 c. sopa sal 650g água	25 min	100°C	2
300g beterraba*	1 min 30 seg		3 < 9

*Introduza pelo orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 83 [4%] gordura 4,4 g [6%] saturada 0,7g [4%] sal 1,1g [18%]

Sopa de ervilhas

39 MIN. 10 SEG. | 8 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 20g de tomate seco (conserva)
- 1 dente de alho
- 100g de cebola
- 200g de alho-francês
- 40g de azeite
- 500g de ervilhas congeladas
- 200g de courgette
- 1 c. de sobremesa de sal
- 650g de água
- coentros q.b.

Ponha o tomate seco no copo e programe 5 segundos, na velocidade 5. Retire e reserve. Coloque no copo o dente de alho, a cebola e o alho-francês em pedaços e triture mais 5 segundos, na velocidade 5. Adicione o azeite e programe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2 (sem copo medidor). Junte as ervilhas congeladas e a courgette em pedaços. Tempere com o sal e programe 8 minutos, a 100°C, na velocidade 3 (com copo medidor). Introduza a água através do orifício da tampa e programe 25 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Espere entre 5 a 10 minutos e triture 1 minuto, na velocidade progressiva 3 a 9. Sirva a sopa salpicada com o tomate seco picado reservado e as folhas de coentros.

GUIA EXPRESS

20g tomate seco	5 seg		5
Retire e reserve			
1 dente alho 100g cebola, 200g alho-francês	5 seg		5
40g azeite	5 min	120°C	2
500g ervilhas congeladas 200g courgette 1 c. sobremesa sal	8 min	100°C	3
650g água*	25 min	100°C	2
Espere entre 5 a 10 minutos			
	1 min		3 < 9

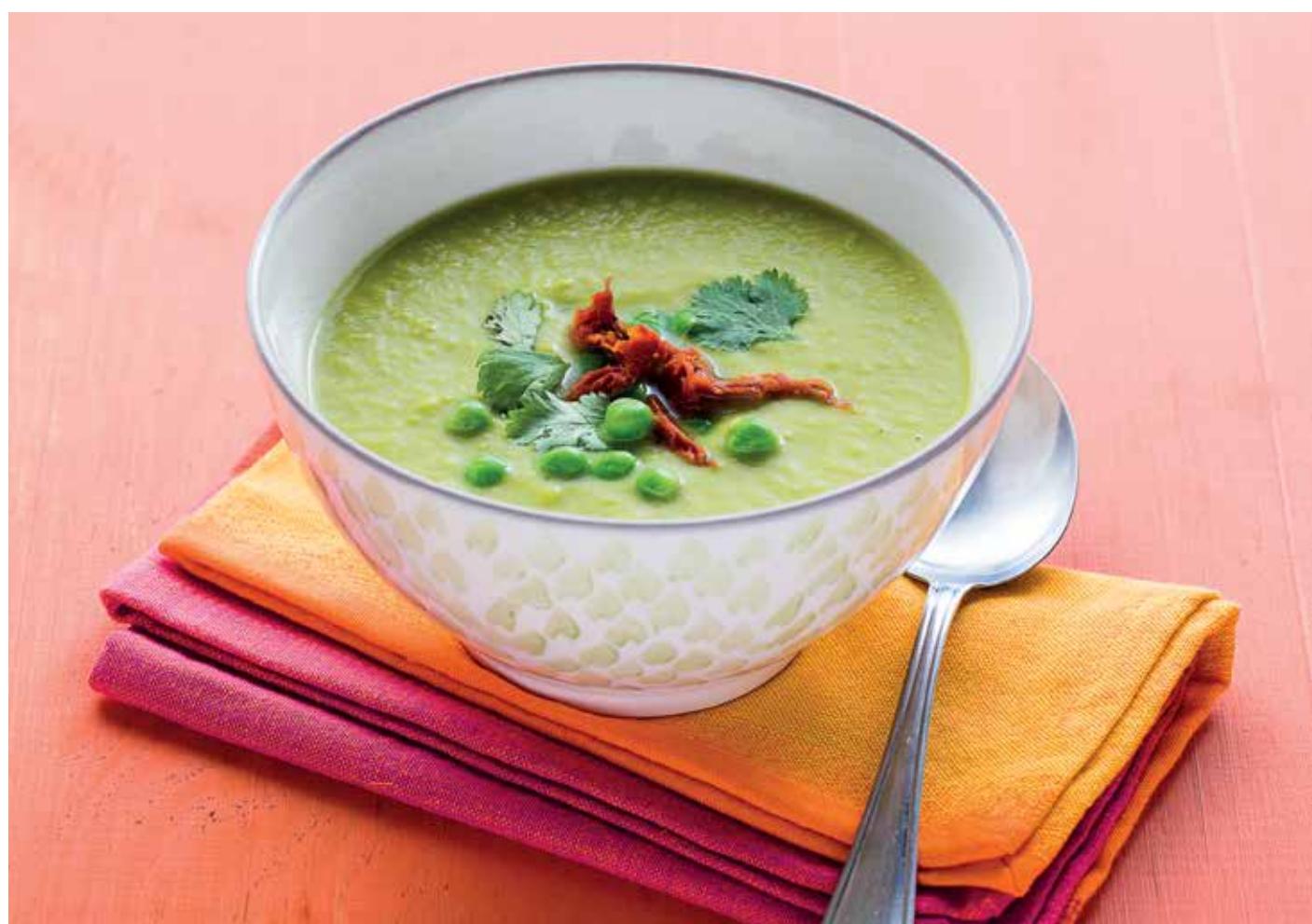
Sirva salpicada com o tomate seco picado e as folhas de coentros

*Introduza pelo orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 132 [7%] gordura 7,5g [11%] saturada 1,2g [6%] sal 0,8g [13%]



Sopa de favas

28 MIN. 5 SEG. | 8 PESSOAS | **sem leite** **sem glúten**

- 50g de bacon (em cubos)
 - 1 dente de alho
 - 120g de cebola
 - 150g de alho-francês
 - 70g de talo de aipo
 - 30g de azeite
 - 600g de favas sem pele
 - 1 c. de sobremesa de sal
 - 650g de água
 - folhas frescas de hortelã q.b.
- Coloque os cubos de bacon no copo e programe 1 minuto e 30 segundos, a 100°C, na velocidade 2 inversa (sem copo medidor). Retire e reserve. Ponha o alho, a cebola, o alho-francês e o aipo, cortados em pedaços, no copo e triture 5 segundos, na velocidade 5. Raspe os legumes agarrados ao copo com a espátula, junte o azeite e programe mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte as favas, previamente peladas, o sal e a água e cozinhe 20 minutos, a 100°C, na velocidade 2 (com copo medidor). Aguarde entre 5 a 10 minutos e adicione as folhas frescas de hortelã a gosto através do orifício da tampa. Triture 1 minuto e 30 segundos, na velocidade progressiva 3 a 9.

GUIA EXPRESS				
	50g bacon em cubos	1 min 30 seg	100°C	2
Retire e reserve				
	1 dente alho 120g cebola 150g alho-francês 70g talo aipo	5 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	600g favas sem pele 1 c. sobremesa sal 650g água	20 min	100°C	2
Aguarde 5 a 10 minutos e junte folhas de hortelã q.b.*				
		1 min 30 seg		3 < 9

*Através do orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 105 [5%] gordura 4,9g [7%] saturada 1,0g [5%] sal 1,0 g [17%]

Sopa fria de melão com presunto

45 SEG. | 6 PESSOAS | **sem glúten**

- 50g de presunto em fatias
 - 1kg de polpa de melão
 - hortelã q.b.
 - 200g de iogurte grego
 - pimenta moída q.b.
- Retire a gordura às fatias de presunto, corte-as em pedaços e coloque-as no copo. Triture 10 segundos, na velocidade 9. Retire o presunto picado e reserve. Ponha a polpa de melão no copo, junte folhas de hortelã q.b. e triture 15 segundos, na velocidade 9. Adicione o iogurte grego e uma pitada de pimenta e triture mais 20 segundos, na velocidade 9. Sirva com o presunto picado reservado.

GUIA EXPRESS				
	50g presunto	10 seg		9
Retire e reserve				
	1kg polpa melão hortelã q.b.	15 seg		9
	200g iogurte grego pimenta moída q.b.	20 seg		9
Sirva a sopa com o presunto picado				



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 105 [5%] gordura 4,7g [7%] saturada 2,5g [12%] sal 0,3g [6%]





PEIXE

Pescada espiritual	58
Bacalhau no forno com espinafres . .	58
Arroz de polvo malandrinho	60
Lulas com cenoura.	60
<i>Soufflé</i> de pescada	62
Bacalhau gratinado	62
Açorda de camarão e espargos verdes	64
Caldeirada de bacalhau	64
Rolos de espada preto e <i>courgette</i>	66
Dourada ao vapor com laranja e aneto	66
Feijoada de pota com legumes	68
Arroz de tamboril	68
Pudim de peixe.	70
Perca com molho cremoso de alho-francês e <i>courgette</i>	70
Choquinhas de coentrada com pimento verde	72
Salmão em papelote	72
Robalinhos ao sal aromatizado	74
Cocada de peixe	74
Massada de garoupa	76
<i>Spaghettoni</i> com salmão e alcaparras.	76
Arroz de mariscos	78
Bacalhau à Brás	78
Bacalhau com natas	80
Pastéis de bacalhau.	80
Salmão com crosta	82
Caril de peixe e camarão.	82

Pescada espiritual

20 MIN. 15 SEG. | 6 PESSOAS

PARA O PEIXE

- 400g de medalhões de pescada
- 1 c. de sobremesa de sal
- 300g de cebolas
- 20g de dentes de alho
- 300g de cenoura
- 40g de azeite
- 150g de pão de forma integral sem côdea

Pré-aqueça o forno a 180°C na função grill. Tempere os medalhões de pescada com metade do sal. Reserve. Coloque as cebolas cortadas em pedaços, os dentes de alho e as cenouras em rodelas no copo. Pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e introduza o cesto com os medalhões de pescada temperados. Cozinhe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Retire o cesto com a ajuda do cabo da espátula e triture o molho durante 10 segundos, na velocidade 7. Volte a raspar as paredes do copo com a espátula, tempere com o restante sal e adicione o pão esfarelado e o peixe cozinhado. Mexa com a espátula e programe mais 3 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Mude o cozinhado para um tabuleiro de forno e reserve. Deite todos os ingredientes para o molho no copo, sem o lavar, e programe 7 minutos, a 90°C, na velocidade 4. Envolva cerca de metade do molho na mistura de peixe e cenoura e, por cima, espalhe o restante. Salpique com as amêndoas e leve a gratinar no forno 25 minutos.

PARA O MOLHO

- 300g de leite magro
- 180g de creme culinário de soja
- 20g de azeite
- 40g de farinha tipo 55
- 3 tiras de casca de limão (só a parte vidrada)
- 1 c. de chá de sal
- pimenta moída q.b.
- 1 c. de chá de noz-moscada
- 20g de amêndoas laminadas

GUIA EXPRESS

	300g cebolas 20g dentes alho 300g cenoura	5 seg		5
	40g azeite 400g medalhões pescada (temperados)	10 min	100°C	2
Retire o cesto e triture o molho				
		10 seg		7
	½ c. sobremesa sal 150g pão de forma integral sem côdea esfarelado medalhões de pescada cozinhados	3 min	100°C	2

Mude para um tabuleiro de forno e reserve. Não lave o copo

MOLHO

300g leite magro 180g creme culinário soja 20g azeite 40g farinha tipo 55 3 tiras casca limão 1 c. chá sal pimenta moída q.b. 1 c. chá noz-moscada	7 min	90°C	4
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	------	---

Misture ½ do molho no peixe, ponha no tabuleiro e cubra com o restante. Salpique com a amêndoa e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 25 minutos

SUGESTÃO

Pode substituir a pescada por bacalhau.

Bacalhau no forno com espinafres

18 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS

- 200g de cebola
- 30g de azeite
- 250g de alho-francês em rodelas
- 500g de bacalhau desfiado congelado
- 1kg de puré de batata congelado
- 120g de folhas de espinafres
- 2 c. de sopa de sementes de sésamo Pura Vida

Pré-aqueça o forno a 200°C, com as funções calor circulante e grill. Introduza a cebola em quartos no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula e junte o azeite e o alho-francês. Introduza o cesto com as lascas de bacalhau já descongeladas e cozinhe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Retire o cesto com a ajuda da espátula e introduza o puré, já descongelado, no copo. Adicione o bacalhau cozinhado e mexa com a espátula. Disponha as folhas de espinafres na vaporeira e encaixe-a no copo. Programe mais 8 minutos, a 100°C, na velocidade 3 inversa. Misture o cozinhado de bacalhau e as folhas de espinafres num tabuleiro de louça e polvilhe com as sementes de sésamo. Leve ao forno cerca de 20 minutos ou até gratinar.

GUIA EXPRESS

	200g cebola	5 seg		5
	30g azeite 250g alho-francês			
	500g bacalhau desfiado	10 min	100°C	1
	1kg puré batata congelado bacalhau cozinhado (reservado)			

Ponha o cozinhado num tabuleiro, salpique com as sementes de sésamo e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, nas funções calor circulante e grill, 20 minutos

SUGESTÃO

Em vez do puré congelado, pode utilizar o Puré de batata da pág. 132.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (260g)**

calorías 271 [14%] gordura 12g [17%] saturada 5,4g [27%] sal 1,0g [17%]



Arroz de polvo malandrinho

45 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS

sem leite

sem glúten

- 150g de cebola
- 150g de alho-francês em rodelas
- 2 dentes de alho
- 1 malagueta fresca
- 30g de azeite
- 750g de polvo de mar
- 350g de tomate
- 1 folha de louro
- 300g de arroz carolino
- água q.b.
- pimenta moída q.b.
- ½ limão (sumo)
- salsa picada q.b.

Coloque no copo, a cebola cortada em pedaços, o alho-francês, os dentes de alho e a malagueta, limpa de sementes. Pique 5 segundos na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione o polvo cortado em pedaços, mexa com a espátula e programe 25 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Junte o tomate, cortado em cubos, a folha de louro e o arroz. Volte a mexer com a ajuda da espátula, junte água, até chegar ao nível máximo, e cozinhe mais 15 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Mude para o recipiente onde vai servir, tempere com pimenta, regue com o sumo do limão e adicione folhas de salsa picada. Sirva de imediato.

GUIA EXPRESS

	150g cebola 150g alho-francês 2 dentes alho 1 malagueta	5 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	750g polvo	25 min	100°C	1
	350g tomate 1 folha louro 300g arroz carolino água (até máx. se necessário)	15 min	100°C	1

Coloque num recipiente, tempere com pimenta, regue com o sumo de limão e polvilhe com salsa picada. Sirva de imediato



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (300g)

calorías 358 [18%] gordura 7,6g [11%] saturada 1,4g [7%] sal <1,0g [0,3%]

Lulas com cenoura

32 MIN. 10 SEG. | 6 PESSOAS

sem leite

sem glúten

- 750g de lulas
- 100g de cebola
- 100g de alho-francês em rodelas
- 200g de cenoura
- 30g de azeite
- 100g de vinho branco
- 210g de polpa de tomate
- 1 c. de sobremesa de sal
- salsa q.b.

Deixe as lulas a descongelar num escorredor. No copo, coloque a cebola, o alho-francês e a cenoura em pedaços e pique 10 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 7 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione o vinho branco, a polpa de tomate e o sal e programe mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Introduza no copo as lulas, bem escorridas e recheadas com os próprios tentáculos, e cozinhe mais 20 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa e com o cesto sobre a tampa. Mude para o recipiente onde vai servir e polvilhe com salsa picada.

GUIA EXPRESS

	Descongele as lulas num escorredor			
	100g cebola 100g alho-francês 200g cenoura	10 seg		5
	30g azeite	7 min	100°C	2
	100g vinho branco 210g polpa tomate 1 c. sobremesa sal	5 min	100°C	2
Recheie as lulas com os próprios tentáculos picados				
	750g lulas (recheadas)	20 min	100°C	1

Coloque no prato de servir e polvilhe com salsa picada



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorías 172 [9%] gordura 7,1g [10%] saturada 1,2g [6%] sal 0,6g [10%]

SUGESTÃO

Acompanhe com Arroz branco da pág. 134.



Soufflé de pescada

23 MIN. 7 SEG. | 6 PESSOAS

- 80g de cebola
- 50g de alho-francês em rodelas
- 100g de courgette
- 30g de azeite
- 150g de medalhões de pescada
- 1 c. de sobremesa de sal + 1 c. de café
- 3 ovos M
- 500g de leite magro
- 50g de farinha tipo 55
- 1 c. de chá de noz-moscada
- pimenta moída q.b.
- 1 limão (raspa da casca)

Pré-aqueça o forno a 185°C, na função calor estático. Junte a cebola, o alho-francês e a courgette cortada e pique 7 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2, sem copo medidor. Junte os medalhões de pescada em pedaços e tempere com a colher de sobremesa de sal. Cozinhe mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1, sem copo medidor.

Parta os ovos, separando as gemas das claras. Desfaça as gemas com o leite e deite no copo. Junte a farinha, tempere com a noz-moscada e a pimenta e programe mais 10 minutos, a 90°C, na velocidade 3. Mude o preparado para uma tigela, adicione a raspa da casca do limão e deixe arrefecer.

Lave o copo muito bem, seque-o e encaixe a borboleta sobre as lâminas. Junte as claras, tempere com o restante sal e bata durante 3 minutos, na velocidade 3, sem o copo medidor.

Envolve delicadamente as claras batidas no cozinhado e deite numa forma de soufflé, previamente untada com um pouco de azeite. Leve ao forno cerca de 40 minutos, sem abrir a porta do forno até terminar o tempo.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (180g)

calorias 163 [8%] gordura 8,4g [12%] saturada 1,7g [8%] sal 1,5g [25%]

GUIA EXPRESS

	80g cebola 50g alho-francês 100g courgette	7 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	150g medalhões pescada 1 c. sobremesa sal	5 min	100°C	1

Parta os ovos e separe as gemas das claras. Bata as gemas com 500g de leite magro.

	mistura de gemas 50g farinha tipo 55 1 c. noz-moscada pimenta moída q.b.	10 min	90°C	3
--	-----------------------------------------------------------------------------------	--------	------	---

Mude o preparado para uma tigela, adicione a raspa de limão e reserve.
Lave o copo

	3 claras 1 c. café sal	3 min		3
--	---------------------------	-------	--	---

Envolve, delicadamente, as claras na mistura de peixe, coloque na forma e leve ao forno, pré-aquecido a 185°C, na função estática, 40 minutos

Bacalhau gratinado

40 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS

PARA O BACALHAU

- 100g de cebola
- 3 dentes de alho
- 100g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 300g de batata
- 120g de courgette
- 500g de bacalhau demolido em lascas
- 100g de natas magras
- pimenta moída q.b.
- 2 c. de sopa de sementes de sésamo Pura Vida

Coloque a cebola cortada em pedaços, os dentes de alho e o alho-francês no copo. Pique 5 segundos na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula e adicione o azeite. Ponha as batatas e as courgettes, cortadas em cubos pequenos, no cesto e introduza-o no copo. Por cima, coloque a vaporeira com as lascas de bacalhau descongeladas. Cubra com a tampa e programe 30 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Retire a vaporeira e deite as batatas, a courgette e as lascas de bacalhau no copo. Adicione as natas e a pimenta moída e mexa com a espátula e cozinhe mais 2 minutos, a 90°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor.

Retire o cozinhado para um tabuleiro de louça e reserve. Pré-aqueça o forno a 200°C. Sem lavar o copo, prepare o molho. Deite todos os ingredientes no copo e programe 8 minutos, a 90°C, na velocidade 4. Coloque o molho sobre o preparado de bacalhau, misture delicadamente com a espátula e polvilhe com as sementes de sésamo. Leve a gratinar 25 minutos ou até a superfície ficar dourada.

PARA O MOLHO

- 500g de leite meio-gordo
- 25g de margarina
- 50g de farinha
- 1 colher de chá de sal

GUIA EXPRESS

	100g cebola 3 dentes alho 100g alho-francês	5 seg		5
	30g azeite 300g batata 120g courgette 500g bacalhau em lascas	30 min	100°C	2
	bacalhau em lascas (cozinhado) batatas (cozinhadas) courgette (cozinhada) 100g natas magras	2 min	90°C	1

Retire o bacalhau para um tabuleiro, as batatas e a courgette do cesto

	bacalhau em lascas (cozinhado) batatas (cozinhadas) courgette (cozinhada) 100g natas magras	2 min	90°C	1
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	------	---

Retire para um tabuleiro de loiça e reserve. Não lave o copo

MOLHO

	500g de leite meio-gordo 25g de margarina 50g de farinha 1 c. de chá de sal	8 min	90°C	4
--	--------------------------------------------------------------------------------------	-------	------	---

Coloque o molho sobre o preparado de bacalhau misture com a espátula e salpique com sementes de sésamo. Leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, 25 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (390g)

calorias 344 [17%] gordura 14,1g [20%] saturada 5,3g [26%] sal 1,4g [23%]



Açorda de camarão e espargos verdes

27 MIN. | 5 SEG. | 6 PESSOAS

- 350g de miolo de camarão calibre 70/90
- ½ limão (sumo)
- 2 c. de chá de sal
- 10g de dentes de alho
- 180g de cebola
- 30g de azeite
- 230g de espargos verdes
- 1 pétala de tomate seco
- 1kg de água
- 180g de tomate maduro
- 400g de pão duro tipo alentejano
- pimenta moída q.b.
- coentros q.b.

Coloque o miolo de camarão na base da vaporeira, regue com o sumo de limão, tempere com uma colher de chá de sal e reserve. Deite os dentes de alho e a cebola em pedaços no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhé 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Lave os espargos, elimine a parte fibrosa e corte-os em pedaços. Adicione as pontas espigadas ao miolo de camarão e deite no copo o restante. Cozinhe mais 2 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Deite a pétala de tomate cortada em tiras, o restante sal e a água no copo e encaixe a vaporeira com as pontas de espargos e o miolo de camarão. Programe 10 minutos, a 120°C, na velocidade 2 inversa. Entretanto, limpe o tomate de sementes e corte em pedaços. Retire a vaporeira e reserve, mantendo-a tapada. Deite o tomate e o pão desfeito no copo, mexa com a espátula e espere dois a três minutos. Programe 8 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa, sem o copo medidor. Tempere com pimenta e junte a mistura de camarão e espargos, reservando alguns para decoração. Marque mais 2 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Adicione folhas de coentros a gosto, misture com a espátula e mude para o recipiente onde vai servir. Decore com as pontas dos espargos e os camarões reservados.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (250g)

calorías 358 [18%] gordura 7,9g [11%] saturada 1,5g [8%] sal 2,6g [44%]

GUIA EXPRESS



Coloque o miolo de camarão na base da vaporeira, regue com sumo de limão e tempere com uma colher de chá de sal. Reserve

	10g dentes alho 180g cebola	5 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	230g espargos verdes*	2 min	120°C	1
	1 pétala tomate seco 1 c. chá sal 1 Kg água miolo de camarão pontas de espargos (reservadas)	10 min	120°C	2

Retire a vaporeira e reserve tapada

	180g tomate 400g pão alentejano (desfeito)	8 min	100°C	2
	pimenta moída q.b. mistura camarão espargos (da vaporeira)	2 min	100°C	1

Misture à açorda folhas de coentros e decore com as pontas de espargos e os camarões reservados

*Reserve as pontas espigadas

Caldeirada de bacalhau

25 MIN. | 4 PESSOAS | sem leite | sem glúten

- 200g de cebola
- 6 dentes de alho
- 300g de tomate maduro
- 70g de pimento vermelho
- 50g de pimento verde
- 1 folha de louro
- coentros q.b.
- 30g de azeite
- 50g de vinho branco
- 400g de batatas
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de chá alho em pó
- 300g de bacalhau demolido

Corte a cebola, os dentes de alho e o tomate em rodelas e os pimentos em tiras. Disponha os legumes preparados em camadas alternadas no copo. Junte a folha de louro, um ramo de coentros, o azeite e o vinho branco. Coloque as batatas cortadas em rodelas no cesto, introduza-o no copo e salpique as batatas com o sal e o alho em pó. Por cima, coloque a vaporeira com o bacalhau em lascas e cubra com a tampa. Cozinhe 25 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Junte as batatas e as lascas de bacalhau aos legumes e misture delicadamente.

GUIA EXPRESS



Corte a cebola, os dentes de alho e o tomate em rodelas e os pimentos em tiras. Disponha os legumes preparados em camadas alternadas no copo

	1 folha louro coentros q.b. 30g azeite 50g vinho branco			
	400g batata 1 c. chá sal 1 c. chá alho em pó			
	300g de bacalhau em lascas	25 min	100°C	1

Junte as batatas e as lascas de bacalhau aos legumes e misture delicadamente

SUGESTÃO

O tempo de cozedura das batatas pode variar consoante a sua qualidade e espessura das rodelas. Se achar necessário prolongue o tempo de cozedura. Pode substituir os coentros por salsa.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (450g)

calorías 420 [21%] gordura 8,6g [12%] saturada 1,6g [8%] sal 2,0g [33%]



Rolos de espada preto e courgette

30 MIN. 5 SEG. | 12 ROLOS | sem leite sem glúten

- 400g de batata rôxa Lave as batatas, corte-as em rodelas finas e disponha-as no tabuleiro base de vaporeira. Tempere com o metade do alho em pó, pimenta e ervas de provença.
- 2 c. de chá de alho em pó
- pimenta moída q.b.
- ervas de provença q.b.
- 250g de courgette Lave a courgette e corte-a a todo o comprimento em fatias finas (na mandolina ou com o descascador). Corte os filetes em pedaços com 10 cm de comprimento e tempere-os com metade do sal, o restante alho em pó, a pimenta e ervas de provença. Coloque cada um dos filetes sobre duas a três fatias de courgette sobrepostas, enrole e disponha no outro tabuleiro. Coloque-o sobre a base da vaporeira.
- 350g de peixe-espada preto Corte os filetes em pedaços com 10 cm de comprimento e tempere-os com metade do sal, o restante alho em pó, a pimenta e ervas de provença. Coloque cada um dos filetes sobre duas a três fatias de courgette sobrepostas, enrole e disponha no outro tabuleiro. Coloque-o sobre a base da vaporeira.
- 1 c. de sobremesa de sal
- 250g de cebola
- 100g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 400g de tomate maduro
- 130g de vinho branco Deite a cebola em pedaços e o alho-francês no copo, e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junta o azeite e marque 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione o tomate, limpo de sementes e cortado em cubos, o vinho e o restante sal. Encaixe a vaporeira com os dois tabuleiros e coloque a tampa. Programe 25 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Retire cuidadosamente a vaporeira e coloque os rolos de peixe e as batatas no recipiente de servir. Sirva com o molho de tomate preparado.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um rolo (150g)

calorias 97 [5%] gordura 3,8g [5%] saturada 0,7g [4%] sal 0,6g [10%]

Dourada ao vapor com laranja e aneto

25 MIN. | 4 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 900g de dourada Faça dois golpes no lombo de ambos os lados da dourada. Com um pelador, retire 4 tiras de casca à laranja e corte-a em rodelas. Corte o alho em rodelas finas. Introduza as cascas de laranja, as rodelas de alho e os ramos de aneto nos golpes feitos no peixe e na abertura das guelras. Tempere o peixe, por dentro e por fora, com metade do sal e introduza-lhe rodelas de laranja e ramos de aneto na barriga. Disponha as restantes rodelas de laranja sobre a dourada e coloque-a no tabuleiro base da vaporeira. Entretanto, lave o feijão-verde, tire-lhe o fio e corte-o em tiras. Deite água no copo e tempere com o restante sal. Coloque o feijão-verde dentro do cesto e ponha-o dentro do copo. Encaixe a vaporeira com a dourada, cubra com a tampa e cozinhe 25 minutos, a 120°C, na velocidade 2.
- 1 laranja
- 1 dente de alho
- aneto q.b.
- 1 c. de sobremesa de sal
- 400g de feijão-verde
- 700g de água

GUIA EXPRESS



Lave e corte as batatas e coloque-as no tabuleiro base da vaporeira.

Tempere com metade do alho em pó, pimenta e ervas de provença q.b.

Corte a courgette em comprimento, disponha por cima os filetes cortados em pedaços de 10cm, tempere-os com metade do sal, o restante alho em pó, pimenta e ervas de provença. Coloque cada um dos filetes sobre duas a três fatias de courgette sobrepostas, enrole e disponha no outro tabuleiro, colocando-o sobre a base da vaporeira

	250g cebola 100g alho-francês	5 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	400g tomate 130g vinho branco ½ c. sobremesa sal rolos de peixe-espada courgette	25 min	120°C	2

Retire a vaporeira e coloque os rolos de peixe e as batatas no recipiente de serviço. Sirva com o molho de tomate preparado



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 141 [7%] gordura 3,1g [4%] saturada 0,5g [3%] sal 1,6g [27%]

GUIA EXPRESS



Prepare a dourada fazendo dois golpes no lombo em cada um dos lados.

Introduza nos golpes e nas guelras tiras da casca de laranja, rodelas do alho e ramos de aneto. Tempere com ½ colher de sobremesa de sal e nas barrigas dos peixes introduza uma ou duas rodelas de laranja descascadas e ramos de aneto. Disponha as restantes rodelas de laranja sobre a dourada e coloque-a no tabuleiro base da vaporeira

	700g água ½ c. sobremesa sal			
	400g feijão-verde			
	dourada (já preparada)	25 min	120°C	2



Feijoada de pota com legumes

19 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 400g de tiras de pota
- 4 dentes de alho
- 30g de azeite
- 220g de mistura de legumes para sopa portuguesa
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de sobremesa de cominhos em pó
- 400g de feijão-branco cozido
- hortelã q.b.

Retire a pele branca das tiras de pota enquanto estiverem meio congeladas. Corte cada tira em quatro e deixe escorrer dentro de um coador. Coloque no copo os dentes de alho e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 3 minutos, a 100°C, na velocidade 2, sem copo medidor. Junte as tiras de pota e cozinhe mais 3 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Adicione os legumes, tempere com o sal e os cominhos e volte a programar 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Por fim, junte o feijão escorrido, três a quatro folhas de hortelã e cozinhe mais 3 minutos, a 90°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor.

GUIA EXPRESS



Prepare a pota ainda meio congelada

	4 dentes alho	5 seg		5
	30g azeite	3 min	100°C	2
	400g pota (já preparada)	3 min	120°C	1
	220g mistura legumes para sopa 1 c. chá sal 1 c. sobremesa cominhos em pó	10 min	100°C	1
	400g feijão-branco cozido hortelã q.b.	3 min	90°C	1



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (180g)

calorias 159 [8%] gordura 6,5g [9%] saturada 1,0g [9%] sal 1,5g [25%]

Arroz de tamboril

27 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 300g de tamboril
- 1 c. de chá de sal + 1 de sobremesa
- 1 c. de chá de alho em pó
- pimenta moída q.b.
- ½ limão (sumo)
- 500g de amêijoas vietnamitas
- 80g de cebola
- 10g de dentes de alho
- 80g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 160g de abóbora
- 120g de courgette
- 130g de cogumelos
- 1 folha de louro
- 90g de tomate maduro
- 250g de arroz carolino
- 750g de água
- coentros picados q.b.

Tempere os cubos de tamboril com uma colher de chá de sal, o alho em pó, a pimenta e o sumo do limão. Coloque-os no tabuleiro base da vaporeira e por cima coloque o outro tabuleiro com as amêijoas. Reserve.

Deite no copo a cebola em pedaços, os dentes de alho e o alho-francês e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a abóbora e a courgette, em cubos e os cogumelos em pedaços. Adicione a folha de louro e o restante sal e programe mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Junte o tomate cortado em cubos, o arroz e a água. Encaixe a vaporeira com o tamboril e as amêijoas no copo. Tape e programe 17 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa.

Reserve algumas amêijoas inteiras e retire as conchas às restantes. Misture delicadamente o tamboril e o miolo de amêijoas com o arroz. Decore com as amêijoas reservadas, salpique com folhas de coentros e sirva de imediato.

GUIA EXPRESS



Tempere o tamboril cortado em cubos com uma colher de chá de sal, o alho em pó, a pimenta e o sumo do limão e coloque-o no tabuleiro base da vaporeira. No outro tabuleiro coloque as amêijoas. Reserve

	80g cebola 10g dentes alho 80g alho-francês	5 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	160g abóbora 120g courgette 130g cogumelos 1 folha louro 1 c. sobremesa sal	5 min	100°C	1
	90g tomate 250g arroz carolino 750g água 300g tamboril (temperado e escorrido) 500g amêijoas	17 min	100°C	1

Reserve algumas amêijoas com concha e envolva as restantes delicadamente, com o arroz. Decore com as amêijoas reservadas, salpique com folhas de coentros e sirva de imediato



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (300g)

calorias 259 [13%] gordura 6,0g [9%] saturada 1,1g [5%] sal 1,7g [28%]

Feijoada de pota
com legumes



Arroz
de tamboril

Pudim de peixe

10 MIN. 40 SEG. | 8 PESSOAS

- 200g de lombo de perca
- 1 c. de sobremesa de sal
- $\frac{1}{2}$ limão (sumo)
- 1 c. de chá de alho em pó
- pimenta moída q.b.
- 100g de cebola
- 40g de azeite
- 250g de tomate
- 30g de salsa (talos)
- 100g de pão de 8 cereais
- 100g de courgette
- 200g de leite meio-gordo
- 3 ovos M
- 3 c. de sopa de sementes de sésamo Pura Vida

Pré-aqueça o forno a 170°C. Corte o peixe em cubos pequenos, tempere-os com metade do sal, o sumo de limão, o alho em pó e a pimenta e reserve. Coloque a cebola cortada em quartos no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe, sem o copo medidor, 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione o tomate, limpo de sementes e cortado em pedaços, e os talos de um ramo de salsa picados. Programe mais 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2, sem o copo medidor. Adicione o pão desfeito e a courgette cortada em cubos e pique durante 15 segundos, na velocidade 5. Volte a raspar as paredes do copo com a espátula, junte o peixe, o leite, os ovos e o restante sal. Cozinhe 20 segundos, na velocidade 4. Ponha a mistura numa forma redonda de buraco, previamente untada e polvilhada com as sementes de sésamo, e leve a cozer cerca de 30 minutos.

GUIA EXPRESS



Corte o peixe em cubos pequenos, tempere-os com metade do sal, o sumo de limão, o alho em pó e a pimenta. Reserve

	100g cebola	5 seg		5
	40g azeite	5 min	100°C	2
	250g tomate 30g salsa (talos)	5 min	120°C	2
	100g pão (desfeito) 100g courgette	15 seg		5
	200g lombo peixe (reservado) 200g leite meio-gordo 3 ovos M 1 c. sobremesa sal	20 seg		4

Coloque numa forma redonda de buraco, untada com um pouco de azeite polvilhada com sementes de sésamo e coza em banho-maria, em forno pré-aquecido a 170°C, 30 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (150g)

calorías 179 [9%] gordura 10,6g [15%] saturada 2,2g [11%] sal 1,0g [16%]

SUGESTÃO

Pode servir o Pudim com o Molho de tomate ou com a Maionese da pág. 184.

Perca com molho cremoso de alho-francês e courgette

15 MIN. | 4 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 350g de lombos de perca
- 1 c. de sobremesa de sal
- pimenta moída q.b.
- 1 limão (sumo)
- 30g de azeite
- 200g de alho-francês em rodelas
- 6 dentes de alho
- 150g de courgette
- 20g de amido de milho
- 100g de vinho branco
- 50g de água

Corte os lombos de perca em cubos grandes e tempere-os com metade do sal, pimenta e sumo de limão. Reserve. Coloque o azeite no copo, com o alho-francês, os dentes de alho e a courgette cortada em cubos pequenos. Ponha os cubos de peixe dentro do cesto e introduza-o no copo. Programe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa. Retire cuidadosamente o cesto com a ajuda do cabo da espátula e coloque o peixe no recipiente onde vai servir. Dissolva o amido de milho no vinho misturado com a água e ponha no copo. Junte o restante sal, o líquido da marinada do peixe e programe mais 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2 inversa.

GUIA EXPRESS



Corte os lombos de perca em cubos grandes e tempere-os com metade do sal, pimenta e sumo de limão. Reserve

	30g azeite 200g alho-francês 6 dentes alho 150g courgette 350g lombos peixe (reservados)	10 min	100°C	2
<i>Refira o cesto com a ajuda da espátula e coloque o peixe no recipiente de servir</i>				
	20g amido milho* 100g vinho branco 50g água $\frac{1}{2}$ c. sobremesa sal marinada do peixe	5 min	120°C	2

*Dissolvido no vinho branco e na água



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorías 185 [9%] gordura 9,1g [13%] saturada 1,5g [13%] sal 1,6g [27%]



Choquinhos de coentras com pimento verde

11 MIN. 12 SEG. | 4 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 500g de choquinhos limpos congelados
- 25g de coentros frescos
- 20g de dentes de alho
- 20g de azeite
- 75g de pimento verde
- pimenta moída q.b.
- limão q.b. (sumo)

Descongele os choquinhos dentro de um coador de rede. Programe 7 segundos, na velocidade 7 e deite os coentros no copo através do orifício da tampa. Retire e reserve. Deite os dentes de alho no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e programe 3 minutos, a 100°C, na velocidade 2, sem copo medidor. Adicione os chocos bem escorridos e cozinhe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Junte o pimento cortado em tiras e programe mais 3 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Coloque no recipiente de servir, tempere com pimenta, regue com sumo de limão e salpique com os coentros picados reservados.

GUIA EXPRESS



Descongele os choquinhos num coador de rede

25g coentros frescos*	7 seg		7
Reserve			
20g dentes alho	5 seg		5
20g azeite	3 min	100°C	2
500g chocos	5 min	120°C	1
75g pimento	3 min	120°C	1

Coloque no recipiente de servir, tempere com pimenta, regue com sumo de limão e salpique com os coentros picados

*Através do orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (140g)

calorias 144 [7%] gordura 6,0g [9%] saturada 1,1g [5%] sal 1,1g [19%]

Salmão em papelote

35 MIN. | 4 PESSOAS | sem leite

- 4 lombos de salmão
- 2 c. de sopa de molho de soja
- 1 c. de sobremesa de vinagre balsâmico
- 1 c. de chá de alho em pó
- raiz de gengibre q.b.
- 130g de cenoura
- 150g de alho-francês em rodelas
- 10g de azeite
- 100g de courgette
- 100g de cogumelos laminados
- 2 c. de chá de sal
- 400g de batatas para cozer
- água q.b.

Tempere os lombos de salmão com o molho de soja, o vinagre balsâmico, o alho em pó e o sumo de um pedaço de raiz de gengibre, previamente pelada e ralada. Reserve. Corte as cenouras ao meio e depois em meias-luas finas e deite-as no copo juntamente com o alho-francês e o azeite. Programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Corte as courgettes, ao meio e depois em meias-luas. Coloque-as no copo com os cogumelos, tempere com 1 colher de chá de sal e cozinhe mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Corte quatro quadrados de folha de alumínio e distribua 1 colherada do preparado de legumes por cada uma. Por cima, disponha os lombos de salmão. Cubra com os restantes legumes, feche os papelotes e coloque-os na vaporeira. Lave as batatas, coloque-as no cesto e introduza-as no copo, com água até abaixo do nível máximo. Salpique as batatas com o restante sal e encaixe a vaporeira no copo. Programe 25 minutos, a 120°C, na velocidade 2.

GUIA EXPRESS



Tempere o salmão com o molho de soja, vinagre balsâmico, alho em pó e sumo de gengibre. Reserve

130g cenoura 150g alho-francês 10g azeite	5 min	100°C	1
100g courgette 100g cogumelos 1 c. chá sal	5 min	100°C	1

Corte quatro quadrados de folha de alumínio e distribua um colher de preparado de legumes por cada uma. Por cima coloque os lombos de salmão. Feche os papelotes e coloque-os na vaporeira

400g batatas água q.b. 1 c. chá sal papelotes de salmão (já preparados)	25 min	120°C	2
----------------------------------------------------------------------------------	--------	-------	---



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (330g)

calorias 321 [16%] gordura 14,1g [20%] saturada 2,4g [12%] fibra 5,6g [22%]



Robalinhos ao sal aromatizado

30 MIN. 5 SEG. | 2 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 2 robalinhos
- 70g de aipo (talo e folhas)
- 1kg de sal
- 1 c. de sobremesa de erva-doce em grão
- 2 c. de sopa de ervas de provença
- pimenta moída q.b.
- 200g de batatas para cozer
- 150g de feijão-verde

Prepare dois robalos pequenos com as escamas intactas, sem vísceras mas com as barrigas fechadas. Reserve. Coloque o aipo em pedaços no copo e pique 5 segundos, velocidade 5. À parte, numa taça, misture o sal com o aipo picado, as sementes de erva-doce, as ervas de provença e a pimenta. Sem lavar o copo, encha-o com água até ao nível máximo. Forre o tabuleiro da vaporeira com papel vegetal e disponha por cima metade do sal temperado. Coloque os robalinhos sobre a cama de sal e cubra-os completamente com o restante sal. Espalhe as batatas cortadas em rodelas e o feijão verde, sem fio e cortado em tiras, sobre o tabuleiro base e por cima coloque o tabuleiro com o peixe. Encaixe a vaporeira no copo e programe 30 minutos, a 120°C, na velocidade 2.

GUIA EXPRESS



Prepare o peixe, mantendo as escamas e as barrigas intactas, mas retirando as vísceras. Reserve

70g aipo	5 seg		
----------	-------	--	--

Misture o sal com o aipo picado, a erva-doce, as ervas de provença e a pimenta e reserve. Não lave o copo

água q.b.			
-----------	--	--	--

Forre o tabuleiro da vaporeira com papel vegetal

1kg sal (temperado)* 2 robalinhos 200g batatas 150g feijão-verde	30 min	120°C	2
---------------------------------------------------------------------------	--------	-------	---

*Coloque metade do sal na parte de baixo da vaporeira, disponha os peixes e cubra com o restante sal



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (240g)

calorias 164 [8%] gordura 2,3g [3%] saturada 0,4g [2%] sal 0,1g [2%]

Cocada de peixe

17 MIN. 35 SEG. | 4 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 350g de perca ou tamboril em cubos
- 2 c. de chá de sal
- pimenta moída q.b.
- 1 limão (sumo)
- 100g de cebola
- 3 dentes de alho
- 100g de alho-francês em rodelas
- 20g de azeite
- 100g de abóbora
- 100g de courgette
- 10g de coco ralado
- 5g de amido de milho
- 50g de leite de coco magro
- folhas de coentros q.b.

Tempere os cubos de peixe com uma colher de chá de sal, pimenta e sumo de meio limão. Reserve. Coloque a cebola em pedaços os dentes de alho e o alho-francês no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a abóbora e a courgette, cortadas em cubos. Coloque o peixe no tabuleiro base da vaporeira e cozinhe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Misture o coco ralado e o amido de milho com o leite de coco, o líquido da marinada e o restante sal. Retire cuidadosamente a vaporeira e disponha o peixe no recipiente onde vai servir. Deite a mistura de leite de coco no copo e programe 2 minutos e 30 segundos, a 90°C, velocidade 1 inversa. Deite o cozinhado sobre o peixe e enfeite com folhas de coentros.

GUIA EXPRESS



Tempere o peixe com uma colher de chá de sal, pimenta, sumo de $\frac{1}{2}$ limão e reserve

100g cebola 3 dentes alho 100g alho-francês	5 seg		
---------------------------------------------------	-------	--	--

20g azeite	5 min	100°C	2
------------	-------	-------	---

100g abóbora 100g courgette 350g peixe (reservado)	10 min	100°C	1
----------------------------------------------------------	--------	-------	---

Retire a vaporeira e coloque o peixe no recipiente de servir

10g coco ralado 5g amido de milho 50g leite coco magro líquido da marinada 1 c. de chá sal	2 min 30 seg	90°C	1
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	------	---

Deite o cozinhado sobre o peixe e decore com folhas de coentros



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (180g)

calorias 165 [8%] gordura 7,8g [11%] saturada 2,3g [12%] sal 1,1g [18%]



Massada de garoupa

29 MIN. 5 SEG. | 8 PESSOAS | sem leite

- 300g de lombos de garoupa
- 100g de miolo de camarão calibre 40/60
- 1 c. de sopa de sal
- 1 c. de chá de alho em pó
- pimenta moída q.b.
- ½ limão (sumo)
- 3 dentes de alho
- 150g de alho-francês em rodelas
- 100g de cebola
- 40g de talo de aipo
- 30g de azeite
- 650g de tomate maduro
- 200g de vinho branco
- 350g de água
- 1 folha de louro
- 200g de macarronete riscado
- 50g de pimento vermelho
- 50g de pimento verde
- folhas de coentros q.b.

Corte os lombos de garoupa em cubos, coloque-os no tabuleiro base da vaporeira e junte o miolo de camarão. Tempere com metade do sal, o alho em pó, a pimenta e sumo de limão. Reserve. Ponha os dentes de alho, o alho-francês, a cebola e o aipo cortados em pedaços no copo e pique 5 segundos na velocidade 5. Junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione o tomate cortado, tempere com o restante sal e programe 7 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Junte o vinho branco, a água e a folha de louro e programe 6 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Acrescente a massa e os pimentos e mexa com a espátula. Encaixe a vaporeira sobre o copo, coloque a tampa e coza durante 11 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Misture o peixe e o camarão com a massa, coloque no recipiente de servir e salpique generosamente com folhas de coentros.

GUIA EXPRESS



Corte os lombos de garoupa em cubos, coloque-os no tabuleiro base da vaporeira e junte o miolo de camarão e tempere com ½ colher de sopa de sal, alho em pó, pimenta e o sumo de limão. Reserve

3 dentes alho 150g alho-francês 100g cebola 40g aipo	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
650g tomate ½ c. sopa sal	7 min	120°C	2
200g vinho branco 350g água 1 folha louro	6 min	100°C	1
200g macarronete riscado 50g pimento vermelho 50g pimento verde peixe e camarão reservados	11 min	100°C	1

Misture o peixe e o camarão com a massa, coloque num recipiente e salpique com folhas de coentros



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (270g)

calorias 267 [13%] gordura 5,8g [8%] saturada 1,2g [6%] sal 2,0g [33%]

Spaghettoni com salmão e alcaparras

26 MIN. 25 SEG. | 4 PESSOAS | sem leite

- 280g de lombos de salmão
- 1 c. de chá de alho em pó
- 1 c. de chá de erva-doce em grão
- pimenta moída q.b.
- ½ limão (sumo)
- 5g de alcaparras
- 10g de tomate seco
- 60g de cebola
- 100g de alho-francês em rodelas
- 20g de azeite
- 100g de creme culinário Pura Vida
- água q.b.
- 1 c. de sopa de sal
- 250g de spaghettoni fresco

Coloque os lombos de salmão no cesto e tempere com o alho em pó, a erva-doce, pimenta e o sumo do limão. Adicione as alcaparras e o tomate seco cortado em tiras e reserve. Ponha a cebola em pedaços e o alho-francês no copo e programe 5 segundos, na velocidade 5. Adicione o azeite, introduza o cesto com o salmão no copo e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 3. Retire o cesto com a ajuda do cabo da espátula, coloque os lombos de salmão noutro recipiente e reserve. Deite o creme culinário no copo e cozinhe mais 20 segundos, a 120°C, na velocidade 3. Deite sobre o salmão e mexa. Sem lavar o copo, encha-o com água até ao nível abaixo do nível máximo, adicione o sal e programe 6 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Marque mais 10 minutos, a 100°C, na velocidade 3. Coloque o spaghettoni fresco no cesto e coza durante 5 minutos, a 100°C, na velocidade 3. Retire o cesto com o gancho do cabo da espátula, deixe escorrer (reserve seis colheres de sopa da água da cozedura) e coloque a massa no prato de servir. Adicione a água da cozedura reservada ao salmão, envolva bem e disponha o peixe por cima da massa.

GUIA EXPRESS



Coloque os lombos de salmão no cesto. Tempere com o alho em pó, erva-doce, pimenta e sumo de limão. Junte as alcaparras e o tomate seco picados. Reserve

60g cebola 100g alho-francês	5 seg		5
20g azeite 280g lombos salmão (temperados)	5 min	100°C	3

Retire o cesto com a espátula, coloque o salmão noutro recipiente e reserve

100g creme culinário	20 seg	120°C	3
----------------------	--------	-------	---

Retire o molho, verta-o sobre o salmão e reserve. Não lave o copo

água q.b. (abaixo nível máximo) 1 c. sopa sal	6 min	120°C	2
	10 min	100°C	3
250g spaghettoni	5 min	100°C	3

Coe o spaghettoni com o cesto, reservando seis colheres de sopa da água da cozedura da massa e mistre-as com o salmão. Envolve a massa com o salmão e sirva



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 413 [21%] gordura 20,0g [2%] saturada 3,6g [18%] sal 2,4g [39%]



Arroz de mariscos

30 MIN. 7 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite

- 800g de mistura de mariscos congelados Pingo Doce
- 30g de folhas de coentros
- 500g água
- 150g de cebola
- 3 dentes de alho
- 250g de tomate
- 40g de azeite
- 1 c. de sobremesa de sal
- 250g de arroz carolino
- ½ limão (sumo)

Retire as delícias do mar da mistura de mariscos e reserve-as. Coloque as folhas de coentros no copo e pique 2 segundos, na velocidade 7. Retire e reserve. Descasque os camarões e coloque as cascas e as cabeças no copo. Encaixe a vaporeira no copo, sem a tampa, e coloque aí os camarões e a restante mistura de mariscos, e deixe descongelar de modo a que o líquido que libertam escorra para dentro do copo. Retire a vaporeira, coloque 500g de água no copo e cozinhe 10 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Coe o líquido do copo, através do cesto, para uma tigela e reserve. Lave o copo e introduza a cebola em pedaços, os dentes de alho e o tomate, limpo de sementes. Triture 5 segundos, na velocidade 5. Com a espátula, raspe as paredes do copo, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Pese o caldo reservado e junte a água necessária até perfazer 900g. Junte o sal e o arroz e encaixe a vaporeira com os mariscos sobre a tampa, programando 15 minutos, a 100°C, velocidade 1 inversa. Junte os mariscos ao arroz, adicione os coentros picados e regue com o sumo do limão. Disponha no recipiente de servir e salpique com as delícias do mar reservadas.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (290g)

calorias 320 [16%] gordura 8,2g [12%] saturada 1,7g [8%] sal 2,5g [42%]

GUIA EXPRESS



Retire as delícias do mar da mistura de mariscos e reserve-as

30g folhas de coentros	2 seg		7
------------------------	-------	--	---

Retire e reserve. Descasque os camarões e ponha as cascas e cabeças no copo. Coloque os camarões e restantes mariscos na vaporeira, encaixe-a no copo de modo a que o líquido escorra para o copo e deixe descongelar.

Retire a vaporeira

500g água	10 min	120°C	2
-----------	--------	-------	---

Coe o líquido do copo através do cesto e reserve. Lave o copo

150g cebola 3 dentes alho 250g tomate limpo	5 seg		5
---------------------------------------------------	-------	--	---

40g azeite	5 min	120°C	2
------------	-------	-------	---

Pese o caldo reservado e junte água até atingir 900g

1 c. sobremesa sal 250g arroz carolino			
-------------------------------------------	--	--	--

Encaixe a vaporeira com os mariscos sobre a tampa

	15 min	100°C	1
--	--------	-------	---

Junte os mariscos ao arroz, adicione os coentros picados e regue com o sumo do limão. Disponha no recipiente de servir e salpique com as delícias do mar reservadas

Bacalhau à Brás

15 MIN. 8 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 500g de bacalhau congelado demolido em lascas
- 50g de folhas de salsa
- 200g de cebola
- 3 dentes de alho
- 40g de azeite
- 8 ovos M
- 1 c. de café de sal
- pimenta moída q.b.
- 150g de batata-palha
- 30g de azeitonas pretas descarocadas

Descongele bem as lascas de bacalhau. Ponha as folhas de salsa no copo e pique 3 segundos, na velocidade 7. Retire e reserve. Coloque a cebola em pedaços, e os dentes de alho no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2, sem copo medidor. Junte as lascas de bacalhau, limpas de espinhas e escorridas. Programe mais 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Parta os ovos para uma taça, tempere-os com o sal e a pimenta, junte-lhes metade da salsa picada e bata-os com um garfo até estarem desfeitos. Coloque o bacalhau numa frigideira larga, junte a batata palha e misture bem. Adicione os ovos mexendo delicadamente. Ponha o bacalhau num prato de servir, salpique com a restante salsa picada e decore com as azeitonas.

Coloque o bacalhau numa frigideira larga, junte a batata palha e misture bem. Adicione os ovos mexendo delicadamente. Ponha o bacalhau num prato de servir, salpique com a restante salsa picada e decore com as azeitonas.

GUIA EXPRESS



Descongele bem as lascas de bacalhau

50g folhas salsa	3 seg		7
------------------	-------	--	---

Retire e reserve

200g cebola 3 dentes alho	5 seg		5
------------------------------	-------	--	---

40g azeite	5 min	120°C	2
------------	-------	-------	---

500g bacalhau*	10 min	100°C	1
----------------	--------	-------	---

Parta os ovos para uma taça, tempere com sal e pimenta moída e junte metade da salsa picada. Bata com um garfo até os ovos ficarem desfeitos. Ponha o bacalhau numa frigideira larga, junte a batata-palha e envolva. Adicione os ovos, mexendo delicadamente. Coloque no prato de servir, salpicando com a restante salsa picada e com as azeitonas

*O bacalhau descongelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (350g)

calorias 636 [32%] gordura 41,4g [59%] saturada 13,3g [67%] sal 1,1g [19%]



Bacalhau com natas

21 MIN. 5 SEG. | 8 PESSOAS

PARA O BACALHAU

- 120g de cebola
- 150g de alho-francês
- 3 dentes de alho
- 40g de azeite
- 500g de bacalhau congelado em lascas
- 200g de batata-palha
- 100g de nata culinária
- 60g de queijo Mozzarella ralado
- 2 c. de sopa de pão ralado

PARA O MOLHO

- 50g de margarina
- 90g de farinha
- 1kg de leite
- pimenta moída q.b.
- noz-moscada q.b.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque a cebola em pedaços, o alho-francês em rodelas e os dentes de alho descascados no copo e programe 5 segundos, na velocidade 5.

Passe a espátula pelas paredes do copo para raspar os legumes agarrados, adicione o azeite e tape, programando mais 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2, sem copo medidor.

Junte as lascas de bacalhau, já descongeladas e bem escorridas, e programe 6 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa, sem copo medidor.

Retire o bacalhau para um tabuleiro e reserve.

Sem lavar o copo deite a margarina, a farinha e o leite. Tempere com pimenta e noz-moscada, tape e programe 10 minutos, a 90°C, na velocidade 4. Adicione o bacalhau e a batata-palha, mexa com a espátula e rectifique os temperos.

Disponha o preparado num tabuleiro, regue com as natas e polvilhe com o queijo Mozzarella e o pão ralado. Leve ao forno a gratinar cerca de 40 minutos.

GUIA EXPRESS

BACALHAU

 120g cebola 150g alho-francês rodelas 3 dentes alho	5 seg		5
 40g azeite	5 min	120°C	2
 500g de bacalhau em lascas*	6 min	100°C	2

Retire o bacalhau para um tabuleiro e reserve. Não lave o copo

MOLHO

 50g margarina 90g farinha 1kg leite pimenta moída q.b. noz-moscada q.b.	10 min	90°C	4
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	------	---

Coloque o bacalhau e a batata palha no copo, mexa e rectifique os temperos. Disponha o preparado num tabuleiro, regue com as natas e polvilhe com o queijo Mozzarella e o pão ralado. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, a gratinar 40 minutos

*Previamente descongelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (390g)

calorias 434 [22%] gordura 25,9g [8%] saturada 11,7g [59%] sal 0,7g [11%]

Pastéis de bacalhau

23 MIN. 5 SEG. | 22 UNIDADES |  

- 300g de batata para cozer
- 1,5kg de água
- 1 c. de sobremesa de sal
- 400g de lascas de bacalhau congelado
- 1 cebola pequena
- 10g de salsa
- 1 c. de sopa de vinho do Porto
- 2 ovos M
- pimenta moída q.b.
- noz-moscada q.b.
- 1L de óleo (para fritar)

Descasque as batatas, corte-as em cubos e coloque-os dentro do cesto. Encaixe o cesto no copo e adicione a água e o sal. Coloque a tampa e encaixe por cima a vaporeira com as lascas de bacalhau, tapada. Programe 20 minutos, a 120°C, na velocidade 2.

Retire a vaporeira e o cesto com as batatas. Deite fora a água e, sem lavar o copo, junte-lhe a cebola e a salsa. Pique 5 segundos, na velocidade 5.

Retire e reserve.

Coloque o bacalhau cozido no copo, sem o lavar, e programe 30 segundos, na velocidade 3 inversa. Retire o bacalhau e junte-o à cebola e salsa picadas. Reserve.

Coloque as batatas cozidas no copo e triture 30 segundos, na velocidade 3. Junte ao puré de batata o bacalhau com a cebola e a salsa, o vinho do Porto e os ovos e tempere com pimenta e noz-moscada. Misture 2 minutos, na velocidade 3 inversa.

Coloque o preparado numa tigela. Molde os pastéis com a ajuda de duas colheres de sopa e frite-os em óleo quente. Quando estiverem bem dourados, retire-os com uma escumadeira e escorra-os sobre papel absorvente.

GUIA EXPRESS

 Descasque as batatas e coloque-as cortadas dentro do cesto. Encaixe o cesto no copo

 1,5kg água 1 c. sobremesa sal			
 400g lascas bacalhau	20 min	120°C	2

Retire a vaporeira e o cesto com as batatas. Deite fora a água. Não lave o copo

 1 cebola 10g salsa	5 seg		5
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	---

Retire e reserve

 400g bacalhau *	30 seg		3
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--	---

Retire o bacalhau e junte-o à cebola e à salsa picada. Reserve

 300g batata*	30 seg		3
--------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--	---

preparado de bacalhau
1 c. sopa vinho Porto
2 ovos M
pimenta moída q. b.
noz-moscada q. b.

2 min

3

Coloque o preparado numa tigela. Molde os pastéis com a ajuda de duas colheres e frite-os em óleo quente até estarem dourados. Retire com a escumadeira e escorra em papel absorvente

*Previamente cozidas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (45g)

calorias 134 [7%] gordura 9,7g [14%] saturada 1,2g [6%] sal 0,3g [5%]



Salmão com crosta

23 MIN. 20 SEG. | 4 PESSOAS

- 4 lombos de salmão
- 1 c. de café sal
- + 1 c. de sobremesa
- pimenta moída q.b.
- 2 c. de sopa de vinagre balsâmico
- 1 c. de sopa de mel
- 100g de pão mediterrâneo
- salsa q. b.
- 1 dente de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- 900g de água
- 500g de batatas para cozer
- 170g de espinafres

Tempere os lombos de salmão com uma colher de café de sal, pimenta, vinagre balsâmico e mel. Deixe marinar pelo menos durante 30 minutos. Torre o pão mediterrâneo na torradeira. Coloque uma mão-cheia de folhas de salsa e o dente de alho descascado no copo e triture 5 segundos, na velocidade 7. Com a ajuda da espátula, raspe as paredes do copo, adicione o pão torrado, em pedaços e triture 10 segundos, na velocidade 8. Junte 1 colher de sopa de azeite e misture 5 segundos, na velocidade 5. Retire do copo e reserve. Deite a água e o restante sal no copo e introduza o cesto. Coloque as batatas descascadas e cortadas no cesto e encaixe a vaporeira sobre a tampa. Disponha os lombos de salmão bem escorridos no tabuleiro mais fundo e espalhe as folhas de espinafres no tabuleiro mais baixo. Cubra com a tampa da vaporeira e programe 20 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Retire a vaporeira e o cesto e deite fora a água do copo. Em seguida, coloque o líquido da marinada no copo, junte uma colher de sopa de azeite e programe 3 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Disponha o salmão numa travessa, cubra com a mistura de pão e salsa e regue com o molho da marinada. Acompanhe com os espinafres e as batatas cozidas.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (360g)

calorias 504 [25%] gordura 23,2g [33%] saturada 4,1g [20%] sal 1,8g [30%]

GUIA EXPRESS



Tempere os lombos de salmão com uma colher de café de sal, pimenta, vinagre balsâmico e mel. Deixe marinar 30 minutos. Torre o pão

salsa q.b. 1 dente de alho	5 seg		7
100g pão mediterrâneo torrado	10 seg		8
1 c. sopa azeite	5 seg		5
Retire e reserve			
900g água 1 c. sobremesa sal 500g batatas lombos de salmão (marinados)* 170g espinafres**	20 min	120°C	2

Retire a vaporeira e o cesto. Deite fora o líquido do copo

líquido da marinada 1 c. sopa azeite	3 min	100°C	2
-----------------------------------------	-------	-------	---

Coloque o salmão numa travessa e cubra com a mistura de pão e salsa. Regue com a marinada. Acompanhe com os espinafres e as batatas cozidas

*No tabuleiro mais fundo da vaporeira
**No tabuleiro mais baixo da vaporeira

Caril de peixe e camarão

17 MIN. 10 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite

- 400g de lombos de perca
- 200g de miolo de camarão (calibre 40/60)
- 2 c. de chá de sal
- pimenta moída q.b.
- alho em pó q.b.
- raiz de gengibre q.b.
- 150g de cebola
- 3 dentes de alho
- 1 malagueta fresca
- 100g de alho-francês em rodelas
- 1 c. de sopa de caril em pó
- 30g de azeite
- 130g de maçã Golden
- 200g de tomate
- 1 c. de chá de amido de milho
- 200g de leite de coco
- coentros q.b.

Corte os lombos de perca em cubos e junte-os com o miolo de camarão já descongelado. Tempere com uma colher de chá de sal, pimenta, alho em pó e um pouco de raiz de gengibre, previamente pelada e ralada, e deixe marinar cerca de 30 minutos. No copo, junte a cebola e os dentes de alho descascados e cortados e a malagueta fresca limpa de sementes. Adicione o alho-francês em rodelas e triture 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a ajuda da espátula, junte o caril em pó e o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a maçã e o tomate, limpo de sementes, cortados em pedaços e pique 5 segundos, na velocidade 5. Volte a raspar as paredes do copo com a espátula e adicione o restante sal. Dissolva o amido de milho no leite de coco e deite-o no copo. Coloque o peixe e o camarão dentro do cesto e introduza-o no copo e programe 12 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Retire o cesto do copo com a ajuda da espátula e coloque o peixe e o camarão no molho. Junte uma mão-cheia de folhas de coentros e misture tudo delicadamente com a espátula. Mude para o recipiente de servir.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (280g)

calorias 188 [9%] gordura 6,7g [10%] saturada 1,2g [6%] sal 1,9g [31%]

GUIA EXPRESS



Corte os lombos de perca em cubos, junte o miolo de camarão descongelados e tempere com sal, pimenta moída, alho em pó e raiz de gengibre. Deixe marinar 30 minutos

150g cebola 3 dentes alho 1 malagueta 100g alho-francês em rodelas	5 seg		5
1 c. sopa caril pó 30g azeite	5 min	100°C	2
130g maçã Golden 200g tomate	5 seg		5
1 c. chá sal 1 c. chá amido milho*			
200g leite de coco			
400g peixe** 200g miolo camarão**	12 min	100°C	2

Junte o peixe e o camarão no molho, junte folhas de coentros e misture delicadamente com a espátula

*Dissolvido no leite de coco

**Marinado

SUGESTÃO

Acompanhe com arroz branco da pág.134.





CARNE

Almôndegas de peru com molho de tomate	86
<i>Pie</i> de peru com cogumelos e espinafres	86
Almôndegas com molho de tomate.	88
Empadão de carne	88
Favas com coentros e salpicão	90
Beringelas <i>surf & turf</i>	90
<i>Fusilli</i> com picado de carne.	92
Ervilhas com borrego e hortelã.	92
Caril de peru com maçã e espinafres	94
Ensopado de coelho com dois pimentos.	94
Salsichas frescas em couve-lombarda.	96
Lasanha.	96

Bola de frango com legumes.	98
Jardineira de vaca.	98
<i>Strogonoff</i>	100
Carne de porco com castanhas e amêijoas.	100
Folhados de frango	102
Arroz de peru com cogumelos e pimentos	102
Guisado de borrego com grão e legumes	104
Bifinhos de frango com amêndoas e mel.	104
<i>Chili</i> com legumes.	106
<i>Wraps</i> de frango	106
<i>Risotto</i> de salchichas frescas	108
Rolos de aves com recheio de alheira e maçã.	108

Almôndegas de peru com molho de tomate

2 MIN. 10 SEG. | 6 PESSOAS

- 3 dentes de alho
- 1 copo medidor de salsa
- 50g de amêndoas torrada
- 1 ovo M
- 100g de leite meio-gordo
- 1 c. de chá de sal
- pimenta preta moída q.b.
- 500g de carne de peru picada
- 30g de pão ralado
- 20g de sementes de sésamo Pura Vida
- molho de tomate da pág. 184
- folhas de manjericão q.b.

Pré-aqueça o forno a 170°C. Coloque os dentes de alho, a salsa, a amêndoas, o ovo, o leite, o sal e a pimenta moída no copo e programe 2 minutos, na velocidade 6. Adicione a carne de peru picada, envolva com a espátula e programe 10 segundos, na velocidade 3. Com este preparado, forme bolas pequenas e envolva-as no pão ralado misturado com as sementes de sésamo. Coloque num tabuleiro e leve ao forno durante 20 minutos. Sirva com o Molho de tomate da pág. 184 e salpique a gosto com folhas de manjericão.

GUIA EXPRESS

3 dentes de alho			
1 copo medidor salsa			
50g amêndoas torrada			
1 ovo M	2 min		6
100g leite meio-gordo			
1 c. chá sal			
pimenta moída q.b.			
500g carne Peru picada	10 seg		3

Forme bolas, envolva-as em pão ralado e sementes de sésamo. Ponha num tabuleiro e leve ao forno, pré-aquecido a 170°C, 20 minutos. Sirva com molho de tomate e salpique a gosto com folhas de manjericão



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (260g)

calorias 246 [12%] gordura 9,6g [14%] saturado 1,7g [8%] sal 1,6g [26%]

Pie de peru com cogumelos e espinafres

19 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS

PARA A MASSA

- 150g de farinha de trigo integral Pura Vida
- 150g de farinha tipo 55
- 1 c. de chá de sal
- 1 limão (raspa da casca só a parte vidrada)
- 10g de sementes de linhaça Pura Vida
- 30g de azeite
- 50g de vinagre de sidra
- 120g de água

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Coloque no copo as farinhas, o sal, a raspa da casca de limão e as sementes de linhaça e programe 10 segundos na velocidade 8. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite, o vinagre e a água e programe 50 segundos, na velocidade AMASSAR. Transfira a massa para uma tigela, molde em bola e reserve. Corte os bifes de peru em tiras finas e curtas e tempere-os com o sal, o tomilho e as especiarias. Reserve.

Lave o copo, enxugue-o bem, deite o alho-francês, a cebola e os dentes de alho e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a carne temperada e programe 3 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Adicione a courgette cortada em meias-luas e os cogumelos e volte a marcar mais 6 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. A seguir junte a farinha e cozinhe 2 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Por fim, introduza os espinafres, mexa com a espátula e marque mais 2 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Para finalizar, misture o queijo ralado e envolva com a espátula.

Forre uma tarteira com $\frac{2}{3}$ da massa, recheie com o cozinhado e cubra com a restante massa. Pique a superfície com um garfo e leve ao forno cerca de 45 minutos.

GUIA EXPRESS

MASSA			
150g farinha trigo integral			
150g farinha tipo 55			
1 c. chá sal	10 seg		8
1 limão(rasca da casca)			
10g sementes linhaça			
30g azeite			
50g vinagre sidra	50 seg		
120g água			

Molde em bola e reserve

RECHEIO

Corte os bifes em tiras, tempere com o sal, o tomilho e as especiarias. Reserve. Lave bem o copo

150g alho-francês			
100g cebola	5 seg		5
2 dentes alho			
20g azeite			
360g bifes Peru (temperados)	5 min	100°C	2
230g courgette	3 min	120°C	1
160g cogumelos laminados	6 min	100°C	1
40g farinha tipo 55	2 min	100°C	1
170g folhas espinafres	2 min	100°C	1
100g queijo Mozzarella ralado			

Forre uma tarteira com $\frac{2}{3}$ da massa, recheie com o cozinhado e cubra com a restante massa. Pique com um garfo e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, 45 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (120g)

calorias 412 [21%] gordura 14,5g [21%] saturada 4,2g [21%] fibra 6,1 [24%]



Almôndegas com molho de tomate

25 MIN. 20 SEG. | 6 PESSOAS

- 50g de pão
- 80g de leite meio-gordo
- 2 dentes de alho
- salsa q.b.
- 500g de carne picada (metade vaca, metade porco)
- 2 ovos M
- 2 c. de chá de sal
- pimenta moída q.b.
- 120g de cebola
- 120g de alho-francês
- 40g de azeite
- 500g de tomate sem grainhas
- 100g de água
- manjericão q.b.

Coloque uma taça sobre a tampa, pese o pão partido em pedaços e o leite, misture-os e deixe embeber. Ponha um dente de alho e duas mãos cheias de salsa no copo e triture 5 segundos, na velocidade 7. Junte a carne picada, o pão embebido no leite e os ovos. Tempere com uma colher de chá de sal e pimenta e misture 10 segundos, na velocidade 5. Retire do copo e reserve. Sem lavar o copo, coloque a cebola, o restante alho e o alho-francês em pedaços e triture 5 segundos, na velocidade 5. Junte o azeite e programe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Molde a carne em bolas do tamanho de nozes e coloque-as no tabuleiro mais fundo da vaporeira. Com a espátula, raspe os legumes agarrados à parede do copo e adicione a polpa de tomate e a água. Tempere com a restante colher de chá de sal e adicione folhas de manjericão a gosto (reserve algumas). Encaixe a vaporeira na tampa e programe 20 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Coloque as almôndegas num prato, cubra-as com o molho de tomate e salpique-as com folhas frescas de manjericão.


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (220g)

calorias 331 [17%] gordura 22,8g [33%] saturada 7,7g [38%] sal 1,0g [16%]

GUIA EXPRESS


Pese o pão e leite, misture-os e deixe embeber

1 dente alho salsa q.b.	5 seg		7
500g carne picada 50g de pão*2 ovos M 1 c. chá sal pimenta moída q.b.	10 seg		5

Retire a carne e reserve. Não lave o copo

120g cebola 1 dente alho 120g alho-francês	5 seg		5
40g azeite	5 min	120°C	2

Molde a carne em bolas pequenas e coloque-as no tabuleiro mais fundo da vaporeira

500g polpa tomate 100g água 1 c. chá sal folhas de manjericão q.b.			
	20 min	120°C	2

Coloque as almôndegas num prato e cubra-as com o molho de tomate.

Salpique com folhas frescas de manjericão

*Prevamente embebido no leite

Empadão de carne

44 MIN. 35 SEG. | 8 PESSOAS

- 180g de cebola
- 170g de alho-francês
- 3 dentes de alho
- 60g de margarina + 40g
- 800g de carne de vaca
- 150g de cenoura
- 1 c. de chá de sal
- 1,5kg de batata para puré
- 30g de farinha
- 100g de leite meio-gordo + 200g
- sumo de limão q.b.
- pimenta moída q.b.
- noz-moscada q.b.
- 1 gema de ovo M

Corte a cebola e o alho-francês em pedaços e deite-os no copo. Junte os dentes de alho descascados e triture 5 segundos, na velocidade 5. Junte 60g de margarina e programe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2, sem copo medidor. Adicione a carne cortada em cubos, a cenoura em pedaços e o sal e cozinhe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2 inversa.

Coloque as batatas descascadas e cortadas em pedaços pequenos no tabuleiro mais fundo da vaporeira e encaixe-a sobre a tampa. Programe 30 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Retire a vaporeira e triture a carne 30 segundos, na velocidade 4. Junte a farinha e 100g de leite, tempere a gosto com sumo de limão, pimenta, noz-moscada e programe 3 minutos, a 90°C, na velocidade 2. Rectifique os temperos, retire a carne do copo e reserve.

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Coloque a batata cozida no copo, adicione 40g de margarina, 200g de leite, tempere com sal, pimenta e noz-moscada e triture 1 minuto, na velocidade 4. Espalhe metade do puré num tabuleiro de louça untado com margarina. Por cima disponha o recheio de carne e cubra com o restante puré. Pincele a superfície com a gema batida e leve ao forno a gratinar durante 20 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (360g)

calorias 392 [20%] gordura 13,8g [20%] saturada 6,5g [32%] sal 1,1g [19%]

GUIA EXPRESS


180g cebola 170g alho-francês 3 dentes alho	5 seg		5
60g margarina	5 min	120°C	2
800g carne vaca 150g cenoura 1 c. chá sal	5 min	120°C	2
1,5kg de batata	30 min	120°C	1

Retire a vaporeira

preparado de carne	30 seg		4
30g farinha 100g leite meio-gordo sumo limão q.b. pimenta q.b. noz-moscada q.b.	3 min	90°C	2

Rectifique os temperos, retire a carne do copo e reserve

1,5kg batata cozida* 40g margarina 200g leite meio-gordo sal q.b. pimenta q.b. noz-moscada q.b.	1 min		4
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	---

Espalhe metade do puré num tabuleiro untado com margarina. Por cima espalhe a carne e cubra com o restante puré. Pincele a superfície com a gema de ovo batida e leve ao forno a gratinar 20 minutos

*Que estava reservada



Favas com coentros e salpicão

23 MIN. 10 SEG. | 8 PESSOAS

sem leite

sem glúten

- 200g de cebola
- 2 dentes de alho
- 100g de alho-francês em rodelas
- 1 piripiri fresco
- 50g de bacon em quadrados
- 30g de azeite
- 790g de favas congeladas (sem pele)
- 200g de courgette
- 1 c. de sobremesa de sal
- 50g de água
- 50g de coentros
- 65g de salpicão de Lamego

Tire a pele às favas ainda meio congeladas. No copo deite a cebola cortada em quartos, os dentes de alho, as rodelas de alho-francês, o piripiri, sem sementes e o bacon. Pique 5 segundos, na velocidade 5. Mexa com a espátula e pique mais 5 segundos, na velocidade 5. Junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione as favas, a courgette cortada em meias-luas, o sal e a água. Misture com a espátula e programe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Volte a mexer com a espátula e programe mais 8 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Adicione as folhas de coentros, misture novamente com a espátula e coloque no recipiente de servir. Enfeite com as rodelas de salpicão finamente cortadas.

GUIA EXPRESS



Tire a pele às favas e reserve

200g cebola			
2 dentes alho	5 seg		5
100g alho-francês			
1 piripiri fresco			
50g bacon			
	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
790g favas (sem pele)			
200g courgette	10 min	100°C	1
1 c. sobremesa sal			
50g água			
	8 min	100°C	1
50g coentros picados			

Coloque no recipiente de servir e decore com as rodelas de salpicão



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorías 146 [7%] gordura 5,6g [8%] saturada 1,5g [7%] sal 1,3g [21%]

SUGESTÃO

Em substituição dos coentros use folhas de hortelã.

Pode acompanhar com uma salada de tomate.

Beringelas surf & turf

20 MIN. 5 SEG. | 4 PESSOAS

sem glúten

- 600g de beringela
- 200g de cogumelos
- 2 c. de chá de sal
- 200g de cebola
- 30g de azeite
- 200g de carne de vaca picada
- 1 c. de chá de cominhos moídos
- 1 c. de chá de alho em pó
- 1 copo medidor de folhas de manjericão
- 150g de miolo de camarão (calibre 40/60)
- pimenta moída q.b.
- 40g de queijo Mozzarella ralado

Pré-aqueça o forno a 180°C. Lave as beringelas, corte-as ao meio a todo o comprimento e retire-lhes a polpa com uma colher. Limpe os cogumelos e, se forem muito grandes, corte-os ao meio. Salpique as meias beringelas com uma colher de chá de sal e deixe a escorrer voltadas para baixo. Coloque a cebola em pedaços no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a carne picada, uma colher de chá de sal, os cominhos e o alho em pó e cozinhe mais 3 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Introduza a polpa da beringela, os cogumelos e as folhas de manjericão no copo e programe mais 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor. Adicione o miolo de camarão, tempere com pimenta e marque mais 2 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Recheie as meias beringelas com o cozinhado e coloque-as num tabuleiro. Polvilhe com o queijo ralado em fios e leve ao forno a gratinar cerca de 30 minutos.

GUIA EXPRESS



Lave as beringelas, corte-as ao meio a todo o comprimento e retire-lhes a polpa com uma colher. Salpique com uma colher de chá de sal. Limpe os cogumelos e corte-os ao meio. Reserve

200g cebola	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
200g carne picada			
1 c. chá sal			
1 c. chá cominhos	3 min	120°C	1
1 c. chá alho em pó			
600g beringela (polpa temperada)			
200g cogumelos (reservados)	10 min	100°C	1
1 copo medidor de folhas manjericão			
150g miolo camarão			
pimenta q.b.	2 min	120°C	1

Recheie as meias beringelas com o cozinhado e coloque num tabuleiro. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, a gratinar 30 minutos

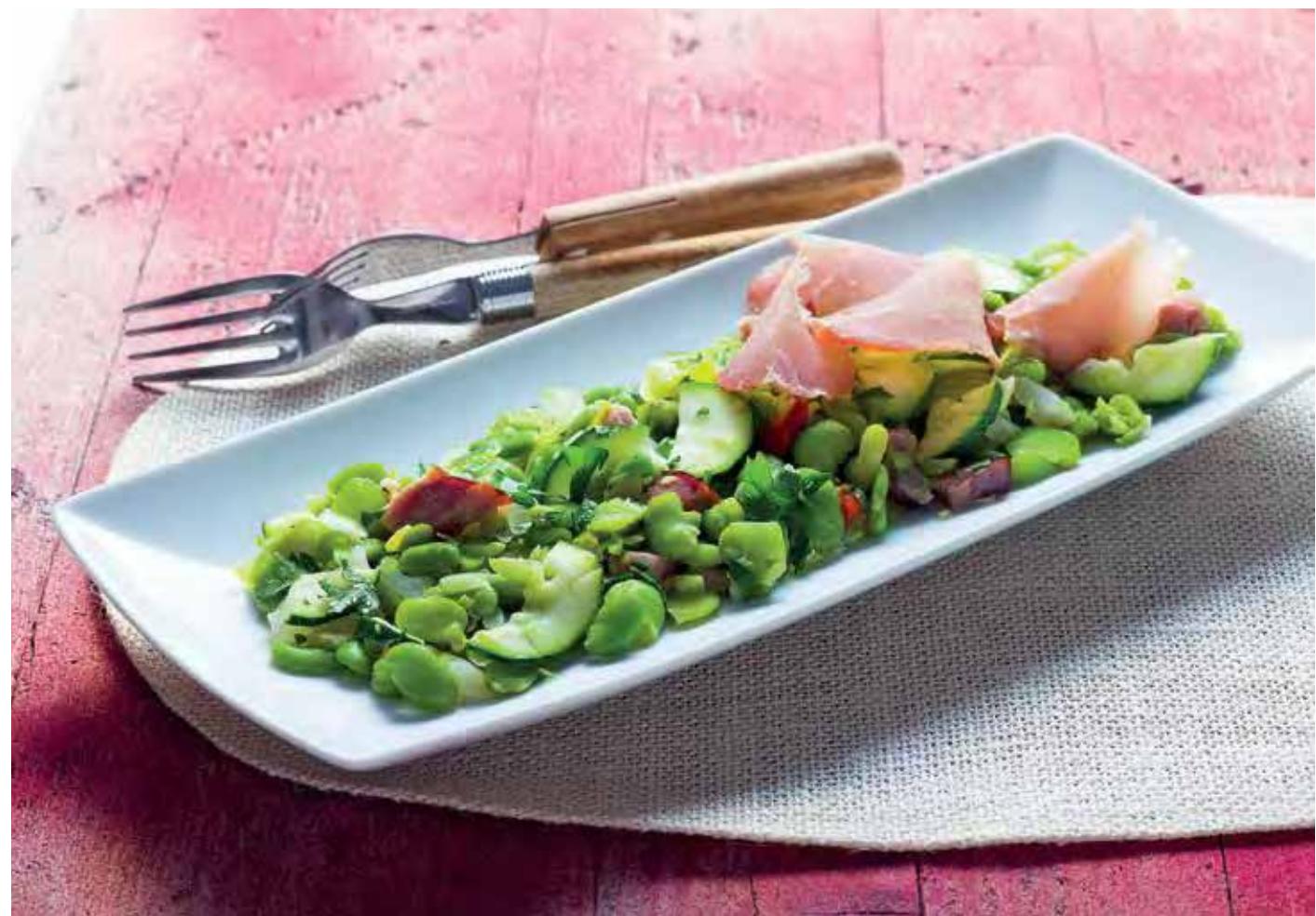
SUGESTÃO

Para uma opção com um teor de gordura saturada mais reduzido, substitua a carne de vaca por peru ou frango.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma beringela (340g)

calorías 311 [16%] gordura 19g [27%] saturada 6,4g [32%] sal 2,5g [41%]



Fusilli com picado de carne

31 MIN. 35 SEG. | 4 PESSOAS | sem leite

- 1 cebola
- 4 dentes de alho
- 1 malagueta vermelha
- 30g de azeite
- 50g de carne de vaca picada
- 1 c. de café de noz-moscada
- 1 c. de chá de caril em pó
- 1 c. de chá de pimentão-doce
- 100g de cenoura
- 150g de alho-francês em rodelas
- 100g de cogumelos
- 100g de molho bolonhesa (ver pág. 180)
- 50g de vinho branco
- folhas de manjericão q.b.
- 1kg de água
- 1 c. de sobremesa de sal
- 250g de fusilli

No copo ponha, a cebola cortada em quartos, os dentes de alho e a malagueta limpa de sementes e em pedaços. Pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a carne e as especiarias e programe 1 minuto, a 120°C, na velocidade 2 inversa. Junte a cenoura em cubos e o alho-francês e cozinhe mais 4 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Em seguida, introduza os cogumelos e marque 30 segundos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Deite o molho de bolonhesa e o vinho pelo orifício da tampa e programe 6 minutos a 100°C, na velocidade 1 inversa. Mude o cozinhado para o prato de servir, salpique com folhas frescas de manjericão e reserve. Coloque o cesto dentro do copo, sem o lavar, junte a água, o sal e o fusilli e cozinhe 15 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Mexa a massa duas vezes durante o processo de cozedura com a espátula. Por fim, escorra a massa e sirva de imediato com a carne e os legumes.

GUIA EXPRESS

	1 cebola 4 dentes alho 1 malagueta vermelha	5 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	50g carne vaca picada 1 c. café noz-moscada 1 c. chá caril em pó 1 c. chá pimentão-doce	1 min	120°C	2
	100g cenoura 150g alho-francês	4 min	100°C	2
	100g cogumelos	30 seg	120°C	1
	100g molho bolonhesa (já pronto)* 50g vinho branco*	6 min	100°C	1

Coloque a carne no prato de servir, salpique com folhas de manjericão e reserve

	1kg água 1 c. sobremesa sal 250g fusilli**	15 min	100°C	2
--	--------------------------------------------------	--------	-------	---

Escorra a massa. Sirva de imediato com a carne e os legumes

*Através do orifício da tampa

**Mexa duas vezes a massa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (250g)

calorias 448 [22%] gordura 14,1g [20%] saturada 4,9g [24%] sal 1,8g [31%]

Ervilhas com borrego e hortelã

23 MIN. 5 SEG. | 4 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 250g de lombinho de borrego
- cominhos moídos q.b.
- pimenta moída q.b.
- 150g de cebola
- 40g de talo de aipo
- 2 dentes de alho
- 120g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 1 c. de sopa de sal
- 50g de vinho branco
- 250g de abóbora em cubos
- 300g de ervilhas congeladas
- hortelã q.b.

Corte o lombinho de borrego em pedaços, tempere com os cominhos e a pimenta e reserve. Introduza no copo a cebola e o talo de aipo, cortados em pedaços, junte os dentes de alho, o alho-francês e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte o borrego e cozinhe 3 minutos, a 120°C, na velocidade 2 inversa. Tempere com o sal, adicione o vinho branco, a abóbora cortada em cubos, as ervilhas e hortelã a gosto. Cozinhe 15 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Coloque numa travessa e salpique com hortelã picada.

GUIA EXPRESS

Corte o lombinho de borrego, tempere com cominhos e pimenta e reserve				
	150g cebola 40g talo aipo 2 dentes alho 120g alho-francês	5 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	250g lombinhos borrego (reservado)	3 min	120°C	2
	1 c. sopa sal 50g vinho branco 250g abóbora 300g ervilhas hortelã q.b.	15 min	100°C	1

Ponha numa travessa e salpique com hortelã picada



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (230g)

calorias 272 [14%] gordura 13,9g [20%] saturada 3,7g [18%] sal 2,1g [35%]

Fusilli com picado de carne



Ervilhas com borrego e hortelã



Caril de peru com maçã e espinafres

20 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS | **sem leite**

- 150g de cebola
- 1 piripiri fresco
- 30g de azeite
- 15g de caril em pó
- 10g de massa de alho
- 400g de peru em cubos
- 1 pau de canela
- 1 folha de louro
- 1 c. de sobremesa de sal
- 200g de courgette
- 80g de maçã Golden
- 80g de leite de coco
- 100g de folhas de espinafres
- 25g de coentros em folha
- ½ limão (sumo)

Ponha no copo a cebola e o piripiri, limpo de sementes, e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite, o caril em pó e a massa de alho e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte os cubos de peru, o pau de canela, a folha de louro e o sal e programe 3 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Adicione a courgette e a maçã em cubos e marque mais 7 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Coloque o leite de coco no copo e programe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor e com o cesto. Por fim, acrescente as folhas de espinafres, os coentros e o sumo de limão. Misture com a ajuda da espátula e mude para o recipiente onde vai servir.

GUIA EXPRESS		⌚	🌡	⟳
150g cebola 1 piripiri	5 seg			5
30g azeite 15g caril em pó 10g massa alho	5 min	100°C		2
400g peru 1 pau canela 1 folha louro 1 c. sobremesa sal	3 min	120°C	⌚	1
200g courgette 80g maçã Golden	7 min	100°C	⌚	1
80g leite coco	5 min	120°C	⌚	1
100g folhas espinafres 25g coentros ½ limão (sumo)				


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (150g)

calorias 150 [7%] gordura 6,5g [9%] saturada 1,2g [6%] sal 1,2g [19%]

SUGESTÃO

Acompanhe o Caril com o Arroz branco da pág. 134.

Ensopado de coelho com dois pimentos

52 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS

- 200g de cebola
- 4 dentes de alho
- 30g de azeite
- 100g de alho-francês em rodelas
- 1kg de coelho
- 1 c. de sopa de sal
- 1 folha de louro
- 1 cravinho
- 100g de vinho tinto
- 200g de pimento verde
- 200g de pimento vermelho
- salsa picada q.b.
- 2 pães da avó pequenos

Coloque no copo a cebola em pedaços e os dentes de alho e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2.

Junte o alho-francês, o coelho (cortado em pedaços), o sal, a folha de louro e o cravinho. Cozinhe mais 7 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Regue com vinho tinto e cozinhe 30 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa.

Corte os pimentos em tiras, coloque-os no copo e marque 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor.

Mude o cozinhado para o recipiente de servir, salpique com folhas de salsa e acompanhe com fatias de pão, finamente cortadas e levemente torradas.

GUIA EXPRESS		⌚	🌡	⟳
200g cebola 4 dentes alho	5 seg			5
30g azeite	5 min	100°C		2
100g alho-francês 1kg coelho 1 c. sopa sal 1 folha louro 1 cravinho	7 min	120°C	⌚	1
100g vinho tinto	30 min	100°C	⌚	1
200g pimento verde 200g pimento vermelho	10 min	100°C	⌚	1

Salpique com salsa picada e acompanhe com fatias de pão torrado


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (250g)

calorias 413 [21%] gordura 12,4g [18%] saturada 3,4g [17%] sal 2,0g [33%]

SUGESTÃO

Pode fritar as fatias de pão em azeite, tendo o cuidado de as escorrer em papel absorvente.



Salsichas frescas em couve-lombarda

40 MIN. 5 SEG. | 12 ROLOS

- 600g de couve-lombarda Separe as folhas de couve, lave-as e apare os talos. Escalde-as em água cerca de 15 minutos. Escorra e reserve.
 - água q.b.
 - 6 salsichas frescas
 - 150g de cebola
 - 6 dentes de alho
 - 30g de azeite
 - 180g de alho-francês em rodelas
 - 100g de cenoura
 - 200g de tomate maduro
 - 50g de vinho branco
 - 1 folha de louro
 - 1 c. de chá de sal
- Divida as salsichas frescas ao meio, enrole-as, uma a uma, nas folhas de couve e coloque-as na vaporeira. Deite a cebola em pedaços e os dentes de alho no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5.
- Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte o alho-francês, a cenoura cortada em rodelas, o tomate em cubos e a couve lombarda que tiver sobrado cortada em tiras. Adicione o vinho branco, a folha de louro e o sal. Encaixe a vaporeira com as trouxas de couve-lombarda sobre o copo, cubra com a tampa e cozinhe durante 35 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa.
- Deite os legumes sobre os rolos de salsicha e sirva.

GUIA EXPRESS

	5 seg		5
150g cebola 6 dentes alho			
30g azeite	5 min	100°C	2
180g alho-francês 100g cenoura rodelas 200g tomate maduro couve-lombarda (que sobrou cortada em tiras) 50g vinho branco 1 folha louro 1 c. chá sal			
trouxas couve-lombarda	35 min	100°C	1

Deite os legumes sobre os rolos de salsicha e sirva



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma salsicha com molho (100g)

calorías 158 [8%] gordura 11,1g [16%] saturada 3,5g [18%] sal 1,0g [12%]

SUGESTÃO

Salpique com nozes ou lascas de queijo Parmesão.

Lasanha

25 MIN. 5 SEG. | 8 PESSOAS

- 200g de cebola
 - 2 dentes de alho
 - 30g de azeite
 - 300g de cenouras
 - 400g de tomate maduro
 - 1 c. de sobremesa de sal
 - 1 folha de louro
 - 200g de cogumelos
 - 500g de carne de vaca picada
 - 10g de folhas de coentros
 - pimenta moída q.b.
 - molho béchamel (ver receita da pág. 185)
 - 200g de lasanha fresca (folhas)
 - 80g de queijo Mozzarella ralado
 - 2 c. de sopa de sementes de sésamo Pura Vida
- Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque no copo a cebola cortada em quartos e os dentes de alho e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2.
- Junte as cenouras em cubos e o tomate em pedaços, limpo de sementes. Tempere com o sal e marque 8 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Pressione TURBO 2 a 3 vezes ou até a cenoura estar picada a gosto.
- Adicione a folha de louro, os cogumelos e a carne picada e cozinhe mais 12 minutos, a 120°C, na velocidade 2 inversa, sem copo medidor (se salpicar coloque o cesto sobre a tampa).
- Adicione as folhas de coentros, tempere com pimenta e misture com a espátula.
- Deite um pouco de molho béchamel no fundo de um tabuleiro de louça. Por cima, disponha uma camada de placas de lasanha, metade da carne preparada, três colheradas de molho béchamel e metade do queijo ralado em fios. Repita as camadas e termine com placas de lasanha cobertas com béchamel. Polvilhe com as sementes de sésamo e leve ao forno cerca de 40 minutos.

GUIA EXPRESS

	5 seg		5
200g cebola 2 dentes alho			
30g azeite	5 min	100°C	2
300g cenouras 400g tomate maduro 1 c. sobremesa sal	8 min	100°C	2
			TURBO x2/3
1 folha louro 200g cogumelos 500g carne vaca picada	12 min	120°C	2
10g folhas coentros pimenta moída q.b.			

Num tabuleiro coloque molho béchamel, folhas de massa, carne, molho e queijo, alternadamente, terminando com massa coberta com béchamel. Polvilhe com sementes de sésamo e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 40 minutos

SUGESTÃO

Acompanhe com uma salada de folhas verdes. Para reduzir o teor de gordura saturada substitua a carne de vaca por peru ou frango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (360g)

calorías 455 [23%] gordura 24,0g [34%] saturada 8,8g [44%] sal 1,8g [31%]



Bola de frango com legumes

14 MIN. | 8 PESSOAS | sem leite

PARA A MASSA

- 150g de água
- 50g de azeite
- 300g de farinha tipo 55
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de chá de açúcar
- 1 saqueta de fermento de padeiro desidratado

Ponha no copo todos os ingredientes, pela ordem da lista, e programe 1 minuto, na velocidade AMASSAR. Mude a massa para uma tigela, tape com um pano e deixe levedar em local quente até dobrar de volume.

Coloque a cebola, o alho-francês, a cenoura em pedaços e o azeite no copo e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2.

Entretanto, corte o peito de frango em tiras finas e curtas e o chouriço em rodelas finas. Deite-os no copo juntamente com a folha de louro e o sal. Cozinhe 8 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Retire o cozinhado do copo e tire a folha de louro.

Divida a massa ao meio, estenda uma das porções com o rolo e forre um tabuleiro previamente untado com um pouco de azeite. Por cima da massa espalhe o recheio e cubra com a outra porção de massa, também estendida. Tape com o pano e deixe levedar mais 1 hora em local quente. Pré-aqueça o forno a 200°C. Após esse tempo, pincele com a gema desfeita e salpique com as sementes de sésamo. Leve a cozer durante 20 minutos.

PARA O RECHEIO

- 150g de cebola
- 100g de alho-francês em rodelas
- 150g de cenoura
- 30g de azeite
- 200g de peito de frango
- 50g de chouriço
- 1 folha de louro
- 1 c. de café de sal
- 1 gema*
- 2 c. de sopa de sementes de sésamo Pura Vida

*Para pincelar

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (150g)**

calorias 300 [15%] gordura 13,8 g [20%] saturada 2,5g [13%] sal 0,8g [13%]

Jardineira de vaca

40 MIN. 5 SEG. | 4 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 100g de cebola
- 2 dentes de alho
- 30g de azeite
- 350g de carne de vaca para estufar
- 50g de água
- 80g de cenoura
- 220g de batata
- 180g de tomate
- 1 c. de sobremesa de sal
- 80g de courgette
- 150g de feijão-verde
- 50g de ervilhas congeladas
- 50g de vinho branco
- salsa picada q.b.

Ponha a cebola cortada em pedaços e os dentes de alho no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2.

Junte a carne, cortada em cubos, e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Adicione a água e marque mais 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa.

Introduza as rodelas de cenoura, os cubos de batata e de tomate no copo, tempere com o sal e programe mais 8 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa.

Entretanto, corte a courgette em cubos e o feijão-verde em pedaços, com cerca de 2 cm. Coloque-os juntamente com as ervilhas e o vinho branco no copo e cozinhe mais 12 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa.

Mude a jardineira para a travessa ou prato de servir e salpique com folhas de salsa.

GUIA EXPRESS**MASSA**

150g água			
50g azeite			
300g farinha tipo 55	1 min		
1 c. chá sal			
1 c. chá açúcar			
1 saqueta de fermento de padeiro			

Reserve e deixe levedar em local quente

RECHEIO

150g cebola			
100g alho-francês	5 min	100°C	2
150g cenoura			
30g azeite			
200g peito de frango			
50g chouriço			
1 folha louro			
1 c. café sal	8 min	100°C	1

Retire e reserve. Ponha metade da massa num tabuleiro, por cima espalhe o recheio e tape com a restante massa. Levede mais uma hora. Pincele com a gema desfeita e as sementes de sésamo e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, 20 minutos

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (300g)**

calorias 283 [14%] gordura 12,3 g [18%] saturada 3,0g [15%] sal 1,6g [27%]

GUIA EXPRESS

100g cebola 2 dentes alho	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
350g carne vaca	5 min	100°C	1
50g água	10 min	100°C	1
80g cenoura 220g batata 180g tomate 1 c. sobremesa sal	8 min	100°C	1
80g courgette 150g feijão-verde 50g ervilhas 50g vinho branco	12 min	100°C	1

Coloque na travessa e salpique com salsa picada



Strogonoff

25 MIN. 45 SEG. | 6 PESSOAS | sem glúten

- 30g azeite
- 400g de tiras de vaca para strogonoff
- 100g de cebola
- 3 dentes de alho
- 150g de alho-francês em rodelas
- 370g de tomate maduro
- 300g de cogumelos laminados
- 1 c. de sobremesa de sal
- 100g natas
- salsa picada q.b.

Coloque no copo 20g de azeite e aqueça 30 segundos, a 120°C, na velocidade 1. Introduza as tiras de carne, cortadas finas e curtas, e programe 4 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. A meio do tempo pare a máquina e mexa com a espátula. Retire o cozinhado para outro recipiente e reserve. Deite o restante azeite no copo, adicione a cebola em pedaços, os dentes de alho e o alho-francês. Cozinhe 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula e marque 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione o tomate em pedaços e cozinhe mais 10 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Pique 10 segundos, na velocidade 7. Junte os cogumelos laminados e as tiras de carne cozinhadas e reservadas. Tempere com sal e programe 6 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa e sem o copo medidor. No último minuto adicione as natas através do orifício da tampa. Mude para o recipiente de servir e salpique com folhas de salsa.

GUIA EXPRESS

20g azeite	30 seg	120°C	1
400g carne vaca	4 min*	120°C	1
Retire do copo e reserve			
10g azeite 100g cebola 3 dentes alho 150g alho-francês	5 seg		5
	5 min	100°C	2
370g tomate maduro	10 min	100°C	2
	10 seg		7
300g cogumelos carne (reservada) 1 c. sobremesa sal 100g natas**	6 min	100°C	1

Coloque num recipiente de servir e salpique com folhas de salsa

*A meio do tempo, pare a máquina e mexa com a espátula

**Adicione no último minuto através do orifício da tampa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (240g)
calorias 246 [12%] gordura 17,3g [25%] saturada 6,8g [34%] sal 1,1g [19%]

SUGESTÃO

Acompanhe com Arroz branco da pág. 134.

Carne de porco com castanhas e amêijoas

26 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 350g de carne de porco magra em cubos
- 1 c. de sobremesa de pimentão-doce
- 100g de cebola
- 2 dentes de alho
- 30g de azeite
- 350g de couve-coração
- 50g de vinho branco
- 250g de castanhas (descongeladas)
- 120g de abóbora
- 1 c. de sopa de sal
- 500g de amêijoa vietnamita
- coentros q.b.

Tempere a carne, já cortada em cubos, com o pimentão-doce e reserve. Deite no copo a cebola cortada em pedaços e os dentes de alho. Pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a carne temperada e cozinhe mais 7 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Junte a couve-coração cortada em tiras e o vinho branco e programe 4 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. De seguida, junte as castanhas, a abóbora em cubos e o sal. Ponha as amêijoas já descongeladas na vaporeira, encaixe-a no copo e tape. Cozinhe mais 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Coloque a carne numa travessa. Por cima disponha as amêijoas e polvilhe com coentros a gosto.

GUIA EXPRESS

Tempere a carne com o pimentão-doce e reserve			
100g cebola 2 dentes alho	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
350g carne porco magra (temperada)	7 min	120°C	1
350g couve-coração 50g vinho branco	4 min	120°C	1
250g castanhas 120g abóbora 1 c. sopa sal 500g amêijoa	10 min	100°C	1

Ponha a carne e as amêijoas numa travessa e polvilhe com coentros picados



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)
calorias 233 [12%] gordura 8,6g [12%] saturada 1,9g [9%] sal 1,4g [23%]



Folhados de frango

11 MIN. 5 SEG. | 12 UNIDADES

- 110g de cebola
- 30g de dentes de alho
- 150g de alho-francês em rodelas
- 20g de azeite
- 300g de bifes de frango
- 1 folha de louro
- 1 c. de sobremesa de sal
- pimenta moída q.b.
- 1 c. de chá de noz-moscada
- 20g de farinha tipo 55
- 10g de vinagre
- 30g de coentros picados
- 600g de massa folhada da pág. 26
(12 quadrados)

Coloque a cebola cortada em pedaços e os dentes de alho no copo e programe 5 segundos, na velocidade 5. Adicione o alho-francês e o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Entretanto corte os bifes de frango em tiras pequenas. Coloque-as no copo, junte o louro e tempere com o sal, a pimenta e a noz-moscada. Programe 4 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Adicione a farinha e cozinhe mais 1 minuto, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Depois junte o vinagre e marque 1 minuto, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Misture os coentros com a espátula, mude o cozinhado para outro recipiente e deixe arrefecer completamente. Ligue o forno a 220°C. Distribua o recheio pelos quadrados de massa folhada, mantendo-os sobre as folhas de papel vegetal. Una as pontas da massa sobre o recheio e leve ao forno 20 minutos, ou até a massa estar dourada e estaladiça.

GUIA EXPRESS

110g cebola 30g dentes alho	5 seg		5
150g alho-francês 20g azeite	5 min	100°C	2
300g bifes frango 1 folha louro 1 c. sobremesa sal pimenta moída q.b. 1 c. chá noz-moscada	4 min	120°C	1
20g farinha tipo 55	1 min	100°C	1
10g vinagre	1 min	100°C	1
30g coentros picados			

Depois de frio, distribua o recheio pelos quadrados de massa folhada, mantendo-os sobre as folhas de papel vegetal. Una as pontas da massa sobre o recheio e leve ao forno, pré-aquecido a 220°C, 20 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um folhado (90g)

calorias 246 [12%] gordura 14,4g [21%] saturada 5,3g [26%] sal 0,5g [9%]

SUGESTÃO

Pode substituir a massa folhada pela massa das Empadas de espinafres da pág. 112.

Arroz de peru com cogumelos e pimentos

28 MIN. 5 SEG. | 4 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 100g de cebola
- 30g de azeite
- 250g de peito de peru
- 1 folha de louro
- 50g de pimento vermelho
- 50g de pimento verde
- 100g de cogumelos laminados
- 1 c. de sopa de sal
- 250g de arroz vaporizado
- 700g de água
- ½ limão (sumo)
- cebolinho q.b.

Coloque a cebola em pedaços no copo e pique 5 segundos na velocidade 5. Junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Entretanto, corte o peito de peru em tiras finas e curtas. Coloque-o no copo, junte a folha de louro e marque mais 2 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Ao mesmo tempo limpe os pimentos de sementes, corte-os em tiras e ponha-os no copo. Junte os cogumelos, o sal e o arroz e mexa com a espátula. Programe 1 minuto, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Adicione a água e cozinhe mais 20 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Regue o arroz com o sumo de limão, mude-o para o recipiente onde vai servir e salpique-o com o cebolinho cortado.

GUIA EXPRESS

100g cebola	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
250g peito Peru 1 folha louro	2 min	120°C	1
50g pimento vermelho 50g pimento verde 100g cogumelos 1 c. sopa sal 250g arroz vaporizado	1 min	120°C	1
700g água	20 min	100°C	1

Regue o arroz com o sumo de limão, coloque-o num recipiente e salpique com cebolinho cortado



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (300g)

calorias 353 [18%] gordura 9,0g [13%] saturada 1,7g [9%] sal 2,0g [33%]



Guisado de borrego com grão e legumes

29 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 180g de cebola
- 3 dentes de alho
- 30g de azeite
- 450g de cachaço de borrego
- 80g de vinho tinto
- 160g de courgette
- 100g de cenoura
- 1 c. de sopa de sal
- pimenta moída q.b.
- 1 frasco de grão cozido em conserva (400g escorrido)
- salsa ou coentros q.b.

Introduza no copo a cebola cortada em pedaços e os dentes de alho e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione o borrego cortado em pedaços pequenos e marque 4 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Junte o vinho tinto e cozinhe mais 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Adicione a courgette cortada em cubos e a cenoura em rodelas. Tempere com o sal e a pimenta e cozinhe 8 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Junte o grão escorrido e volte a programar mais 2 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Coloque numa travessa e salpique com salsa ou coentros picados.

GUIA EXPRESS

	180g cebola 3 dentes alho	5 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	450g cachaço borrego	4 min	120°C	1
	80g vinho tinto	10 min	100°C	1
	160g courgette 100g cenoura 1 c. sopa sal pimenta q.b.	8 min	100°C	1
	1 frasco grão cozido	2 min	100°C	1

Coloque numa travessa e salpique com salsa ou coentros



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 245 [2%] gordura 12,1g [17%] saturada 3,4g [17%] sal 1,8g [2%]

Bifinhos de frango com amêndoas e mel

15 MIN. 30 SEG. | 4 PESSOAS | sem leite

- água q.b.
- 4 fatias de raiz de gengibre
- 2 tiras de casca de limão
- 400g de mistura chinesa de legumes
- 350g de peito de frango
- 1 c. de chá de canela
- 1 c. de chá de açafraão das índias
- 1 c. de chá de pimentão-doce
- 1 c. de café de noz-moscada
- 1 c. de café de cominhos moídos
- 2 c. de sopa de molho de soja
- 1 c. de sobremesa de amido de milho
- 30g de azeite
- 20g de água
- 20g de mel
- 30g de amêndoas palitadas

Deite água no copo até ao 1º nível e junte o gengibre e as tiras de casca de limão. Coloque a mistura de legumes no cesto e cozinhe durante 6 minutos, a 120°C, velocidade 3. Entretanto, corte o peito de frango em tiras finas e curtas e tempere com as especiarias, o molho de soja e o amido de milho e misture. Quando os legumes estiverem cozinhados, retire o cesto e reserve os legumes, mantendo-os quentes. Deite fora a água e limpe bem o copo. A seguir coloque o azeite no copo e aqueça-o 1 minuto e 30 segundos, a 120°C, na velocidade 2. Junte as tiras de frango e cozinhe 6 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor sobre a tampa. Adicione a água, o mel e as amêndoas palitadas através do orifício da tampa e misture mais 2 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Sirva com os legumes preparados.

GUIA EXPRESS

	água até ao 1º nível 4 fatias de raiz de gengibre 2 tiras de casca de limão 400g mistura legumes	6 min	120°C	3
	30g azeite	1 min 30 seg	120°C	2
	350g frango (temperado)	6 min	120°C	1
	20g água* 20g mel* 30g amêndoas palitadas*	2 min	100°C	1

Sirva com os legumes

*Introduza no copo pelo orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 246 [12%] gordura 12,9g [18%] saturada 1,9g [10%] sal 1,3g [22%]



Chili com legumes

24 MIN. 5 SEG. | 8 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 100g de cebola
- 2 dentes de alho
- 120g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 350g de carne de porco picada
- 150g de cenoura
- 250g de couve-coração
- 1 c. de sopa de sal
- 200g de tomate
- 575g de feijão-vermelho cozido (conserva)
- salsa picada q.b.

Ponha a cebola em pedaços, os dentes de alho e o alho-francês no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a carne picada e programe mais 6 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Adicione a cenoura, em rodelas, e a couve-coração em tiras, tempere com o sal e programe 3 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Junte o tomate cortado em cubos e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Por fim, acrescente o feijão, bem escorrido, misture com a espátula e programe novamente 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Interrompa o processo a meio para mexer com a espátula. Coloque o cozinhado numa travessa e polvilhe com salsa picada.

GUIA EXPRESS

	100g cebola 2 dentes alho 120g alho-francês	5 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	350g carne porco picada	6 min	120°C	1
	150g cenoura 250g couve-coração 1 c. sopa sal	3 min	100°C	1
	200g tomate	5 min	100°C	1
	575g feijão-vermelho*	5 min	100°C	1

Disponha numa travessa e polvilhe com salsa picada

*Mexe com a espátula a meio da cozedura



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 199 [10%] gordura 10,6g [15%] saturada 3,5g [18%] sal 1,3g [21%]

Wraps de frango

9 MIN. 50 SEG. | 8 UNIDADES

PARA A MASSA

- 1 copo medidor de folhas de hortelã
- 200g de farinha tipo 55
- 100g de farinha de milho integral Pura Vida
- 1 c. de chá de sal
- 20g de azeite
- 140g de água

Programe 7 segundos, na velocidade 7, e introduza as folhas de hortelã no copo através do orifício da tampa. Junte as farinhas e o sal e pressione TURBO durante 5 segundos. Junte o azeite e a água e programe 40 segundos, na velocidade AMASSAR. Mude a massa para uma tigela e lave o copo. Corte os bifes de frango em tiras curtas e finas e tempere com as especiarias, o sal e o vinagre balsâmico. Reserve.

Ponha no copo a cebola, o alho-francês e o dente de alho e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione as tiras de frango e programe 3 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Junte o mel, a cenoura e o pimento, limpo de sementes e cortado em tiras, e marque mais 1 minuto, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Acrescente o miolo de noz em pedaços, os rebentos de feijão-mungo e o requeijão em pedaços e misture com a espátula. Retire para uma tigela e reserve.

Divida a massa dos wraps em oito porções e estenda-as em discos sobre a bancada enfarinhada. Cozinhe os discos de massa, de ambos os lados, numa frigideira antiaderente. Recheie com o preparado de frango.

SUGESTÃO

Polvilhe com queijo Cheddar ralado em fios.

GUIA EXPRESS

MASSA	1 copo medidor folhas hortelã*	7 seg		7
200g farinha tipo 55 100g farinha milho integral 1 c. chá sal		5 seg		TURBO
20g azeite 140g água		40 seg		

Coloque numa tigela e reserve. Lave o copo. Corte os bifes, tempere com as especiarias, sal e vinagre balsâmico. Reserve

RECHEIO

	110g cebola 50g alho-francês 1 dente alho	5 seg		5
	10g azeite	5 min	100°C	2
	280g frango (temperado)	3 min	120°C	1
	50g mel 100g cenoura 50g pimento vermelho	1 min	120°C	1
	30g miolo noz 100g rebentos de feijão-mungo 100g requeijão			

Divida a massa em oito porções, estenda-as em discos e cozinhe na frigideira. Recheie com o cozinhado de frango

*Introduza no copo pelo orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um wrap (150g)

calorias 273 [14%] gordura 8,3 g [12%] saturada 1,9g [10%] sal 1,3g [22%]



Risotto de salsichas frescas

23 MIN. 15 SEG. | 6 PESSOAS

- 60g de queijo Parmesão
 - 100g de cebola
 - 1 dente de alho
 - 100g de tomate
 - 180g de cogumelos
 - 250g de carne de salsichas frescas
 - 40g de azeite
 - 5g de açafrão-das-Índias (opcional)
 - 100g de courgette
 - 250g de arroz para risotto
 - 100g de vinho branco
 - 750g de água
 - 20g de caldo concentrado de frango (ou 1 cubo de caldo de galinha)
 - 40g manteiga
- Corte o queijo em pedaços, coloque-o no copo e triture 10 segundos, na velocidade 9. Retire e reserve.
- Coloque no copo a cebola em quartos, o dente de alho, o tomate limpo de sementes e cortado e os cogumelos em pedaços, previamente limpos com papel de cozinha, e triture 5 segundos, na velocidade 5.
- Junte a carne das salsichas frescas, o azeite e o açafrão das índias (opcional) e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2, sem o copo medidor. Adicione a courgette em cubos pequenos, o arroz e o vinho branco e programe mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa.
- Adicione a água e o caldo de galinha através do orifício da tampa e cozinhe 11 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, com o copo medidor. Junte a manteiga e o queijo Parmesão reservado e programe mais 2 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Mude para um recipiente de servir e sirva de imediato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (230g)

calorias 408 [20%] gordura 22,9g [33%] saturada 9,5g [48%] sal 2,0g [33%]

GUIA EXPRESS

60g queijo Parmesão	10 seg		9
Retire do copo e reserve			
100g cebola			
1 dente alho	5 seg		
100g tomate			
180g cogumelos			5
250g carne salsichas frescas			
40g azeite	5 min	100°C	2
5g açafrão-das-Índias (opcional)			
100g courgette			
250g arroz risotto	5 min	100°C	1
100g vinho branco			
750g água*			
20g caldo concentrado galinha*	11 min	100°C	1
40g manteiga			
60g queijo Parmesão**	2 min	100°C	1

Mude para um recipiente e sirva

*Através do orifício da tampa

**O queijo reservado

Rolos de aves com recheio de alheira e maçã

28 MIN. 20 SEG. | 6 PESSOAS | **sem leite**

- 6 bifes de frango (ou peru) bem espalmados
 - 1 c. de chá + 1 c. de sopa de sal
 - pimenta moída q.b.
 - alho em pó q.b.
 - ½ limão (sumo)
 - 30g de coentros
 - 150g de maçã Granny Smith
 - 35g de miolo de noz
 - ½ alheira (100g)
 - 150g de abóbora
 - 150g de courgette
 - 100g de cebola
 - 1 dente de alho
 - 30g de azeite
 - 250g de arroz agulha
 - 950g de água
- Tempere os bifes de frango (ou peru) com uma colher de chá de sal, pimenta e uma pitada de alho em pó. Regue com sumo de meio limão e reserve. Ponha os coentros no copo e triture 5 segundos, na velocidade 7. Retire e reserve.
- Coloque no copo a maçã, descascada e em pedaços, e o miolo de noz e pique 5 segundos, na velocidade 7. Adicione a alheira (sem pele e em pedaços) e misture 5 segundos, na velocidade 4. Retire a mistura do copo, distribua pelos bifes e enrole.
- Corte a abóbora e a courgette em tiras finas com a mandolina e sobreponha-as, alternadamente, formando quadrados para enrolar os bifes recheados. Coloque os rolinhos no tabuleiro mais fundo da vaporeira, cubra com o outro tabuleiro e tape com a tampa.
- Deite a cebola cortada em quartos e o dente de alho no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Junte o azeite e cozinhe mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2, sem o copo medidor. Adicione o arroz e programe mais 3 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Mude o arroz para o cesto e deite a água e a colher de sopa de sal no copo. Introduza o cesto com o arroz no copo e encaixe a vaporeira com os rolinhos de carne sobre a tampa. Cozinhe 20 minutos, a 120°C, na velocidade 3.

GUIA EXPRESS

30g coentros	5 seg		7
Retire e reserve			
150g maçã Granny Smith			
35g miolo noz	5 seg		7
½ alheira	5 seg		4
Retire a mistura do copo, distribua pelos bifes e enrole. Corte a abóbora e a courgette em tiras finas e sobreponha-as formando quadrados para enrolar os bifes. Coloque os rolinhos no tabuleiro mais fundo da vaporeira, cubra com o outro tabuleiro e tape com a tampa			
100g cebola			
1 dente de alho	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
250g arroz agulha	3 min	100°C	1
950g água			
1 c. sopa sal			
arroz agulha*	20 min	120°C	3
rolos de carne**			

*Passe o arroz para o cesto e introduza o cesto no copo

**Rolos de carne que estavam na vaporeira



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (250g)

calorias 385 [19%] gordura 13,3g [19%] saturada 2,5g [13%] sal 1,7g [29%]





VEGETARIANAS

Omeleta aberta de <i>courgette</i> e cebola	112
Empadas de espinafres	112
<i>Risotto</i> de espargos e cogumelos	114
Tarte de abóbora e requeijão com espinafres e nozes	114
<i>Pie</i> de ervilhas com espinafres e tofu	116
Lentilhas estufadas com legumes	116
<i>Tagliatelli</i> com legumes e seitan	118
Bifinhos de seitan com abacaxi	118
Hambúrgueres de grão	120
Jardineira de soja com feijão-preto e nabiças	120
Lasanha de legumes e soja	122
Legumes à Brás	122
Salada de cogumelos, cenoura e tofu	124
Pastéis de soja com legumes	124
Salada de quinoa	126
Cuscuz com legumes salteados	126

Omeleta aberta de courgette e cebola

25 MIN. | 4 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 140g de cebola
- 140g de courgette
- 20g de azeite
- 4 c. de chá de tomilho seco
- 4 ovos S
- 1 c. de café de sal
- pimenta moída q.b.
- 1 c. de sopa de cebolinho picado
- 600g de água

Corte a cebola e a courgette em meias-luas e deite no copo. Junte o azeite e o tomilho seco e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Entretanto, parta os ovos para uma taça, tempere-os com o sal, a pimenta e o cebolinho picado e bata com um garfo até ficarem completamente desfeitos. Forre o fundo e os lados do cesto com um disco de papel vegetal e coloque aí os legumes cozinhados. Sem lavar o copo, encha-o com água até um pouco acima do primeiro nível. Introduza o cesto no copo e deite cuidadosamente os ovos batidos por cima dos legumes. Mexa suavemente com a espátula e cozinhe durante 20 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Retire cuidadosamente o cesto com o gancho da espátula e coloque a omeleta no prato de servir.

GUIA EXPRESS

	140g cebola 140g courgette 20g azeite 4 c. chá tomilho seco	5 min	100°C	
--	----------------------------------------------------------------------	-------	-------	--

Bata os ovos, tempere-os com o sal, a pimenta e o cebolinho picado até ficarem desfeitos. Forre o fundo e os lados do cesto com um disco de papel vegetal e coloque os legumes. Não lave o copo

600g água (até ao 1º nível)

	mistura de ovos e legumes*	20 min	100°C	2
--	----------------------------	--------	-------	---

Retire o cesto com o gancho da espátula e coloque a omeleta no prato de servir

*Deite sobre os legumes e mexa cuidadosamente com a espátula



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (120g)

calorías 135 [7%] gordura 10,5g [15%] saturada 2,3g [11%] sal 0,7g [12%]

Empadas de espinafres

12 MIN. 15 SEG. | 25 UNIDADES

PARA A MASSA

- 100g de farinha integral Pura Vida
- 170g de farinha de trigo com fermento
- 1 c. de chá de sal
- 80g de água
- 50g de azeite
- 1 ovo M
- 10g de sementes de girassol Pura Vida

Coloque as farinhas, o sal, a água, o azeite e a gema (reserve a clara) no copo e programe 40 segundos, na velocidade AMASSAR. Retire a massa e deixe repousar tapada com um pano. Ponha a cebola, cortada em quartos, e os dentes de alho no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a courgette em pedaços, os espinafres e o sal e cozinhe mais 4 minutos, a 120°C, na velocidade 1, sem o copo medidor. Acrescente a farinha, tempere com a pimenta e raspe as paredes do copo com a espátula. Programe mais 2 minutos e 30 segundos, a 100°C, na velocidade 2, sem o copo medidor. Retire para uma tigela, deixe arrefecer e misture o queijo cortado em cubos pequenos e a amêndoas palitada. Pré-aqueça o forno a 180°C. Enquanto o recheio arrefece, estenda cerca de $\frac{2}{3}$ da massa com a ajuda do rolo e de farinha, corte em discos e forre as formas de empadas. Recheie com o cozinhado e cubra com a restante massa. Pincele a superfície das empadas com a clara, levemente batida, e polvilhe com as sementes de girassol. Leve ao forno 45 minutos.

PARA O RECHEIO

- 170g de cebola
- 2 dentes de alho
- 10g de azeite
- 230g de courgette
- 170g de folhas de espinafres
- 1 c. de chá de sal
- 20g de farinha tipo 55
- pimenta moída q.b.
- 100g de queijo de cabra
- 30g de amêndoas palitada

GUIA EXPRESS

MASSA

100g farinha integral 170g farinha trigo 1 c. chá sal 80g água 50g azeite 1 gema ovo M	40 seg		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--	--

Retire a massa e deixe repousar tapada

RECHEIO

	170g cebola 2 dentes alho	5 seg		5
	10g azeite	5 min	100°C	2
	230g courgette 170g folhas espinafres 1 c. chá sal	4 min	120°C	1
	20g farinha tipo 55 pimenta moída q.b.	2 min 30 seg	100°C	2

Retire para uma tigela, deixe arrefecer e misture o queijo cortado em cubos pequenos e a amêndoas palitada.

Estenda cerca de $\frac{2}{3}$ da massa com a ajuda do rolo e de farinha, corte em discos e forre as formas de empadas. Recheie com o cozinhado e cubra com a restante massa. Pincele a superfície das empadas com a clara batida e polvilhe com as sementes de girassol. Leve ao forno 45 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma empada (45g)

calorías 87 [4%] gordura 4,4g [6%] saturada 1,1g [6%] sal 0,5g [9%]



Risotto de espargos e cogumelos

29 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS | sem glúten

- 200g de alho-francês em rodelas
- 1 malagueta vermelha
- 30g de azeite
- 200g de espargos verdes
- 200g de cogumelos
- 300g de arroz para risotto
- 1 c. de sopa de sal
- 1 folha de louro
- 80g de vinho branco
- 800g de água
- 30g de queijo Parmesão ralado

Coloque o alho-francês e a malagueta, limpa de sementes e cortada em pedaços, no copo. Pique 5 segundos, na velocidade 5. Junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Entretanto, elimine a base fibrosa dos espargos e corte-os em pequenos pedaços. Limpe os cogumelos com papel de cozinha e corte-os em quartos. Deite os espargos, os cogumelos e o arroz no copo, junte o sal e a folha de louro e programe 3 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Deite o vinho pelo orifício da tampa e programe mais 1 minuto, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Junte a água através do orifício da tampa e cozinhe durante 20 minutos, a 90°C, na velocidade 1 inversa. Por fim, envolva o Parmesão ralado e sirva de imediato.

GUIA EXPRESS

200g alho-francês 1 malagueta vermelha	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
200g espargos (sem base) 200g cogumelos 300g arroz risotto 1 c. sopa sal 1 folha louro	3 min	100°C	1
80g vinho branco*	1 min	120°C	1
800g água*	20 min	90°C	1

Envolva o queijo Parmesão ralado e sirva de imediato

*Através do orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (300g)

calorias 260 [13%] gordura 10,3g [11%] saturada 2,0g [10%] sal 1,4g [23%]

SUGESTÃO

Acompanhe com rodelas de tomate.

Tarte de abóbora e requição com espinafres e nozes

45 SEG. | 8 PESSOAS

MASSA PARA TARTES SALGADAS

(receita da pág. 24)

PARA O RECHEIO

- 750g de abóbora
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de sopa de orégãos
- 30g de miolo de noz
- 100g de folhas de espinafres
- 200g de requição
- 30g de farinha tipo 55
- 3 ovos M

Pré-aqueça o forno a 180°C, na função estática. Prepare a receita da massa para tarte da pág. 24. Forre uma forma de tarte com a massa, cubra com papel vegetal e por cima espalhe leguminosas secas para fazer peso.

Corte a abóbora em cubos médios e espalhe-a num tabuleiro forrado com papel vegetal. Salpique com o sal e os orégãos, leve ao forno ao mesmo tempo que a base da tarte e deixe cozer 25 minutos.

Programe 5 segundos, na velocidade 5, coloque as nozes no copo através do orifício da tampa, tapando de imediato com o copo medidor, e triture. Retire as nozes para uma tigela, junte-lhes as folhas de espinafres e reserve.

Coloque o requição e a farinha no copo e marque 10 segundos, na velocidade 4. Adicione os ovos e programe mais 30 segundos, na velocidade 4.

Misture a abóbora assada com os espinafres e as nozes picadas, junte o creme de requição e mexa bem. Retire o papel vegetal com as leguminosas e recheie com o preparado de ovos e o requição. Leve ao forno 25 minutos ou até estar dourada.

GUIA EXPRESS

RECHEIO			
Ponha a abóbora cortada num tabuleiro, salpique com o sal e os orégãos e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, durante 25 min. em simultâneo com a base da tarte			
30g miolo noz*	5 seg		5
Retire a noz picada, junte as folhas de espinafres e reserve			
200g requição 30g farinha tipo 55	10 seg		4
3 ovos M	30 seg		4

Misture a abóbora assada com os espinafres e nozes, junte preparado de requição e ovos e mexa. Recheie a tarte, sem as leguminosas e o papel, com esta mistura e leve ao forno 25 minutos

*Através do orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (200g)

calorias 288 [14%] gordura 13,5g [19%] saturada 3,5g [17%] sal 0,6g [10%]



Pie de ervilhas com espinafres e tofu

14 MIN. 25 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite vegan

PARA A MASSA

- 100g de farinha de milho
- 120g de farinha de trigo integral Pura Vida
- 1 c. de café de sal
- 30g de azeite
- 130g de vinho branco

Coloque as farinhas e o sal no copo e mexa com a espátula para misturar grosseiramente as farinhas. Junte o azeite e o vinho branco e programe 20 segundos, na velocidade AMASSAR. Retire a massa para uma tigela e deixe repousar. Corte o tofu em pedaços pequenos, tempere com o sumo do limão e as folhas de hortelã, grosseiramente picadas, e deixe marinhar. Deite a cebola em pedaços e o alho-francês no copo, pique 5 segundos, na velocidade 5. Junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Acrescente as ervilhas e o sal e programe mais 7 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Adicione a farinha e as folhas de espinafres e cozinhe mais 2 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. De vez em quando mexa com a espátula através do orifício da tampa. Mude o preparado para outro recipiente, adicione o milho escorrido e o tofu marinado, misture bem e deixe arrefecer. Pré-aqueça o forno, na função estática, a 180°C. Forre o fundo e as paredes de uma forma de tarte, de 22cm de diâmetro, com cerca de $\frac{2}{3}$ da massa e recheie com o cozinhado frio. Estenda a restante massa, com a ajuda do rolo e de farinha, até obter um disco com diâmetro ligeiramente maior que o da tarte. Coloque sobre o recheio, fazendo aderir bem os bordos da massa e leve ao forno 40 minutos.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (170g)**

calorias 284 [14%] gordura 11,5g [16%] saturada 1,9g [10%] fibra 6,1g [24%]

GUIA EXPRESS**MASSA**

- 100g farinha milho
- 120g farinha trigo integral
- 1 c. café sal
- 30g azeite
- 130g vinho branco

20 seg



Retire e reserve

RECHEIO

Misture o tofu cortado, o sumo de limão e as folhas de hortelã picadas e deixe marinhar

100g cebola 100g alho-francês	5 seg		5
20g azeite	5 min	100°C	2
150g ervilhas 1 c. chá sal	7 min	100°C	1
20g farinha trigo 170g espinafres em folha	2 min	100°C	1

Retire o preparado para outro recipiente

- 50g milho
- 125g tofu (marinado)

Reserve $\frac{1}{3}$ da massa, forre uma forma de tarte amovível com a restante e recheie com o preparado de tofu. Estenda a restante massa em forma de disco, coloque sobre a tarte e una os bordos. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C na função estática, 40 minutos

Lentilhas estufadas com legumes

16 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 160g de lentilhas vermelhas
- 3 dentes de alho
- 100g de cebola
- 150g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 120g de brócolos
- 120g de couve-flor
- 100g de cogumelos
- 100g de abóbora
- 1 c. de sobremesa de sal
- 200g de água
- pimenta moída q.b.
- salsa picada q.b.

Cubra as lentilhas com água e deixe a demolar enquanto prepara os legumes. Coloque no copo os dentes de alho, as cebolas e o alho-francês e programe 5 segundos, na velocidade 5. Adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione os ramos de brócolos e de couve-flor, os cogumelos cortados em pedaços e a abóbora em cubos. Tempere com o sal e programe 3 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Introduza a água e as lentilhas escorridas e programe mais 8 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Coloque no recipiente de servir, tempere com pimenta e polvilhe com salsa picada.

GUIA EXPRESS

Demolhe as lentilhas. Reserve

3 dentes alho 100g cebola 150g alho-francês	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
120g brócolos 120g couve-flor 100g cogumelos 100g abóbora 1 c. sobremesa sal	3 min	100°C	1
200g água 160g lentilhas (escorridas)	8 min	100°C	1

Coloque no prato de servir e tempere com pimenta e polvilhe com salsa picada

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (260g)**

calorias 248 [12%] gordura 8,9g [13%] saturada 1,2g [6%] fibra 7,8g [31%]



Tagliatelli com legumes e seitan

20 MIN. | 4 PESSOAS | sem leite

- 20g de azeite
- 80g de alho-francês em rodelas
- 1 c. de sobremesa de caril em pó
- 250g de abóbora
- 130g de cogumelos laminados
- 1 c. de sobremesa de sal + 1 c. de café
- 150g de seitan
- 80g de pimento vermelho
- água q.b.
- 3 tiras de casca de limão
- 200g de tagliatelli fresco
- coentros frescos q.b. (ou manjericão)

Deite o azeite no copo e aqueça 3 minutos a 100°C, na velocidade 1, sem copo medidor. Junte o alho-francês no copo e o caril e programe 3 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Adicione a abóbora cortada em cubos, os cogumelos laminados, a colher de sobremesa de sal e cozinhe mais 3 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Corte o seitan e o pimento em tiras finas e coloque no copo. Mexa com a espátula e programe mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Retire o cozinhado para outro recipiente e reserve. Sem lavar o copo, encha-o com água até ao nível abaixo do máximo e junte as tiras de casca de limão e o restante sal. Introduza o cesto com o tagliatelli e, se necessário, adicione um pouco mais de água para cobrir a massa. Cozinhe mais 6 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Retire cuidadosamente o cesto com o gancho do cabo da espátula, misture a massa com os legumes e salpique com os coentros, ou com folhas de manjericão. Sirva sem demora.

GUIA EXPRESS

20g azeite	3 min	100°C	1
80g alho-francês 1 c. sobremesa caril em pó	3 min	120°C	1
250g abóbora 130g cogumelos 1 c. sobremesa sal	3 min	100°C	1
150g seitan 80g pimento vermelho	5 min	100°C	1
<i>Retire e reserve. Não leve o copo</i>			
água* 3 tiras casca limão 1 c. café sal	6 min	100°C	2
200g tagliatelli fresco			

Junte a massa aos legumes, salpique com os coentros ou com folhas de manjericão e sirva de imediato

*Até ao nível abaixo do máximo



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (220g)

calorías 245 [12%] gordura 6,8g [10%] saturada 1,3g [7%] sal 1,9g [32%]

SUGESTÃO

Em ocasiões especiais, polvilhe com queijo ralado.

Bifinhos de seitan com abacaxi

18 MIN. | 4 PESSOAS | sem leite vegan

- 180g de abacaxi
- 20g de açúcar mascavado
- 30g de azeite
- 150g de cebola
- 150g de alho-francês em rodelas
- 1 c. de chá de cominhos moídos
- 1 c. de chá de canela em pó
- 1 c. de sobremesa de sal
- 150g de seitan
- 150g de courgette
- 80g de pimento vermelho
- hortelã fresca q.b.

Coloque os pedaços de abacaxi, o açúcar mascavado no copo e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor. Mude o abacaxi para outro recipiente e reserve. Sem lavar, deite no copo o azeite, a cebola cortada em gomos, o alho-francês, os cominhos e a canela. Cozinhe 5 minutos a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor. Junte o sal, o seitan cortado em tiras, a courgette em meias-luas e o pimento, limpo de sementes, em tiras. Programe mais 6 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor. Adicione o abacaxi caramelizado e cozinhe mais 2 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor. Disponha numa travessa e polvilhe com uma mão-cheia de folhas de hortelã.

GUIA EXPRESS

180g abacaxi 20g açúcar mascavado	5 min	100°C	1
<i>Retire e reserve. Não lave o copo</i>			
30g azeite 150g cebola 150g alho-francês 1 c. chá cominhos 1 c. chá canela	5 min	100°C	1
1 c. sobremesa sal 150g seitan 150g courgette 80g pimento vermelho	6 min	100°C	1
abacaxi caramelizado (reservado)	2 min	120°C	1

Coloque numa travessa. Polvilhe com folhas de hortelã



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (220g)

calorías 181 [9%] gordura 7,8g [11%] saturada 1,3g [6%] sal 1,0g [16%]



Hambúrgueres de grão

40 SEG. | 8 UNIDADES

- 300g de grão demolido*
- 60g de cebola
- 100g de courgette
- 60g de pimento vermelho
- 1 c. de café de noz-moscada
- 1 c. de chá de cominhos em pó
- 1 c. de chá de pimentão-doce
- 1 c. de sobremesa de sal
- 30g de coentros
- 50g de pão ralado
- 1 c. de sopa de sementes de sésamo Pura Vida

Ligue o forno a 180°C. Deite o grão demolido no copo e triture 30 segundos, na velocidade progressiva 7 a 10, ou até o grão ficar bem triturado. Raspe as paredes do copo com a espátula e junte os legumes cortados em pedaços, as especiarias, o sal e os coentros e pique mais 10 segundos, na velocidade 5. Divida o preparado em oito porções e molde em forma de hambúrguer, com a ajuda do pão ralado misturado com as sementes de sésamo. Coloque os hambúrgueres num tabuleiro, forrado com papel vegetal, e leve ao forno durante 18 minutos ou até ficarem dourados.

*cerca de 150g quando seco

GUIA EXPRESS

	300g grão demolido	30 seg		7 < 10
	60g cebola 100g courgette 60g pimento vermelho 1 c. chá noz-moscada 1 c. chá cominhos em pó 1 c. chá pimentão-doce 1 c. sobremesa sal 30g coentros	10 seg		5

Divida em oito porções, molde os hambúrgueres, envolva em pão ralado e sementes de sésamo. Coloque num tabuleiro forrado e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 18 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um Hambúrguer (80g)

calorias 62 [3%] gordura 1,2g [2%] saturada 0,2g [1%] fibra 2,7g [11%]

SUGESTÃO

Pode servir com o Molho de tomate da pág. 184 ou com Molho de iogurte da pág. 185.

Jardineira de soja com feijão-preto e nabiças

16 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 250g de água
- 100g de soja grossa
- 180g de cebola
- 150g de alho-francês
- 20g de azeite
- 90g de courgette
- 170g de abóbora
- 1 c. de sobremesa de sal
- 210g de polpa de tomate
- 100g de folhas de nabiças
- 1 lata de feijão-preto cozido (250g escorrido)
- 80g de milho doce em conserva

Deite a água a ferver sobre a soja e deixe hidratar. Coloque no copo a cebola cortada em pedaços e o alho-francês e pique 5 segundos, na velocidade 5. Adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a courgette e a abóbora cortadas em cubos, o sal, a polpa de tomate e a soja hidratada. Coloque as folhas de nabiças na base da vaporeira, encaixe sobre o copo e programe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Retire cuidadosamente a vaporeira e deite as nabiças no copo. Junte o feijão bem escorrido, mexa com a espátula e programe mais 1 minuto, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Adicione o milho escorrido, mexa e mude para o recipiente onde vai servir.

GUIA EXPRESS

	Ponha água a ferver sobre a soja para hidratar. Reserve			
	180g cebola 150g alho-francês	5 seg		5
	20g azeite	5 min	100°C	2
	90g courgette 170g abóbora 1 c. sobremesa sal 210g polpa tomate 100g soja hidratada (reservada) 100g folhas nabiças	10 min	100°C	
	nabiças*(cozidas) 1 lata feijão-preto	1 min	100°C	

Adicione o milho escorrido, mexa, e mude para o recipiente de servir

*As nabiças cozidas na vaporeira



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (230g)

calorias 186 [9%] gordura 4,3g [6%] saturada 0,7g [3%] fibra 9,0g [36%]



Lasanha de legumes e soja

17 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS

sem leite

vegan

- 130g de soja granulada fina
- 330g de água
- 120g de cebola
- 150g de cenoura
- 120g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 500g de tomate maduro
- 200g de berlingela
- 200g de courgette
- 150g de cogumelos em fatias
- 1 c. de sopa de sal
- 140g de folhas de lasanha
- 15g de sementes de girassol Pura Vida

Coloque a soja numa tigela e junte a água para hidratar. No copo, deite a cebola e a cenoura cortadas e o alho-francês e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e programe 5 minutos, a 100°, na velocidade 2. Adicione o tomate, limpo de sementes e cortado em pedaços, e cozinhe mais 6 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a berlingela e a courgette cortadas em meias-luas e os cogumelos. Tempere com sal e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Adicione a soja hidratada, mexa com a espátula e programe 1 minuto, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Espalhe 1/3 do cozinhado num tabuleiro e cubra com folhas de lasanha. Repita as camadas mais duas vezes, terminando com os legumes. Salpique com as sementes de girassol e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 20 minutos.

GUIA EXPRESS



Coloque a soja numa tigela e junte água para hidratar. Reserve

120g cebola 150g cenoura 120g alho-francês	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
500g tomate maduro	6 min	100°C	2
200g berlingela 200g courgette 150g cogumelos 1 c. sopa sal	5 min	100°C	
soja (hidratada)	1 min	120°C	

Coloque no tabuleiro, alternando os legumes com as folhas de lasanha, e no final salpique com as sementes de girassol. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 20 minutos

SUGESTÃO

Pode substituir as sementes de girassol por queijo ou pão ralado.

Legumes à Brás

10 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS

sem leite

sem glúten

- 180g de courgette
- 3 dentes de alho
- 120g de cebola
- 30g de talo de aipo
- 20g de azeite
- 250g de alho-francês
- 6 ovos M
- 1 c. de chá de sal
- pimenta moída q.b.
- 100g de batata-palha
- 3 c. de sopa de salsa picada
- 30g de azeitonas pretas

Rale a courgette em fios e reserve. Coloque no copo os dentes de alho, as cebolas e o talo de aipo, em pedaços, e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione o alho-francês e a courgette ralada e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Entretanto, parta os ovos para uma tigela, tempere-os com o sal e a pimenta e bata com um garfo até estarem desfeitos. Aqueça bem uma frigideira antiaderente. Deite aí os legumes, junte a batata palha e os ovos batidos, mexendo frequentemente. Salpique com a salsa e enfeite com as azeitonas.

GUIA EXPRESS



Rale e courgette e reserve

3 dentes alho 120g cebola 30g talo aipo	5 seg		5
20g azeite	5 min	100°C	2
250g alho-francês courgette ralada (reservada)	5 min	100°	

Bata os ovos com sal e pimenta. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque os legumes, a batata-palha e os ovos batidos. Coloque no recipiente de servir, salpique com salsa picada e com azeitonas



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (150g)

calorias 228 [11%] gordura 15,6g [22%] saturada 4,9g [25%] sal 0,6g [10%]



Salada de cogumelos, cenoura e tofu

16 MIN. 5 SEG. | 4 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 100g de cebola
- 3 dentes de alho
- 30g de azeite
- 220g de cenoura
- 50g de vinho branco
- 430g de cogumelos Paris pequenos
- 100g de courgette
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de sopa de orégãos secos
- 125g de tofu
- 1 copo medidor de coentros frescos
- 1 copo medidor de hortelã fresca
- pimenta moída q.b.
- 2 c. de sopa de vinagre balsâmico

Coloque a cebola em pedaços e os dentes de alho no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Corte a cenoura em rodelas, ponha-a no copo e cozinhe 4 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Adicione o vinho branco e programe mais 1 minuto, a 120°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Junte os cogumelos e a courgette, tempere com o sal e os orégãos e programe 6 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor. Mude para uma saladeira e misture o tofu cortado em cubos, os coentros e a hortelã, picados grosseiramente. Tempere com pitada de pimenta e vinagre, misture bem e sirva.


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (270g)

calorias 166 [8%] gordura 10,6g [15%] saturada 1,8g [9%] fibra 4,7g [19%]

GUIA EXPRESS

	100g cebola 3 dentes alho	5 seg		5
	30g azeite	5 min	100°C	2
	220g cenoura	4 min	100°C	1
	50g vinho branco	1 min	120°C	1
	430g cogumelos Paris 100g courgette 1 c. chá sal 1 c. sopa orégãos secos	6 min	100°C	1

Coloque numa saladeira, misture o tofu cortado, salpique com coentros e hortelã picados e tempere com pimenta e vinagre balsâmico

SUGESTÃO

Em vez de tofu pode usar queijo feta ou queijo de cabra em cubos.

Pastéis de soja com legumes

10 MIN. 35 SEG. | 10 UNIDADES | sem leite vegan

PARA A MASSA

- 240g de água
- 1 casca de limão
- 1 c. de chá de sal
- 20g de azeite
- 130g de farinha tipo 55
- 100g de farinha de trigo integral Pura Vida
- 50g de farinha de milho

Ponha a água, a casca de limão e o sal no copo e programe 2 minutos e 30 segundos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Retire a casca de limão, adicione o azeite e as farinhas e programe 1 minuto, na velocidade AMASSAR. Mude a massa para uma tigela, molde em bola com as mãos, tape com um pano e reserve. Coloque a soja numa tigela e misture-a com o conteúdo da saqueta Prodigest. Adicione a água e reserve.

Lave o copo e introduza o aipo e a cebola cortados e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite, o alho-francês e a cenoura. Tempere com o caril em pó e com o sal e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Junte a soja hidratada e cozinhe mais 2 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Mude para uma tigela, acrescente os rebentos de feijão-mungo e mexa com a espátula. Deixe arrefecer. Pré-aqueça o forno a 200°C

Divida a massa em 10 porções, estenda-a com a ajuda do rolo e de farinha e recheie os pastéis com o preparado de soja. Disponha num tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno durante 25 minutos ou até estarem dourados.

PARA O RECHEIO

- 100g de soja granulada
- 1 saqueta de infusão de plantas Prodigest Pura Vida
- 150g de água
- 30g de aipo (talos e folhas)
- 60g de cebola
- 20g de azeite
- 80g de alho-francês em rodelas
- 80g de cenoura ralada em fios
- 1 c. de chá de caril em pó
- 1 c. de chá de sal
- 100 g de rebentos de feijão-mungo

GUIA EXPRESS

MASSA				
	240g água 1 casca limão 1 c. chá sal	2 min 30 seg	100°C	1
<i>Retire a casca de limão</i>				
	20g azeite 130g farinha tipo 55 100g farinha trigo integral 50g farinha milho	1 min		
<i>Mude a massa para uma tigela. Tape e reserve. Misture a soja como conteúdo da saqueta Prodigest, junte água e reserve. Lave o copo</i>				

RECHEIO

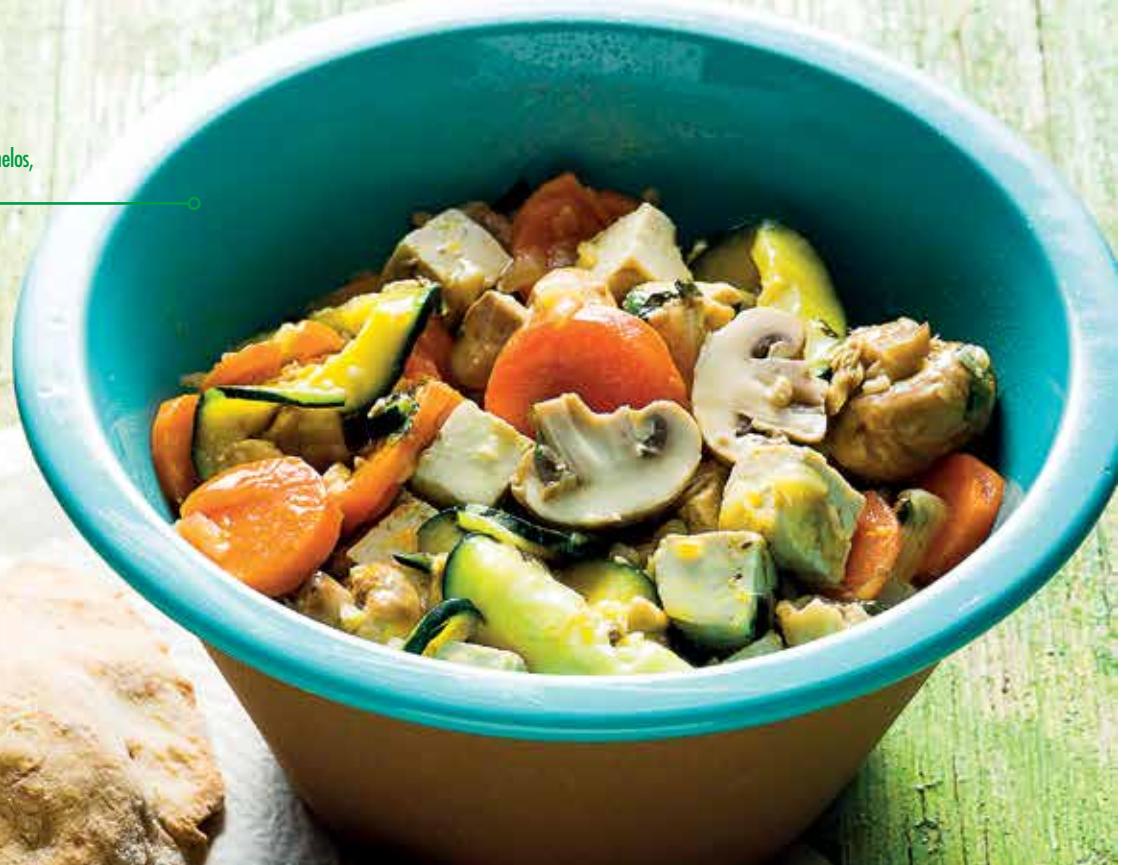
	30g aipo 60g cebola	5 seg		5
	20g azeite 80g alho-francês 80g cenoura 1 c. chá caril em pó 1 c. chá sal	5 min	100°C	1
	soja hidratada (reservada)	2 min	100°C	1

Coloque numa tigela, junte 100g de rebentos de feijão-mungo e mexa com a espátula. Divida a massa em 10 porções, estenda-a com a ajuda do rolo e de farinha e recheie os pastéis com o preparado de soja. Coloque num tabuleiro e leve ao forno 25 minutos


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um pastel (90g)

calorias 181 [9%] gordura 4,6g [7%] saturada 0,8g [4%] fibra 3,9g [16%]

Salada de cogumelos,
cenoura e tofu



Pastéis de soja
com legumes



Salada de quinoa

34 MIN. 5 SEG. | 4 PESSOAS | **sem leite** **vegan**

- 250g de quinoa
- 900g de água
- 2 c. de chá de sal
- 100g de cebola
- 30g de azeite
- 100g de cenoura
- 1 c. de sopa de caril em pó
- 1 courgette
- 150g de pimento vermelho
- 200g de cogumelos

Coloque a quinoa no cesto e lave-a muito bem. Deite a água no copo, junte uma colher de chá de sal e introduza o cesto na máquina. Cozinhe durante 20 minutos, a 120°C, na velocidade 1. Retire o cesto do copo com a ajuda da espátula e ponha a quinoa num recipiente de servir. Deite fora a água do copo, introduza a cebola cortada em pedaços e o azeite e triture 5 segundos, na velocidade 5. Junte a cenoura cortada em cubos pequenos e o caril em pó e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Adicione a courgette e o pimento, cortados em cubos pequenos, e os cogumelos, previamente limpos com papel de cozinha e cortados em quartos e o restante sal. Programe mais 9 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor. Junte os legumes à quinoa, misture bem e sirva.

GUIA EXPRESS



Coloque a quinoa no cesto e lave-a

250g quinoa 900g água 1 c. chá sal	20 min	120°C	1
Coloque a quinoa num recipiente. Deite fora a água do copo			
100g cebola 30g azeite	5 seg		5
100g cenoura 1 c. sopa caril pó	5 min	100°C	
1 courgette 150g pimento vermelho 200g cogumelos 1 c. chá sal	9 min	100°C	

Junte os legumes à quinoa e misture bem



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 350 [18%] gordura 11,6g [17%] saturada 1,7g [8%] sal 2,0g [34%]

Cuscuz com legumes salteados

20 MIN. 5 SEG. | 4 PESSOAS | **sem leite** **vegan**

- 200g de água
- 1 c. de chá de caldo concentrado de legumes (ver receita pág.188)
- 200g de cuscuz
- 100g de cebola
- 2 dentes de alho
- 40g de tomate seco
- 30g de azeite
- 200g de courgette
- 200g de abóbora
- 200g de cogumelos
- 1 c. de chá de sal
- noz-moscada q.b.
- 140g de milho doce escorrido
- 150g de tomate mini alongado
- hortelã q.b.

Ponha a água no copo, junte uma colher de chá de caldo de legumes concentrado (ver receita da pág.188) e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Regue os cuscuz com o caldo a ferver, mexa com um garfo, tape e deixe hidratar. Coloque a cebola, os dentes de alho e o tomate seco, cortados em pedaços, no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Junte a courgette e a abóbora, cortadas em cubos, e os cogumelos laminados e tempere com o sal e uma pitada de noz-moscada. Cozinhe durante 6 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Adicione o milho bem escorrido e o tomate, previamente lavado e cortado ao meio. Programe mais 4 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor. Mexa os cuscuz com um garfo para os soltar e sirva-os com legumes. Decore com hortelã.

GUIA EXPRESS



200g água
1 c. chá caldo concentrado legumes

100g cebola 2 dentes alho 40g tomate seco	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	
200g courgette 200g abóbora 200g cogumelos laminados 1 c. chá sal noz-moscada q.b.	6 min	100°C	
140g milho 150g tomate mini alongado	4 min	120°C	

Coloque os cuscuz num prato, soltando-os com um garfo. Sirva-os com legumes. Decore com hortelã



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (310g)

calorias 365 [18%] gordura 14,8g [21%] saturada 2,7g [13%] sal 1,6g [26%]





ACOMPANHAMENTOS

<i>Risotto</i> de mirtilos	130
<i>Fusilli</i> com brócolos e couve-flor . . .	130
Puré de batata	132
<i>Ratatouille</i> de legumes	132
Arroz branco	134
Esparregado de espinafres com <i>courgette</i> e alho-francês	134
Arroz de couve-lombarda e cenoura	134
Pimentos de cebolada	135
Puré de batata-doce com alho-francês e aipo	135
Estufado de duas couves	135
Açorda de tomate	136
Arroz árabe	136
Arroz malandrinho de tomate	138
Açorda de espargos verdes	138
Puré de castanha	140
Puré de maçã	140

Risotto de mirtilos

27 MIN. 35 SEG. | 8 PESSOAS | sem glúten

- 140g de cebola
- 150g de alho-francês em rodelas
- 30g de azeite
- 200g de arroz para risotto
- 150g de vinho branco
- 500g de água
- 1 c. de sobremesa de sal
- 125g de mirtilos frescos
- 40g de queijo da Ilha ralado em fios
- manjericão fresco q.b.

Coloque a cebola cortada em pedaços e o alho-francês no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 6 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione o arroz e programe 30 segundos, a 120°C, na velocidade 2 inversa. Junte o vinho e programe mais 1 minuto, a 120°C, na velocidade 2 inversa. Adicione a água e o sal e cozinhe 20 minutos, a 90°C, na velocidade 1 inversa. 5 minutos antes de terminar a cozedura introduza os mirtilos através do orifício da tampa. Disponha no recipiente de servir, adicione o queijo ralado em fios e uma mão-cheia de folhas de manjericão. Misture delicadamente e sirva sem demora.

GUIA EXPRESS

	140g cebola 150g alho-francês	5 seg		5
	30g azeite	6 min	100°C	2
	200g arroz para risotto	30 seg	120°C	2
	150g vinho branco	1 min	120°C	2
	500g água 1 c. sobremesa sal	20 min	90°C	1
	125g mirtilos frescos*			

Salpique com o queijo ralado e as folhas de manjericão, envolvendo delicadamente. Sirva de imediato

*Introduza os mirtilos pelo orifício da tampa 5 minutos antes de terminar a cozedura



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (160g)

calorias 173 [9%] gordura 5,9g [8%] saturada 1,5g [8%] sal 1,2g [20%]

Fusilli com brócolos e couve-flor

30 MIN. 20 SEG. | 8 PESSOAS | sem leite vegan

- 1,7kg de água
- 1 folha de louro
- 2 rodelas finas de raiz de gengibre
- 1 c. de sobremesa de sal
- 150g de brócolos (em ramos)
- 150g de couve-flor (em ramos)
- 200g de fusilli
- 20g de alho
- 20g de tomate seco
- 20g de azeite

Coloque a água no copo, junte o louro, as rodelas de gengibre e o sal. Feche a tampa e encaixe a vaporeira com os ramos de brócolos e de couve-flor. Cubra com a tampa e programe 18 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Retire cuidadosamente a vaporeira e deite o fusilli no copo através do orifício da tampa. Volte a encaixar a vaporeira com os legumes no copo e programe mais 10 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa. Coloque os legumes no recipiente de serviço. Escorra a massa e junte-a aos legumes. Programe 20 segundos, na velocidade 5, e deite os dentes de alho e o tomate seco em pedaços no copo através do orifício da tampa. Adicione o azeite e programe 2 minutos, a 100°C, na velocidade 2, sem tapar com o copo medidor. Deite sobre a massa e misture bem.

GUIA EXPRESS

	1,7kg água 1 folha louro 2 rodelas gengibre 1 c. sobremesa sal			
	150g brócolos (em ramos) 150g couve-flor (em ramos)	18 min	120°C	2

Retire a vaporeira por instantes

	200g fusilli*	10 min	100°C	2
--	---------------	--------	-------	---

Coloque os legumes num recipiente de servir. Escorra a massa através do cesto e junte-a aos legumes

	20g dentes alho* 20g tomate seco*	20 seg		5
	20g azeite	2 min	100°C	2

Deite o preparado sobre a massa e os legumes e misture bem

*Introduza pelo orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (150g)

calorias 180 [9%] gordura 4,0g [6%] saturada 0,7g [3%] sal 1,1g [19%]



Puré de batata

42 MIN. | 4 PESSOAS | sem glúten

- 1kg de água
- 900g de batata para puré
- 30g de azeite
- 100g de leite meio-gordo
- 1 c. de sobremesa de sal
- 1 c. de chá de noz-moscada
- pimenta moída q.b.

Coloque a água no copo, introduza o cesto e coloque ali as batatas já descascadas e cortadas em pedaços pequenos. Cozinhe 40 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Retire o cesto com as batatas com a ajuda do gancho do cabo da espátula e deite fora a água do copo. Introduza as batatas cozidas no copo, adicione o azeite, o leite, o sal, a noz-moscada e tempere com pimenta a gosto. Programe mais 2 minutos, a 90°C, na velocidade 4.

GUIA EXPRESS			
	40 min	100°C	2
Escorra a água e volte a colocar as batatas no copo			
batatas cozidas			
30g azeite			
100g leite meio-gordo			
1 c. sobremesa sal	2 min	90°C	4
1 c. chá noz-moscada			
pimenta moída q.b.			

*Atenção para a água não ultrapassar o limite máximo do copo



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (150g)

calorias 145 [7%] gordura 5,0g [7%] saturada 1,0g [5%] sal 0,9g [15%]

SUGESTÃO

Puré cor-de-rosa – Junte beterraba cozida, cortada em cubos, à batata cozida na altura em que for reduzir a puré.

Puré com espinafres – Junte folhas de espinafres crusas ao puré já preparado e ainda quente.

Ratatouille de legumes

12 MIN. | 6 PESSOAS | sem leite | sem glúten | vegan

- 150g de cebola
- 4 dentes de alho
- 30g de azeite
- 150g de cenoura
- 1 folha de louro
- 150g de tomate
- 150g de berinjela
- 150g de courgette
- 150g de pimento vermelho
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de chá de orégãos
- pimenta moída q.b.
- 30g de pinhão

Ponha a cebola cortada em meias-luas e os dentes de alho laminados no copo. Junte o azeite, a cenoura em rodelas e a folha de louro e cozinhe 3 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa. Adicione o tomate, a berinjela e a courgette, cortadas em meias-luas e o pimento em tiras. Tempere com sal, orégãos e pimenta a gosto. Programe mais 9 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor sobre a tampa. Salpique com os pinhões, previamente alourados numa frigideira antiaderente.

GUIA EXPRESS			
	3 min	100°C	2
150g cebola			
4 dentes alho			
30g azeite			
150g cenoura			
1 folha louro			
150g tomate			
150g berinjela			
150g courgette			
150g pimento vermelho			
1 c. chá sal			
1 c. chá orégãos			
pimenta moída q.b.			

Salpique com os pinhões alourados numa frigideira antiaderente



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (150g)

calorias 116 [6%] gordura 8,3g [12%] saturada 1,1g [5%] sal 0,6g [11%]



Arroz branco

18 MIN. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 1 kg de água
- 1 c. de sobremesa de sal
- 10g de azeite
- 300g de arroz basmati

Ponha a água no copo com o sal e o azeite. Coloque o cesto com o arroz e programe 18 minutos, a 100°C, na velocidade 4. Retire o cesto com o arroz com a ajuda do gancho do cabo da espátula e mude para o recipiente onde vai servir. Solte os bagos com a ajuda de um garfo.

GUIA EXPRESS				
1kg água				
1 c. sobremesa sal				
10g azeite				
300g arroz basmati	18 min	100°C	4	
Levante o cesto com a ajuda do gancho do cabo da espátula para escorrer o arroz				


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (120g)

calorias 189 [9%] gordura 2,2g [3%] saturada 0,5g [2%] sal 1,0g [16%]

Espargado de espinafres com courgette e alho-francês

12 MIN. 10 SEG. | 4 PESSOAS | sem leite vegan

- 150g de cebola
- 100g de alho-francês em rodelas
- 6 dentes de alho
- 30g de azeite
- 250g de courgette em cubos
- 170g de folhas de espinafres
- 1 c. de chá de sal
- 20g de farinha tipo 55
- pimenta moida q.b.
- 20g de vinagre de vinho branco

Coloque no copo a cebola cortada em quartos, o alho-francês e os dentes de alho e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a ajuda da espátula, adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Junte a courgette, as folhas de espinafres e o sal e mexa com a espátula. Cozinhe mais 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2, com o cesto sobre a tampa. Adicione a farinha, encaixe o copo medidor sobre a tampa e pressione TURBO 3 a 4 vezes, 5 segundos, até obter um puré. Tempere com a pimenta e o vinagre e cozinhe mais 2 minutos, a 100°C, na velocidade 2, com o cesto sobre a tampa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (140g)

calorias 105 [5%] gordura 7,8g [11%] saturada 1,3g [6%] sal 1,4 [24%]

SUGESTÃO

Para aromatizar o arroz junte à água uma casca de limão e/ou rodelas finas de gengibre.

GUIA EXPRESS				
150g cebola		5 seg		5
100g alho-francês				
6 dentes alho				
30g azeite	5 min	100°C	2	
250g courgette				
170g folhas espinafres	5 min	120°C	2	
1 c. chá sal				
20g farinha tipo 55	5 seg			TURBO x3/4
pimenta q.b.				
20g vinagre	2 min	100°C	2	

Arroz de couve-lombarda e cenoura

25 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 100g de cebola
- 30g de azeite
- 450g de mistura de legumes para sopa portuguesa
- 1 c. de sopa de sal
- 250g de arroz vaporizado
- 700g de água

Ponha a cebola cortada em pedaços no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a mistura de legumes, o sal e o arroz e programe 3 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa. Junte a água e cozinhe durante 17 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Mude para o recipiente de servir e solte o arroz e os legumes com um garfo.

GUIA EXPRESS				
100g cebola	5 seg		5	
30g azeite	5 min	100°C	2	
450g mistura legumes				
1 c. sopa sal	3 min	100°C	2	
250g arroz vaporizado				
700g água	17 min	100°C	1	

Mude para o recipiente de servir e solte o arroz e os legumes com um garfo


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (180g)

calorias 208 [10%] gordura 5,6g [8%] saturada 1,0g [5%] sal 1,3g [22%]

Pimentos de cebolada

13 MIN. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 100g de cebola
- 6 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 30g de azeite
- 150g de pimento verde
- 300g de pimento vermelho
- 1 c. de chá de sal
- 20g de vinho branco
- 10g de açúcar
- pimenta moída q.b.

Corte a cebola e os dentes de alho em rodelas e coloque-os no copo. Junte a folha de louro e o azeite e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa.

Adicione os pimentos cortados em tiras, tempere com sal e cozinhe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2 inversa.

Junte o vinho e o açúcar e programe mais 3 minutos, a 120°C, na velocidade 2 inversa. Coloque os pimentos numa taça e tempere com pimenta.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)

calorias 83 [4%] gordura 4,9g [7%] saturada 0,4g [2%] sal 0,6g [10%]

GUIA EXPRESS

100g cebola 6 dentes alho 1 folha louro 30g azeite	5 min	100°C	
150g pimento verde 300g pimento vermelho 1 c. chá sal	5 min	120°C	
20g vinho branco 10g açúcar	3 min	120°C	

Coloque os pimentos numa taça e polvilhe com pimenta

Puré de batata-doce com alho-francês e aipo

32 MIN. 5 SEG | 6 PESSOAS | sem glúten

- 900g de batata-doce
- 1kg de água
- 120g de alho-francês em rodelas
- 100g de aipo (folhas e talo)
- 30g de azeite
- 100g de leite meio-gordo
- 1 c. de sobremesa de sal
- 1 c. de chá de noz-moscada
- pimenta moída q.b.

Ponha as batatas-doces cortadas em pedaços na vaporeira. Deite a água no copo, coloque a vaporeira com a tampa e coza-as durante 25 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Retire a vaporeira e deite fora a água. Junte no copo o alho-francês, as folhas e o talo de aipo, cortado em pedaços, e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a batata cozida e o leite, tempere com o sal, a noz-moscada e a pimenta e programe mais 2 minutos, a 90°C, na velocidade 4.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 197 [10%] gordura 5,6g [8%] saturada 1,1g [6%] sal 1,1g [18%]

GUIA EXPRESS

900g batata-doce 1kg água	25 min	120°C	2
<i>Retire a vaporeira com as batatas e reserve. Deite fora a água do copo</i>			
120g alho-francês 100g aipo	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
batata cozida (escorrida) 100g leite meio-gordo 1 c. sobremesa sal 1 c. chá noz-moscada pimenta moída q.b.	2 min	90°C	4

Estufado de duas couves

15 MIN. 5 SEG | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 100g de cebola
- 3 dentes de alho
- 20g de azeite
- 150g de couve-lombarda em juliana
- 200g de couve-roxa em juliana
- 50g de sultanas douradas
- 50g de vinho branco
- 1 c. de chá de sal
- 2 c. de sopa de vinagre (opcional)

Coloque a cebola cortada em pedaços e os dentes de alho no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o azeite e cozinhe 3 minutos, a 100°C, na velocidade 2.

Junte a couve-lombarda, a couve-roxa, as sultanas e o vinho branco, tempere com o sal e programe 12 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa.

Coloque no prato de serviço e regue com o vinagre, se apreciar o sabor.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (90g)

calorias 102 [5%] gordura 5,4g [8%] saturada 0,9g [4%] sal 1,0g [17%]

GUIA EXPRESS

100g cebola 3 dentes alho	5 seg		5
20g azeite	3 min	100°C	2
150g couve-lombarda juliana 200g couve-roxa 50g sultanas douradas 50g vinho branco 1 c. chá sal	12 min	100°C	

Coloque no prato de servir. Regue com vinagre a gosto

Açorda de tomate

18 MIN. 5 SEG. | 8 PESSOAS

- 300g de pão tipo alentejano
- 600g de água
- 100g de cebola
- 6 dentes de alho
- 40g de azeite
- 300g de tomate
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de sobremesa de orégãos secos
- 10g de tomate seco
- 20g de folhas de coentros
- pimenta moída q.b.

Coloque uma tigela sobre o copo e pese o pão cortado em pedaços. Junte a água e reserve. No copo coloque a cebola cortada em quartos e os dentes de alho descascados e pique 5 segundos, na velocidade 5. Com a ajuda da espátula raspe as paredes do copo, adicione o azeite e cozinhe mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2, sem o copo medidor. Junte o tomate limpo de sementes e cortado, e cozinhe mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1. Encaixe a borboleta, junte o sal, os orégãos e o pão, previamente demolhado e programe 7 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Acrescente o tomate seco e as folhas de coentros, tempere com pimenta e mexa 1 minuto, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem copo medidor.

GUIA EXPRESS



Pese o pão, junte a água e demolhe numa tigela. Reserve

	100g cebola 6 dentes de alho	5 seg		5
	40g azeite	5 min	100°C	2
	300g tomate	5 min	100°C	1
	1 c. chá sal 1 c. de sobremesa orégãos 300g pão*	7 min	100°C	1
	10g tomate seco 20g folhas coentros pimenta moída q.b.	1 min	100°C	1

*Previvamente demolhado



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (180g)

calorias 155 [8%] gordura 6,9g [9%] saturada 1,0g [5%] sal 0,5g [9%]

Arroz árabe

28 MIN. 5 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 125g de cebola
- 1 dente de alho
- 40g de azeite
- 250g de arroz agulha
- 50g de amêndoas laminadas
- 50g de sultanas douradas
- 1 c. de chá de sal
- 950g de água

Coloque a cebola descascada e cortada no copo. Junte o dente de alho e triture 5 segundos, na velocidade 5. Adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2, sem copo medidor. Junte o arroz agulha, a amêndoas, as sultanas e o sal e cozinhe mais 3 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Mude o arroz para o cesto, deite a água no copo, introduza o cesto com o arroz e coza durante 20 minutos, a 100°C, e na velocidade 4. Retire o cesto com a ajuda do gancho do cabo da espátula e coloque o arroz num recipiente de servir.

GUIA EXPRESS



	125g cebola 1 dente alho	5 seg		5
	40g azeite	5 min	100°C	2
	250g arroz agulha 50g amêndoas laminadas 50g sultanas douradas 1 c. chá sal	3 min	100°C	1
	arroz* 950g água	20 min	100°C	4

Retire o cesto com a ajuda do gancho no cabo da espátula e coloque arroz no recipiente de servir

*O arroz que já tinha preparado



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (120g)

calorias 282 [14%] gordura 11,9g [17%] saturada 1,6g [8%] sal 0,7g [11%]



Arroz malandrinho de tomate

27 MIN. 10 SEG. | 6 PESSOAS | sem leite sem glúten vegan

- 130g de cebola
- 2 dentes de alho
- 40g de azeite
- 500g de tomate maduro
- 1 c. de sobremesa de sal
- 300g de arroz carolino
- 900g de água

Coloque a cebola descascada e cortada no copo. Junte os dentes de alho descascados e triture 5 segundos, na velocidade 5. Adicione o azeite e cozinhe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2, sem copo medidor. Entretanto, lave o tomate, corte-o ao meio e limpe-o de sementes, e coloque-o no copo, triturando 5 segundos, na velocidade 5. Adicione o sal e cozinhe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Junte o arroz carolino e a água e cozinhe 17 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa. Coloque numa travessa e sirva de imediato.

GUIA EXPRESS

130g cebola 2 dentes de alho	5 seg		5
40g azeite	5 min	120°C	2
500g tomate maduro	5 seg		5
1 c. sobremesa sal	5 min	120°C	2
300g arroz carolino 900g água	17 min	100°C	2

Coloque numa travessa e sirva de imediato



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorías 132 [7%] gordura 7,5g [11%] saturada 1,3g [7%] sal 1,0g [17%]

Açorda de espargos verdes

32 MIN. 15 SEG. | 8 PESSOAS

- 350g de pão de mistura
- 300g de espargos verdes (limpos)
- 950g de água
- 1 c. de sopa de sal
- 4 dentes de alho
- 60g de azeite
- 2 ovos M
- pimenta moída q.b.

Coloque uma tigela sobre o copo e pese o pão. Desfaça-o com as mãos e reserve. Lave os espargos, elimine a base fibrosa e pele-os com um descascador. Corte-os em pedaços com cerca de 1 cm e coloque dentro do cesto. Ponha a água e o sal no copo, introduza o cesto com os espargos e coza-os durante 15 minutos, a 120°C, na velocidade 3. Retire o cesto do copo, deite a água de cozedura sobre o pão e deixe embeber.

Ponha os dentes de alho descascados no copo e triture 15 segundos, na velocidade 5. Raspe o copo com a espátula, junte o azeite e programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 1 (sem copo medidor). Encaixe a borboleta e adicione o pão. Programe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa.

Entretanto, parta os ovos para uma tigela, tempere-os com pimenta e bata com um garfo até ficarem desfeitos. Reserve as pontas espigadas dos espargos e deite os restantes no copo. Programe mais 2 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, adicionando os ovos batidos através do orifício da tampa. Coloque a açorda no recipiente de servir e decore com as pontas espigadas dos espargos reservadas.

GUIA EXPRESS

Pese o pão, desfaça-o com as mãos e reserve. Lave os espargos, pele-os e corte em pedaços	300g espargos verdes (preparados) 950g água 1 c. sopa sal	15 min	120°C	3
-------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	--------	-------	---

Deite a água da cozedura sobre o pão e deixe embeber

4 dentes de alho	15 seg		5
60g azeite	5 min	100°C	1
350g pão*	10 min	100°C	1

Parta os ovos, tempere com pimenta e bata-os até estarem desfeitos.
Reserve as pontas espigadas dos espargos

caule dos espargos 2 ovos M*	2 min	100°C	1
---------------------------------	-------	-------	---

Coloque a açorda no recipiente de servir e decore com as pontas dos espargos reservadas

*Vá adicionando os ovos pelo orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (310g)

calorías 204 [10%] gordura 9,7g [14%] saturada 1,8g [9%] sal 1,1g [18%]



Puré de castanha

31 MIN. | 10 PESSOAS | **sem glúten**

- 1kg de castanhas congeladas
 - 300g de pêra Rocha
 - 700g de leite meio-gordo
 - 1 c. de chá de erva-doce moída
 - 1 c. de café de sal
 - 30g de margarina
 - pimenta moída q.b.
- Deixe descongelar as castanhas e coloque-as no copo. Junte as peras, descascadas e sem caroços, cortadas em quartos. Adicione o leite, a erva-doce e o sal. Coza durante 30 minutos, a 100°C, na velocidade 1. Por fim, junte a margarina e tempere com a pimenta. Triture mais 1 minuto, na velocidade 7.

GUIA EXPRESS				
Descongele as castanhas				
1kg castanhas		30 min	100°C	1
300g pêra Rocha				
700g leite meio-gordo				
1 c. chá erva-doce				
1 c. café sal				
30g margarina		1 min		7
pimenta moída q.b.				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (190g)

calorias 244 [12%] gordura 5,6g [8%] saturada 2,2g [11%] sal 0,2g [3%]

Puré de maçã

10 MIN. 55 SEG. | 6 PESSOAS | **sem glúten**

- 800g de maçã reineta
 - 20g de água
 - 30g de margarina
 - noz-moscada q.b.
- Coloque as maçãs descascadas e sem caroços, cortadas em pedaços, no copo e triture 40 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a ajuda da espátula, adicione a água e cozinhe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 1, sem copo medidor. Junte a margarina e uma pitada de noz-moscada a gosto. Misture durante 15 segundos, na velocidade 4, com copo medidor.

GUIA EXPRESS				
800g maçã descascada				
800g maçã descascada		40 seg		5
20g água		10 min	100°C	1
30g margarina				
noz-moscada q.b.		15 seg		4

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (130g)

calorias 95 [5%] gordura 3,1 g [4%] saturada 1,6 g [8%] sal 0,2 g [3%]





SOBREMESAS

Gelado de morango	144
Gelado de chocolate belga	144
<i>Sorbet</i> de manga e maçã verde.	146
Gelado de queijo com gengibre e manjericão	146
Gelado de ameixa e rum	146
<i>Sorbet</i> de banana com pêssego e laranja.	147
Gelado de iogurte e frutos vermelhos	147
Gelado <i>stracciatella</i> de pêra.	147
Leite-creme	148
Mousse de chocolate e framboesa .	148
Bolo cremoso de chocolate e frutos vermelhos	150
Pudim de pão com banana e canela	150
Bolachas de aveia e sésamo com laranja	152
Bolachas de mel e canela.	152
Tarte de maçã	153
Pudim de claras com maracujá . . .	153
Arroz-doce	154
Trufas de chocolate com rum e amêndoas	154
Mousse de <i>Mascarpone</i> e morangos	156
Queques de mirtilos e morangos . .	156
<i>Muffins</i> de aveia com bagas goji. .	158
Bolo de iogurte	158
Pudim <i>flan</i>	160
Tarte de amêndoas	160
Tarte de requeijão com framboesas	162
Bolo de noz com canela e laranja	162
<i>Bavaroise</i> de ananás	164
Bolo de cenoura	164
<i>Brownie</i>	166
<i>Cheesecake</i>	166
<i>Cheesecake</i> de maracujá	168
Mousse de chocolate	168
Ovos moles	170
Pão-de-ló	170
Salame de chocolate	172
<i>Tiramisu</i>	172
Tarte de limão merengada	174
Torta básica	176
<i>Pavlova</i>	176

Gelado de morango

40 SEG. | 24 BOLAS | sem glúten

- 600g de morangos
- 1 lata de leite condensado
- 80g de limão
- 200g de natas para bater

Corte os morangos em quartos e congele-os. Coloque a lata de leite condensado no congelador. Ponha o limão, descascado e sem caroços, no copo, junte metade dos morangos congelados e triture 5 segundos, na velocidade 9. Adicione os restantes morangos e triture mais 5 segundos, na velocidade 9. Com a espátula, raspe as paredes do copo. Adicione o leite condensado e as natas bem frias e programe 30 segundos, na velocidade 9, mexendo com a espátula através do orifício da tampa. Sirva de imediato.

GUIA EXPRESS



Corte os morangos em quartos e congele-os. Coloque a lata de leite condensado no congelador

80g limão (descascado e sem caroços)	5 seg		9
300g morangos*	5 seg		9
300g morangos*	30 seg		9
1 lata leite condensado**			
200g natas para bater			

Mixa através do orifício da tampa. Sirva de imediato

*Metade dos morangos que congelou

**Prevamente posto no congelador, ou retirado do congelador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma bola (50g)

calorías 83 [4%] gordura 3,9g [6%] açúcar 10,9g [12%] fibra 0,5g [2%]

Gelado de chocolate belga

11 MIN. 8 SEG. | 18 BOLAS

- 100g de açúcar
- 400g de natas para bater
- 3 ovos M
- 300g de chocolate belga preto Pingo Doce

Coloque o açúcar no copo e pulverize 8 segundos, na velocidade 10. Retire e reserve. Ponha as natas no copo e junte o açúcar pulverizado, reservando três colheres de sopa. Parta os ovos, deite as gemas no copo e reserve as claras. Programe 5 minutos, a 50°C, na velocidade 5. Adicione o chocolate partido em quadrados, espere cerca de 1 minuto e programe mais 3 minutos, a 50°C, na velocidade 2. Coloque a mistura de chocolate numa taça e reserve. Lave e enxugue muito bem o copo. Encaixe a borboleta, deite as claras e bata 3 minutos, na velocidade 3, sem o copo medidor sobre a tampa. Ao fim de 1 minuto vá adicionando o açúcar reservado através do orifício da tampa. Envolve, delicadamente, as claras batidas na mistura de chocolate e deite o preparado num recipiente com tampa. Leve ao congelador até solidificar. Retire um pouco antes de servir.

GUIA EXPRESS



100g açúcar

8 seg

10

Retire e reserve três colheres de sopa. Separe as gemas das claras. Reserve as claras

400g natas			
açúcar pulverizado (reservado)	5 min	50°C	5
3 gemas			

Coloque a mistura de chocolate numa taça e reserve. Lave e enxugue bem o copo

3 claras			
3 c. sopa açúcar (reservado)**	3 min		3

Envolve delicadamente as claras batidas na mistura de chocolate. Leve ao congelador até solidificar

*Espere cerca de 1 minuto

**Ao fim de 1 minuto introduza o açúcar pelo orifício da tampa

SUGESTÃO

Pode preparar esta receita com chocolate de leite. Nesse caso, reduza um pouco o açúcar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma bola (50g)

calorías 185 [9%] gordura 14,0g [20%] açúcar 10,0g [11%] fibra 2,0g [8%]



Sorbet de manga e maçã verde

35 SEG. | 18 BOLAS | sem leite sem glúten vegan

- 300g de manga (1 manga grande)
 - 300g de maçã verde (2 maçãs grandes)
 - 75g de sumo de limão
- Corte a polpa da manga e a maçã em pedaços pequenos, espalhe sobre um tabuleiro forrado com película aderente, regue com o sumo de limão e congele.
- Coloque a fruta congelada no copo e triture 20 segundos, na velocidade progressiva 8 a 10, mexendo com a espátula através do orifício da tampa. Raspe as paredes do copo com a espátula e mexa. Triture mais 15 segundos, na velocidade 6.
- Sirva de imediato.

GUIA EXPRESS

300g manga
300g maçã verde

Ponha a fruta no tabuleiro, regue com o sumo de limão e congele

	fruta congelada	20 seg	8 < 10
		15 seg	6

Sirva de imediato



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma bola (40g)

calorias 22 [1%] gordura 0,1g [0%] açúcar 4,6g [5%] fibra 0,8g [3%]

Gelado de queijo com gengibre e manjericão

5 MIN. | 15 BOLAS | sem glúten

- 200g de queijo fresco creme magro
 - 1 lata de leite condensado magro
 - 50g de sumo de limão
 - 20g de folhas de manjericão
 - 10g de sumo de raiz de gengibre
 - 4 claras (ovos M)
- Ponha no copo todos os ingredientes, excepto as claras, pela ordem da lista e programe 1 minuto na velocidade 9. Retire a mistura para uma tigela, lave e seque muito bem o copo.
- Encaixe a borboleta nas lâminas, ponha as claras no copo e bata 4 minutos, na velocidade 3, sem o copo medidor sobre a tampa.
- Envolve delicadamente as claras na mistura de queijo com a ajuda da espátula e deite numa caixa com tampa.
- Leve ao congelador até solidificar.

SUGESTÃO

Se a fruta for pouco doce, acrescente açúcar pulverizado quando a colocar no copo.

GUIA EXPRESS

200g queijo fresco creme magro
1 lata leite condensado magro
50g sumo limão
20g folhas manjericão
10g raiz gengibre

	Retire a mistura para uma tigela, lave e seque bem o copo	1 min	9
	4 claras M	4 min	3

Junte, delicadamente, o preparado às claras com ajuda da espátula, coloque numa caixa e congele



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma bola (50g)

calorias 93 [5%] gordura 1,5g [2%] açúcar 15,7g [17%] fibra 0,0g [0%]

Gelado de ameixa e rum

4 MIN. 40 SEG. | 16 BOLAS | sem glúten

- 50g de ameixas secas (sem caroço)
 - 2 tiras de casca de limão (só a parte vidrada)
 - 1 lata de leite condensado magro
 - 2 iogurtes naturais magros
 - 20g de rum
 - 4 claras (ovos M)
- Ponha as ameixas e as cascas de limão cortadas em tiras no copo, introduza o cesto e pique pressionando 10 segundos, na velocidade 9. Retire o cesto e raspe as paredes do copo com a espátula. Junte o leite condensado, os iogurtes e o rum e programe 30 segundos, na velocidade 9. Retire a mistura para uma taça, lave e seque muito bem o copo.
- Encaixe a borboleta nas lâminas e deite as claras no copo. Bata 4 minutos, na velocidade 3. Envolve delicadamente as claras batidas na mistura preparada. Coloque numa caixa e leve ao congelador.

GUIA EXPRESS

50g ameixas secas (sem caroço)
2 tiras casca de limão
1 lata leite condensado magro
2 iogurtes naturais magros
20g rum

	Ponha o preparado numa tigela e reserve	10 seg	9
	4 claras M	30 seg	9

Envolva as claras, delicadamente, no preparado, coloque numa caixa e leve ao congelador



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma bola (50g)

calorias 82 [4%] gordura 0,3g [<1%] açúcar 16,2g [18%] fibra 0,4g [2%]

Sorbet de banana com pêssego e laranja

10 SEG. | 10 BOLAS | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 250g de banana
- 140g de polpa de pêssego (ou nectarina)
- 1 laranja (sumo)
- hortelã q.b.

Corte a banana em rodelas e os pêssegos em pedaços e espalhe-os num tabuleiro forrado com película aderente. Leve ao congelador. Coloque a fruta congelada no copo, junte o sumo da laranja, as folhas de hortelã a gosto e triture 10 segundos, na velocidade 8 mexendo com a espátula através do orifício da tampa. Raspe as paredes do copo, mexa com a espátula e, se for necessário, triture mais 10 segundos, na velocidade 6. Sirva de imediato.

GUIA EXPRESS



Corte a banana e o pêssego, coloque-os num tabuleiro forrado com película aderente e congele

	fruta congelada	10 seg	8
	1 laranja (sumo) hortelã q.b.		

Se necessário triture mais 10 segundos, na velocidade 6



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma bola (50g)

calorias 34 [2%] gordura 0,1g [<1%] açúcar 6,8g [8%] fibra 1,1g [4%]

SUGESTÃO

Se a fruta for pouco doce, acrescente açúcar pulverizado quando colocar a fruta no copo.

Gelado de iogurte e frutos vermelhos

50 SEG. | 20 BOLAS | **sem glúten**

- 1 lata de leite condensado magro
- 4 iogurtes naturais magros
- 300g de frutos vermelhos congelados

Deite o leite condensado e os iogurtes no copo e misture 30 segundos, na velocidade 3. Congele a mistura em couvettes de gelo. Coloque metade da mistura congelada de iogurte e metade dos frutos vermelhos congelados no copo e triture 10 segundos, na velocidade 8, mexendo com a espátula através do orifício da tampa. Raspe as paredes do copo com a espátula e triture mais 10 segundos, na velocidade 6. Retire o gelado para o recipiente onde vai servir e repita as operações com os restantes ingredientes. Sirva de imediato.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (50g)

calorias 63 [3%] gordura 0,1g [1%] açúcar 12,3g [14%] fibra 0,6g [2%]

GUIA EXPRESS



1 lata leite condensado magro
4 iogurtes naturais magros

30 seg

3

Congele em couvettes de gelo

	metade mistura iogurte*	10 seg	8
	150g frutos vermelhos	10 seg	6

Retire o gelado para o recipiente onde vai servir e repita as operações com os restantes ingredientes

*Prevamente congelada

Gelado stracciatella de pêra

18 MIN. 45 SEG. | 30 BOLAS

- 100g de chocolate culinário Pura Vida
- 650g de peras
- 100g de vinho Moscatel
- 1 limão (tiras de casca só parte vidrada)
- 1 lata de leite condensado magro
- 6 claras (ovos M)

Deite o chocolate em quadrados no copo e pressione TURBO 3 a 4 vezes. Retire e reserve. Corte as peras em pedaços e coloque-as no copo. Adicione o vinho Moscatel e a casca de limão e programe 12 minutos, a 120°C, na velocidade 2 sem copo medidor. Encaixe o copo e triture mais 15 segundos, na velocidade progressiva 6 a 9. Adicione o leite condensado e misture mais 30 segundos, na velocidade 9. Retire a mistura para uma taça e deixe arrefecer.

Lave e enxugue bem o copo. Encaixe a borboleta na lâmina, adicione as claras e bata 6 minutos, na velocidade 3. Envolve as claras no puré de pêra, junte o chocolate picado, misture e leve ao congelador.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma bola (50g)

calorias 69 [3%] gordura 1,2g [2%] açúcar 10,6g [12%] fibra 1,2g [5%]

GUIA EXPRESS



100g chocolate culinário

TURBO
x3/4

Retire e reserve

	650g peras	12 min	120°C	2
	100g vinho Moscatel	15 seg		6 < 9

1 lata leite condensado magro

30 seg

9

Retire e deixe arrefecer. Lave e enxugue muito bem o copo

	6 claras M	6 min		3

Envolve as claras no puré de pêra, junte o chocolate e leve ao congelador

Leite-creme

12 MIN. | 8 PESSOAS | sem glúten

- 1kg de leite meio-gordo
- 6 gemas (ovos M)
- 40g de amido de milho
- 120g de açúcar + 40g (para polvilhar)
- 2 tiras de casca de limão (só a parte vidrada)

Ponha o leite, as gemas, o amido de milho, 120g de açúcar e as tiras de casca de limão no copo e programe 12 minutos, a 90°C, na velocidade 2. Deite de imediato num tabuleiro, retire as cascas de limão e deixe arrefecer. Na altura de servir, polvilhe com o restante açúcar e caramelize com um ferro de queimar açúcar ou com o maçarico.

GUIA EXPRESS

1kg leite meio-gordo
6 gemas
40g amido milho
120g açúcar
2 tiras casca limão



12 min 90°C 2

Retire as cascas de limão e ponha o leite creme num tabuleiro. Depois de frio, polvilhe com o restante açúcar e caramelize com o ferro de queimar açúcar ou com o maçarico



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)

calorias 125 [6%] gordura 3,8g [4%] açúcar 16,7g [19%] fibra 0,0g [0%]

SUGESTÃO

Deite as claras num recipiente e reserve-as para outras utilizações. Se preferir, pode congelá-las para utilizar, por exemplo, na receita de Gelado stracciatella de pêra da pág. 147.

Mousse de chocolate e framboesa

8 MIN. 8 SEG. | 6 PESSOAS

- 80g de açúcar
- 4 ovos M
- 100g de leite magro
- 20g de azeite
- 200g de chocolate culinário Pura Vida
- 70g de framboesas

Coloque o açúcar no copo e pulverize 8 segundos, na velocidade 10. Parta os ovos, deite as gemas no copo e reserve as claras. Junte o leite e o azeite e programe 3 minutos, a 50°C, na velocidade 3. Adicione o chocolate partido em quadrados, deixe amolecer um pouco e programe 1 minuto, a 50°C, na velocidade 2. Retire o preparado para uma tigela e lave e seque muito bem o copo. Encaixe a borboleta nas lâminas e bata as claras 4 minutos, na velocidade 3, sem copo medidor. A seguir, envolva as claras no chocolate derretido. Coloque a mousse na taça de servir, ou distribua por taças individuais, e leve ao frigorífico. Na altura de servir, enfeite com as framboesas.

GUIA EXPRESS

80g açúcar



8 seg 50°C 3

Parta os ovos e reserve as claras

4 gemas M
100g leite magro
20g azeite

3 min 50°C 3

200g chocolate culinário

1 min 50°C 2

Retire o preparado e reserve. Lave e seque o copo



4 claras M

4 min 50°C 3

Envolva delicadamente o preparado de chocolate e as claras com a espátula. Leve ao frigorífico e decore com framboesas

SUGESTÃO

Misture na mousse meia dúzia de cookies com pepitas de chocolate grosseiramente esmagadas.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)

calorias 283 [14%] gordura 16,9g [24%] açúcar 13,8g [15%] fibra 6,9g [28%]



Bolo cremoso de chocolate e frutos vermelhos

11 MIN. 23 SEG. | 12 FATIAS

- 200g de chocolate culinário Pura Vida
- 6 ovos M
- 150g de açúcar
- 150g de manteiga (ou margarina)
- 60g de farinha
- 100g de mistura de frutos vermelhos

Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque o chocolate partido no copo e pique 8 segundos, na velocidade 8. Retire e reserve. Parta os ovos, reserve as claras e deite as gemas no copo. Junte o açúcar e a manteiga (ou margarina) cortada em pedaços e programe 3 minutos, a 37°C, na velocidade 3. Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione o chocolate e misture 2 minutos, a 50°C, na velocidade 2. Volte a mexer com a espátula, adicione a farinha e misture mais 15 segundos, na velocidade 3. Retire o preparado e reserve.

Lave e enxugue muito bem o copo. Encaixe a borboleta nas lâminas, junte as claras e bata 6 minutos, na velocidade 3 sem o copo medidor. Envolve cuidadosamente as claras no creme de chocolate e coloque numa forma com 24 cm de diâmetro. Salpique com os frutos vermelhos e leve ao forno durante 17 minutos.

GUIA EXPRESS

200g chocolate culinário	8 seg		8
Retire e reserve			
6 gemas M			
150g açúcar	3 min	37°C	3
150g manteiga (ou margarina)			
chocolate culinário*	2 min	50°C	2
60g farinha	15 seg		3
Retire e reserve. Lave e enxugue o copo			
6 claras M	6 min		3

Misture as claras em castelo no creme de chocolate e coloque numa forma de 24 cm. Disponha os frutos vermelhos por cima e leve ao forno 17 minutos

*Que estava reservado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (80g)

calorias 288 [14%] gordura 19,0g [27%] açúcar 14,0g [15%] fibra 0,4g [16%]

Pudim de pão com banana e canela

1MIN. | 10 FATIAS

- 150g de pão integral
- 1 c. de sopa de canela em pó
- 40g de sultanas
- 20g de vinho do Porto
- 80g de açúcar amarelo
- 2 ovos M
- 700g de leite magro
- 200g de banana
- 40g de amêndoas palitadas

Pré-aqueça o forno a 180°C. Esfarele o pão para dentro do copo, adicione a canela, as sultanas, o vinho do Porto, o açúcar, os ovos e o leite e programe 1 minuto, na velocidade 3. Ponha a mistura num tabuleiro de louça. Salpique com a banana cortada em rodelas e a amêndoa palitada e leve ao forno durante 30 minutos.

GUIA EXPRESS

150g pão integral			
1 c. sopa canela em pó			
40g sultanas			
20g vinho do Porto			
80g açúcar amarelo	1 min		
2 ovos M			
700g leite magro			3

Ponha num tabuleiro, salpique com a banana cortada em rodelas e a amêndoa palitada e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 30 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (120g)

calorias 189 [9%] gordura 5g [7%] açúcar 21g [9%] fibra 2,3g [9%]



Bolachas de aveia e sésamo com laranja

1 MIN. | 42 UNIDADES | sem leite

- 80g de flocos de aveia
- 80g de açúcar amarelo
- 20g de casca de laranja (só a parte vidrada)
- 170g de farinha tipo 55
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 1 ovo M
- 40g de azeite
- 10g de sementes de sésamo Pura Vida

Ponha no copo os flocos de aveia, o açúcar amarelo, a raspa da casca da laranja (raspa de cerca de três laranjas), a farinha e o fermento em pó e programe 10 segundos, na velocidade 7. Adicione o ovo e o azeite e programe mais 30 segundos, na velocidade 4. Raspe as paredes do copo e mexa com a espátula. Junte as sementes de sésamo e programe mais 20 segundos, na velocidade AMASSAR. Pré-aqueça o forno a 180°C. Molde a massa em pequenas bolas (do tamanho de avelãs), coloque-as num tabuleiro do forno forrado com papel vegetal e espalme-as com os dentes de um garfo. Leve a cozer durante 15 minutos. Depois de frias guarde em caixas ou frascos bem fechados.

GUIA EXPRESS

80g flocos de aveia	10 seg	7
80g açúcar amarelo		
20g casca laranja		
170g farinha tipo 55		
1 c. chá fermento pó		

1 ovo M	30 seg	4
40g azeite		

10g sementes sésamo	20 seg	
---------------------	--------	--

Molde a massa em bolas, espalme-as para lhes dar formato de bolacha e coza em forno pré-aquecido a 180°C, 15 minutos. Depois de frias guarde em caixas ou frascos bem fechados



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma bolacha (10g)

calorias 39 [2%] gordura 1,4g [2%] açúcar 1,9g [2%] fibra 0,3g [1%]

Bolachas de mel e canela

2 MIN. | 30 UNIDADES | sem leite

- 30g de azeite
- 1 ovo M
- 70g de mel
- 70g de açúcar amarelo
- 1 c. de chá de canela
- 250g de farinha integral Pura Vida

Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque todos os ingredientes no copo pela ordem indicada e programe 2 minutos, na velocidade AMASSAR. Molde a massa em pequenas bolas e coloque-as no tabuleiro do forno forrado com papel vegetal. Achate levemente a massa e leve ao forno durante 10 minutos. Depois de frias guarde em caixas ou frascos bem fechados.

GUIA EXPRESS

30g azeite	2 min	
1 ovo M		
70g mel		
70g açúcar amarelo		
1 c. chá canela		
250g farinha integral		

Faça bolas de massa e espalme-as em formato bolacha. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 10 minutos. Depois de frias guarde em caixas ou frascos bem fechados



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma bolacha (15g)

calorias 54 [3%] gordura 1,4g [2%] açúcar 3,6g [4%] fibra 0,9g [4%]

Tarte de maçã

20 MIN. | 12 FATIAS | sem leite vegan

MASSA PARA TARTES DOCES
• (ver pág. 25)

PARA O RECHEIO

- 1kg de maçã Fuji
- 50g de açúcar amarelo
- 1 pau de canela
- 1 c. de sopa de açúcar

Pré-aqueça o forno a 180°C na função ventilada. Prepare a receita de Massa para tartes doces da página 25. Forre com a massa (fundo e paredes) uma forma de tarte de fundo amovível de 22cm de diâmetro.

Reserve 1 maçã, corte as restantes em pedaços e coloque-as no copo. Adicione o açúcar e o pau de canela e programe 20 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa. Retire o copo da unidade central e deixe arrefecer.

Quando o forno atingir a temperatura, deite o puré de maçã na forma e retire o pau de canela. Por cima, disponha a restante maçã cortada em fatias finas. Polvilhe com o açúcar e leve ao forno durante 35 minutos.

GUIA EXPRESS



Prepare a massa da pág. 25 e forre uma forma de 22cm de fundo amovível

1kg maçã Fuji (reserve 1 maçã)

50g açúcar amarelo

1 pau canela

20 min

100°C

2

Retire o pau de canela e deite o puré na tarteira forrada com a massa. Corte a maçã reservada em fatias e disponha-as por cima. Polvilhe com o açúcar e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 35 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (120g)

calorias 178 [9%] gordura 4,9g [7%] açúcar 21,8g [24%] fibra 3,3g [13%]

Pudim de claras com maracujá

6 MIN. 10 SEG. | 12 PESSOAS | sem leite sem glúten

- 180g de açúcar
- 10g de amido de milho
- 6 claras (ovos M)
- 4 maracujás

Pré-aqueça o forno a 210°C na função estática. Pulverize o açúcar juntamente com o amido de milho 10 segundos, na velocidade 10. Retire e reserve.

Encaixe a borboleta na lâmina, deite as claras no copo e bata 6 minutos, na velocidade 3, sem o copo medidor sobre a tampa. Ao fim de 2 minutos vá adicionando a mistura de açúcar através do orifício da tampa.

Deite o preparado numa forma redonda de buraco bem untada, alise a superfície e leve ao forno (na prateleira mais baixa) durante 12 minutos. Desenforme e deixe arrefecer.

Abra os maracujás ao meio, retire-lhes a polpa e espalhe sobre o pudim depois de frio.

GUIA EXPRESS



180g açúcar

10g amido milho

10 seg

10

Reserve

6 claras M

6 min*

3

Ponha numa forma redonda untada e leve ao forno, pré-aquecido a 210°C, na prateleira mais baixa, 12 minutos. Desenforme e, depois de frio, espalhe por cima a polpa de maracujá

*Ao fim de 2 minutos, adicione a mistura de açúcar através do orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (40g)

calorias 77 [4%] gordura 0,7g [1%] açúcar 15,3g [17%] fibra 0,2g [1%]

Arroz-doce

50 MIN. | 12 DOSES | sem glúten

- 100g de arroz carolino
 - 250g de água
 - 1 pau de canela
 - 2 tiras de casca de limão (só parte vidrada)
 - 750g de leite meio-gordo
 - 130g de açúcar
 - 4 gemas (ovos M)
 - canela em pó q.b.
- Coloque o arroz, a água, o pau de canela e as cascas de limão no copo e programe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa. Reserve quatro colheres de sopa de leite numa tigela e ponha o restante no copo. Programe 25 minutos, a 90°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor (se começar a salpicar coloque o cesto sobre a tampa). Junte o açúcar, através do orifício da tampa, e programe mais 15 minutos, a 90°C, na velocidade 1 inversa. Ao fim de 10 minutos adicione as gemas, previamente desfeitas no leite reservado, através do orifício da tampa. Deite o arroz-doce numa travessa funda, retire as cascas de limão e o pau de canela. Decore com canela em pó quando estiver completamente frio.

GUIA EXPRESS

100g arroz carolino 250g água 1 pau canela 2 cascas limão	10 min	100°C	2
750g leite meio-gordo (reserve 4 c. sopa)	25 min	90°C	1
130g açúcar*	15 min**	90°C	1

Coloque no prato de servir, retire as cascas e o pau de canela. Decore com canela em pó depois de frio

*Através do orifício da tampa

**Ao fim de 10 minutos adicione as gemas, desfeitas nas 4 colheres de sopa de leite reservadas, pelo orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (120g)

calorias 119 [6%] gordura 2,9g [4%] açúcar 14,5g [16%] fibra 0,1g [0%]

Trufas de chocolate com rum e amêndoas

30 MIN. | 30 UNIDADES

- 200g de chocolate preto Pura Vida
 - 1 lata de leite condensado magro
 - 20g de rum
 - 1 iogurte natural magro
 - 50g de cacau em pó + q.b.
 - 30g de amêndoas (ou avelãs) sem casca
- Parta o chocolate em quadrados para dentro do copo, introduza o cesto e pressione TURBO 3 a 4 vezes. Retire o cesto e raspe as paredes do copo com a espátula. Adicione o leite condensado, o rum, o iogurte magro e o cacau em pó e programe 30 minutos, a 90°C, na velocidade 2, sem o copo medidor. Deite a mistura num tabuleiro, deixe arrefecer e leve ao frigorífico de um dia para o outro. Retire pequenas porções da massa de chocolate com a ajuda de uma colher de sobremesa, recheie-as com 1 amêndoa, molde-as em pequenas bolas e envolva-as com cacau em pó. Reserve no frigorífico.

GUIA EXPRESS

200g chocolate preto			Turbo x3/4
1 lata leite condensado magro 20g rum 1 iogurte natural magro 50g cacau pó	30 min	90°C	2

Leve a mistura ao frigorífico de um dia para o outro. Molde bolas de massa de chocolate, recheie-as com uma amêndoa e envolva-as no cacau em pó. Reserve no frigorífico



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma trufa (30g)

calorias 94 [5%] gordura 3,6g [5%] açúcar 9,6g [11%] fibra 1,8g [7%]



Mousse de Mascarpone e morangos

23 SEG. | 10 TAÇAS | sem glúten

- 3 folhas de gelatina
- 500g de morangos
- 80g de açúcar
- 250g de queijo *Mascarpone*
- 1 lima (raspa da casca e sumo)

Ponha as folhas de gelatina de molho em água fria. Reserve cinco morangos, ponha os restantes no copo e pique 5 segundos, na velocidade 7. Adicione o açúcar, o queijo *Mascarpone*, a raspa da casca da lima e triture 10 segundos, na velocidade 8. Escorra a água e derreta a gelatina 10 segundos no microondas. Adicione o sumo de lima. Programe 8 segundos, na velocidade 3, deitando a gelatina derretida no copo através do orifício da tampa. Distribua a mousse por taças individuais e leve ao frigorífico até solidificar. Enfeite com os morangos reservados cortados a gosto.

GUIA EXPRESS



Demolhe a gelatina

500g morangos (reserve 5)	5 seg	7
80g açúcar 250g queijo <i>Mascarpone</i> 1 lima (raspa e sumo)	10 seg	8

Escrava e derreta a gelatina no microondas 10 segundos e junte o sumo de lima

gelatina derretida*	8 seg	3
---------------------	-------	---

Coloque a mousse em taças, leve ao frigorífico a solidificar e decore com os morangos reservados

*Através do orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (90g)

calorias 179 [9%] gordura 12,7g [18%] açúcar 12,4g [14%] fibra 1,8g [7%]

Queques de mirtilos e morangos

2 MIN. | 22 UNIDADES

- 4 ovos M
- 100g de açúcar
- 150g de leite meio-gordo
- 100g de azeite
- 150g de farinha tipo 55
- 100g de farinha integral Pura Vida
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 50g de amêndoas laminadas
- 125g de mirtilos frescos
- 100g de morangos

Coloque os ovos e o açúcar no copo e bata 1 minuto, na velocidade 3. Adicione o leite e o azeite e programe mais 30 segundos, na velocidade 3. Junte as farinhas e o fermento em pó e programe 30 segundos, na velocidade 3. Adicione as amêndoas, os mirtilos e os morangos, picados em pedaços, e misture com a espátula. Pré-aqueça o forno a 180°C. Distribua a massa por formas de papel frizado, previamente colocadas num tabuleiro para queques, sem encher demasiado, e leve ao forno cerca de 20 minutos.

GUIA EXPRESS



4 ovos M 100g açúcar	1 min	3
150g leite meio-gordo 100g azeite	30 seg	3
150g farinha 55 100g farinha integral 1 c. chá fermento em pó	30 seg	3
50g amêndoa laminada 125g mirtilos 100g morangos		

Ponha formas de papel frizado dentro de formas de queques, distribua a massa e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 20 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um queque (40g)

calorias 133 [7%] gordura 6,5g [9%] açúcar 6,7g [7%] fibra 1,1g [4%]



Muffins de aveia com bagas goji

1 MIN. | 10 UNIDADES

- 100g de flocos de aveia Pura Vida
 - 100g de farinha tipo 55
 - 100g de farinha de trigo integral Pura Vida
 - 1 c. de chá fermento em pó
 - 80g de açúcar amarelo
 - 80g de azeite
 - 1 iogurte natural
 - 2 ovos M
 - 50g de bagas goji
- Ligue o forno a 180°C. Coloque no copo os flocos de aveia, as farinhas e o fermento em pó e o açúcar. Programe 20 segundos, na velocidade 8. Junte o azeite, o iogurte e os ovos e programe mais 30 segundos, na velocidade 4. Adicione as bagas goji e misture 10 segundos, na velocidade 3. Distribua a massa por formas para muffins e leve ao forno durante 20 minutos.

GUIA EXPRESS		⌚	🌡	⟳
100g flocos de aveia				8
100g farinha tipo 55	20 seg			
100g farinha trigo integral				
1 c. chá fermento em pó				
80g açúcar amarelo				
80g azeite				
1 iogurte natural	30 seg			4
2 ovos M				
50g bagas goji	10 seg			3

Distribua a massa por formas para muffins e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 20 minutos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma unidade (65g)

calorias 250 [12%] gordura 10,4g [15%] açúcar 13,0g [14%] fibra 2,2g [9%]

Bolo de iogurte

40 SEG. | 12 FATIAS

- 4 ovos M
 - 180g de açúcar
 - 1 iogurte natural magro
 - 80g de óleo (ou azeite)
 - 300g de farinha tipo 55
 - 1 c. de chá de fermento em pó
- Pré-aqueça o forno a 170°C. Coloque os ovos, o açúcar e o iogurte no copo e programe 20 segundos na velocidade 4, sem copo medidor. Adicione o óleo e misture 10 segundos, na velocidade 4. Junte a farinha e o fermento e programe 10 segundos na velocidade 3. Deite a massa numa forma de buraco, previamente untada e polvilhada, e leve ao forno durante 40 minutos.

GUIA EXPRESS		⌚	🌡	⟳
4 ovos M				
180g açúcar	20 seg			4
1 iogurte natural magro				
80g óleo (ou azeite)	10 seg			4
300g farinha tipo 55				
1 c. chá fermento em pó	10 seg			3

Ponha a massa numa forma redonda de buraco untada e polvilhada e leve ao forno, pré-aquecido a 170°C, 40 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (50g)

calorias 172 [9%] gordura 6,6g [9%] açúcar 12,6g [14%] fibra 0,6g [2%]



Pudim flan

30 SEG. | 10 PESSOAS | sem glúten

PARA O CARAMELO

- 100g de açúcar
- água q.b.

Ponha o açúcar numa frigideira antiaderente e boriffe-o com um pouco de água. Leve a lume moderado e deixe ferver até o açúcar ficar em ponto de caramelo claro. Deite o caramelo sobre a chaminé de uma forma de pudim com tampa e reserve.

PARA O PUDIM

- 160g de açúcar
- 20g de amido de milho
- 6 ovos M
- 750g de leite meio-gordo
- água q.b.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Introduza o açúcar e o amido de milho no copo e triture 10 segundos, na velocidade 10.

Junte os ovos e o leite e programe 20 segundos, na velocidade 5. Coloque a mistura na forma de pudim, tape-a e ponha dentro de um tabuleiro com água, sobre um pano.

Coza em banho-maria durante 40 minutos. Após esse tempo, desligue o forno, retire a tampa da forma e deixe o pudim arrefecer com a porta do forno entreaberta.

GUIA EXPRESS**CARAMELO**

Leve ao lume 100g de açúcar numa frigideira com água q.b. até obter um ponto de caramelo claro. Forre uma forma de pudim. Reserve

PUDIM

160g açúcar 20g amido de milho	10 seg		10
6 ovos M 750g leite meio-gordo	20 seg		5

Coloque a mistura na forma, tape-a e ponha no tabuleiro com água. Leve a cozer em banho-maria, em forno pré-aquecido a 180°C, 40 minutos. Deixe o pudim arrefecer destapado dentro do forno entreaberto

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (80g)**

calorias 193 [10%] gordura 4,2g [6%] açúcar 31,1g [35%] fibra 0,0g [0%]

Tarte de amêndoas

8 MIN. 15 SEG. | 12 FATIAS

PARA A MASSA

- 100g de farinha tipo 55
- 50g de farinha integral Pura Vida
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 60g de açúcar amarelo
- 50g de azeite
- 1 ovo M
- 40g de leite meio-gordo

Pré-aqueça o forno a 180°C. Coloque todos os ingredientes da massa no copo pela ordem indicada e programe 15 segundos, na velocidade 4. Espalhe sobre uma forma de tarte com fundo amovível e leve ao forno durante 15 minutos. Lave e enxugue bem o copo. Introduza o açúcar, o azeite e o leite e programe 7 minutos, a 120°C, na velocidade 2.

Programe mais 1 minuto, a 120°C, na velocidade 1 inversa, e vá adicionando a amêndoa, através do orifício da tampa.

Espalhe a mistura de amêndoa sobre a massa e leve ao forno a dourar cerca de 10 minutos colocando a forma na grelha superior.

PARA O RECHEIO

- 80g de açúcar
- 40g de azeite
- 2 c. sopa de leite meio-gordo
- 150g de amêndoas palitadas

GUIA EXPRESS**MASSA**

100g farinha tipo 55 50g farinha integral 1 c. chá fermento em pó 60g açúcar amarelo 50g azeite 1 ovo M 40g leite meio-gordo	15 seg		4
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--	---

Coloque a mistura numa forma com fundo amovível e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 15 minutos

RECHEIO

Lave e enxugue o copo

80g açúcar 40g azeite 2 c. sopa leite meio-gordo	7 min	120°C	2
150g amêndoas palitadas*	1 min	120°C	1

Coloque a mistura de amêndoas sobre a massa e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 10 minutos

*Adicionando um a um pelo orifício da tampa

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (50g)**

calorias 228 [11%] gordura 14,0g [20%] açúcar 12,3g [14%] fibra 1,5g [6%]



Tarte de requição com framboesas

3 MIN. 45 SEG. | 12 FATIAS

PARA A MASSA

- 50g de farinha integral Pura Vida
- 80g de farinha tipo 55
- 60g de açúcar
- 1 c. de sopa canela em pó
- 30g de azeite
- 1 ovo M

Pré-aqueça o forno a 180°C, na função estática. Ponha todos os ingredientes para a massa no copo pela ordem indicada e programe 1 minuto, na velocidade AMASSAR. Deite a mistura numa forma de mola e forre o fundo. Leve ao forno, numa das prateleiras mais baixas, enquanto prepara o recheio. Deite o iogurte, o açúcar e o requição no copo e marque 45 segundos, na velocidade 4. Programe mais 2 minutos, na velocidade 3, e vá adicionando os ovos, um a um, através do orifício da tampa.

Coloque a mistura sobre a base, salpique com as framboesas e leve de novo ao forno na prateleira central.

Deixe cozer mais 40 minutos ou até a superfície estar dourada.

PARA O RECHEIO

- 250g de iogurte natural magro
- 80g de açúcar
- 160g de requição de Seia
- 3 ovos M
- 70g de framboesas

GUIA EXPRESS



MASSA

- | | | | |
|------------------------|-------|--|--|
| 50g farinha integral | | | |
| 80g farinha tipo 55 | | | |
| 60g açúcar | | | |
| 1 c. sopa canela em pó | 1 min | | |
| 30g azeite | | | |
| 1 ovo M | | | |

Coloque a mistura numa forma de mola e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C na função estática, em prateleira baixa

RECHEIO

250g iogurte natural magro			
80g açúcar	45 seg		
160g requição			
3 ovos M*	2 min		3

Coloque a mistura sobre a base, salpique com framboesas e leve de novo ao forno, 40 minutos, na prateleira central

*Adicionando um a um pelo orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (75g)

calorias 185 [9%] gordura 6,8g [10%] açúcar 14,6g [16%] fibra 1,0g [4%]

Bolo de noz com canela e laranja

4 MIN. 40 SEG. | 12 FATIAS | sem leite

- 30g de miolo de noz
- 4 ovos M
- 100g de açúcar
- 50g de açúcar mascavado
- 50g de azeite
- 1 laranja (raspa e sumo)
- 150g de farinha tipo 55
- 80g de farinha integral Pura Vida
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 1 c. de sopa de canela em pó
- 1 c. de café de noz-moscada

Pré-aqueça o forno a 170°C. Programe 5 segundos na velocidade 7 e deite o miolo de noz no copo através do orifício da tampa. Retire e reserve.

Parta os ovos, reserve as claras e deite as gemas no copo. Junte os açúcares, o azeite e a raspa da casca e o sumo da laranja no copo e programe 15 segundos, na velocidade 4.

Junte as farinhas, o fermento, a canela e a noz-moscada e marque 20 segundos, na velocidade 4. Mude a massa para uma taça, lave e seque bem o copo.

Encaixe a borboleta, junte as claras e programe 4 minutos, na velocidade 3.

Envolve cuidadosamente as claras e as nozes picadas na massa e deite tudo numa forma redonda, previamente untada e com o fundo forrado com papel vegetal. Leve ao forno entre 25 a 30 minutos ou até verificar que está cozido.

GUIA EXPRESS



- | | | | |
|----------------|-------|--|--|
| 30g miolo noz* | 5 seg | | |
|----------------|-------|--|--|

Reserve

- | | | | |
|--------------------------|--------|--|--|
| 4 gemas M | | | |
| 100g açúcar | | | |
| 50g açúcar mascavado | | | |
| 50g azeite | 15 seg | | |
| 1 laranja (raspa e sumo) | | | |

- | | | | |
|-------------------------|--------|--|--|
| 150g farinha tipo 55 | | | |
| 80g farinha integral | | | |
| 1 c. chá fermento em pó | | | |
| 1 c. sopa canela em pó | | | |
| 1 c. café noz-moscada | 20 seg | | |

Mude a massa para uma taça, lave e seque o copo

- | | | | |
|------------|--|--|--|
| 4 claras M | | | |
|------------|--|--|--|



4 min

3

Envolve cuidadosamente as claras e as nozes picadas na massa. Ponha a massa numa forma redonda untada e forrada com papel vegetal e leve ao forno, pré-aquecido a 170°C, 25 a 30 minutos

*Através do orifício da tampa



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (50g)

calorias 177 [9%] gordura 7,2g [10%] açúcar 12,1g [13%] fibra 1,0g [4%]



Bavaroise de ananás

11 MIN. 30 SEG. | 8 PESSOAS | sem glúten

- 400g de natas frescas
- 1 lata de ananás em conserva
- 80g de açúcar
- 3 gemas M
- ½ limão (sumo)
- 5 folhas de gelatina

Coloque a borboleta no copo, junte as natas bem frias e bata 2 a 3 minutos, na velocidade 3. Vá controlando a espessura das natas e, se for necessário, prolongue um pouco o tempo. Retire as natas para outro recipiente e reserve no frigorífico. Reserve duas rodelas de ananás para decoração, deite as restantes no copo e triture 15 segundos, na velocidade 7. Retire a borboleta, raspe as paredes e a tampa do copo com a espátula, junte o açúcar, as gemas e o sumo de meio limão. Misture 15 segundos, na velocidade 7. Programe mais 8 minutos, a 80°C, na velocidade 3. Coloque as folhas de gelatina de molho na calda do ananás. Escorra-as e, nos últimos 20 segundos, adicione-as à mistura através do orifício do copo. Mude a mistura para outro recipiente e deixe arrefecer completamente. Envolva cuidadosamente as natas batidas e deite o preparado numa forma de buraco. Leve ao frigorífico até solidificar e decore com o ananás reservado.

GUIA EXPRESS

	400g natas frescas	2 a 3 min	3
--	--------------------	-----------	---

Controle a espessura das natas e, se for necessário, prolongue o tempo. Retire as natas para um recipiente e reserve no frigorífico. Reserve duas rodelas de ananás para decoração

	1 lata ananás em conserva	15 seg	7
	80g açúcar 3 gemas M ½ limão (sumo)	15 seg	7
		8 min	80°C

Coloque as folhas de gelatina na calda do ananás. Escorra-as e junte-as à mistura através do orifício do copo nos últimos 20 segundos.

Mude a mistura para um recipiente e deixe arrefecer. Depois envolva as natas batidas e deite tudo numa forma de buraco. Leve ao frigorífico até solidificar e decore com o ananás reservado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (130g)

calorias 194 [10%] gordura 11,6g [17%] açúcar 19,4g [22%] fibra 0,6g [2%]

Bolo de cenoura

1 MIN. 20 SEG. | 16 FATIAS | sem leite

- 400g de cenoura
- 1 laranja com casca
- 250g de açúcar
- 100g de óleo
- + 1 c. de chá (para untar a forma)
- 3 ovos M
- 200g de farinha tipo 55
- 50g de amido de milho
- 1 c. de sobremesa de fermento em pó

Pré-aqueça o forno a 180°C, na função calor estático. Deite a cenoura, pelada e cortada, no copo e triture 10 segundos, na velocidade 5. Com a espátula, retire os pedaços agarrados às paredes do copo. Adicione a laranja com casca e cortada e triture mais 10 segundos, na velocidade 6. Adicione o açúcar, o óleo e os ovos e programe 10 segundos, na velocidade 3. Junte a farinha, previamente misturada com o amido de milho e o fermento em pó, e programe mais 50 segundos, na velocidade 2. A meio do tempo, raspe a massa agarrada às paredes do copo com a espátula. Coloque a massa numa forma de mola de 22 cm de diâmetro, previamente untada com óleo, e leve ao forno cerca de 45 minutos.

GUIA EXPRESS

	400g cenoura	10 seg	5
	1 laranja com casca	10 seg	6
	250g açúcar 100g óleo 3 ovos M	10 seg	3
	200g farinha tipo 55* 50g amido milho* 1 c. sobremesa fermento em pó*	50 seg	2

Coloque a massa numa forma de mola com 22cm de diâmetro, previamente untada com óleo. Leve ao forno, pré-aquecido, a 180°C na função calor estático, 45 minutos

*Estes ingredientes devem ser previamente misturados antes de serem colocados no copo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (80g)

calorias 323 [16%] gordura 12,4g [18%] açúcar 31,2g [35%] fibra 2,0g [8%]



Brownie

4 MIN. 55 SEG. | 16 QUADRADOS | 950G

- 200g de açúcar
- 150g de farinha
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 200g de chocolate para culinária
- 200g de margarina (ou manteiga) + 1 c. de chá (para untar a forma)
- 4 ovos L
- 50g de amêndoas laminadas

Pré-aqueça o forno a 190°C na função calor estático. Coloque o açúcar no copo, bem limpo e seco, e triture 15 segundos, na velocidade 9. Retire 3 colheres de sopa do açúcar pulverizado e reserve. Adicione a farinha e o fermento ao açúcar que ficou no copo e misture 5 segundos, na velocidade 4. Retire do copo e reserve. Ponha o chocolate partido no copo e triture 5 segundos, na velocidade 9. Com a espátula, raspe o chocolate das paredes do copo e junte a margarina. Programe 3 minutos, a 60°C, na velocidade 2, sem copo medidor. Programe mais 30 segundos, na velocidade 2 e vá adicionando os ovos um a um através de orifício da tampa. Repita mais 30 segundos, na velocidade 3. Junte a farinha e o açúcar e misture 30 segundos, na velocidade 2. Adicione as amêndoas laminadas e misture com a espátula. Deite a massa num tabuleiro previamente untado e forrado com papel vegetal. Leve ao forno durante 15 minutos. Deixe arrefecer, retire do tabuleiro, corte em quadrados e polvilhe com o açúcar pulverizado reservado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (60g)

calorias 279 [14%] gordura 17,3g [25%] açúcar 20,2g [22%] fibra 0,7g [3%]

GUIA EXPRESS

200g açúcar	15 seg		9
Retire três colheres de sopa do açúcar pulverizado e reserve			
150g farinha 1 c. chá fermento pó	5 seg		4
Retire e reserve			
200g chocolate culinária	5 seg		9
200g margarina (ou manteiga)	3 min	60°C	2
4 ovos L*	30 seg		2
	30 seg		3
farinha, fermento, açúcar (reservados)	30 seg		2
50g amêndoas laminadas			

Coloque a massa num tabuleiro previamente untado e forrado com papel vegetal. Leve ao forno 15 minutos. Deixe arrefecer, retire do tabuleiro, corte em quadrados e polvilhe com o açúcar reservado

*Adicionando um a um pelo orifício da tampa

Cheesecake

13 MIN. 40 SEG. | 8 DOSES

PARA A MASSA

- 280g de bolachas digestivas
- 80g de margarina (ou manteiga)

Deite as bolachas e a margarina no copo e triture 10 segundos, na velocidade 9. Coloque o aro de uma forma sobre o prato de servir e deite aí a mistura de bolachas. Calque bem a mistura com a mão e assegure-se de que junto às paredes do aro não fica nenhum orifício.

Entretanto, prepare o recheio. Coloque as folhas de gelatina de molho em água fria. Ponha o açúcar, o queijo e as natas no copo e programe 3 minutos, a 60°C, na velocidade 3. Escorra a água das folhas de gelatina, adicione-lhes o sumo de meio limão e derreta 20 segundos no microondas. Programe mais 30 segundos, na velocidade 3 e vá adicionando a gelatina derretida em fio através do orifício da tampa. Deite o preparado sobre a base de bolacha e leve ao frigorífico até solidificar.

Para o molho, coloque no copo lavado os frutos vermelhos congelados, o açúcar, o pau de canela e o sumo de limão. Programe 10 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa, sem o copo medidor. Nos últimos 30 segundos junte as folhas de gelatina, demolidas e bem escorridas, através do orifício da tampa. Ponha o preparado numa taça, retire o pau de canela e deixe arrefecer completamente antes de o verter sobre o creme de queijo já solidificado.

GUIA EXPRESS

MASSA

280g bolachas digestivas 80g margarina (ou manteiga)	10 seg		9
---------------------------------------------------------	--------	--	---

Coloque o aro de uma forma sobre o prato de servir e disponha aí a mistura de bolachas. Calque com a mão e assegure-se que não fica nenhum orifício

RECHEIO

Coloque as folhas de gelatina de molho em água fria

150g açúcar 400g queijo fresco em creme 400g natas	3 min	60°C	3
----------------------------------------------------------	-------	------	---

Escrava as folhas de gelatina e adicione-lhes o sumo de limão e derreta 20 segundos no microondas

30 seg*		3
---------	--	---

Deite o preparado sobre a base de bolacha. Leve ao frigorífico a solidificar.

*Adicione a gelatina derretida em fio pelo orifício da tampa

MOLHO

350g frutos vermelhos congelados 80g açúcar 1 pau canela ½ limão (sumo) 3 folhas de gelatina água q.b.	10 min*	100°C	2
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	-------	---

Coloque o preparado numa taça. Retire o pau de canela e deixe arrefecer. Deite sobre o creme de queijo já solidificado

*Nos últimos 30 segundos junte as folhas de gelatina demolidas e bem escorridas através do orifício da tampa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (160 g)

calorias 653 [33%] gordura 42,1g [60%] açúcar 42,3g [47%] fibra 3,7g [15%]



Cheesecake de maracujá

40 SEG. | 12 UNIDADES

PARA A MASSA

- 170g de bolacha torrada
- 50g de azeite
- 1 c. de sopa de canela em pó

PARA O RECHEIO

- 8 folhas de gelatina
- 400g de requeijão
- 4 iogurtes naturais
- 180g de açúcar
- 150g de polpa de maracujá fresco
- ½ limão (sumo)

Coloque no copo a bolacha partida em pedaços, o azeite e a canela e pique 10 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula e volte a picar 10 segundos, na velocidade 5. Retire a mistura de bolacha e forre o fundo de uma tarte de mola, ou distribua por 12 aros metálicos. Calque bem de modo a não deixar faltas junto às paredes dos aros e salpique com um pouco da polpa de maracujá. Ponha seis folhas de gelatina de molho em água fria num copo e as restantes duas também de molho em água fria mas noutro copo. Deite o requeijão, os iogurtes, 140g de açúcar e metade da polpa de maracujá no copo e programe 10 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do jarro com a espátula. Escorra a água das seis folhas de gelatina, junte-lhe o sumo do limão e derreta no microondas. Programe 10 segundos, na velocidade 2, e vá deitando no copo a gelatina derretida através do orifício da tampa. Coloque o copo medidor e aumente a velocidade até 7. Deite o preparado sobre a base de bolacha e leve ao frigorífico até solidificar. Derreta as 2 folhas de gelatina escorridas durante 10 segundos no microondas e adicione-as à restante polpa de maracujá. Junte o restante açúcar, misture bem e reserve. Assim que o creme dos aros estiver sólido, espalhe por cima a polpa com as sementes e leve de novo ao frigorífico.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)**

calorias 212 [11%] gordura 7,9g [11%] açúcar 22,1g [25%] fibra 0,8g [3%]

GUIA EXPRESS**MASSA**

	170g bolacha torrada 50g azeite 1 c. sopa canela em pó	10 seg		5
		10 seg		5

Retire a mistura de bolacha e forre o fundo de uma tarte de mola, ou distribua por 12 aros metálicos

RECHEIO

Coloque seis folhas de gelatina de molho num recipiente e as restantes dois noutro

	400g requeijão 4 iogurtes naturais 140g açúcar 75g polpa maracujá	10 seg		5
--	----------------------------------------------------------------------------	--------	--	---

Escrava a gelatina, junte ao sumo de limão e derreta no microondas

	6 folhas gelatina derretida*	10 seg		2 < 7
--	------------------------------	--------	--	-------

Deite o preparado sobre a base de bolacha e leve ao frigorífico até solidificar. Derreta as restantes duas folhas de gelatina escorridas no microondas e adicione-as à restante polpa de maracujá. Junte o restante açúcar, misture bem e reserve. Quando o creme dos aros estiver sólido, espalhe por cima a polpa com as sementes e leve de novo ao frigorífico

*Através do orifício da tampa

Mousse de chocolate

10 MIN. 20 SEG. | 6 DOSES

- 70g de açúcar
- 5 ovos L
- 200g de chocolate para culinária
- 60g de margarina (ou manteiga)

Coloque o açúcar no copo bem limpo e seco. Triture 10 segundos, na velocidade 9. Retire e reserve.

Separe as gemas das claras, coloque as claras no copo e encaixe a borboleta. Programe 5 minutos, na velocidade 3, sem copo medidor. Passado 2 minutos e meio, adicione metade do açúcar através do orifício da tampa. Retire a borboleta e mude as claras para uma taça. Reserve.

Ponha o chocolate partido em quadrados no copo e triture 10 segundos, na velocidade 8. Junte a margarina (ou manteiga) e o restante açúcar e programe 2 minutos e 30 segundos, a 70°C, na velocidade 2. Com a espátula, raspe o chocolate agarrado às paredes do copo e programe mais 2 minutos, na velocidade 2, sem o copo medidor.

Adicione as gemas pelo orifício da tampa e misture durante 30 segundos, na velocidade 3. Mude a mistura de chocolate para uma taça e adicione as claras batidas, pouco a pouco, envolvendo delicadamente com a espátula até obter uma mistura homogénea. Deite numa taça, ou divida por taças individuais, e leve ao frigorífico de um dia para o outro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)

calorias 361 [18%] gordura 22,6g [32%] açúcar 30,3g [34%] fibra 0,5g [2%]

GUIA EXPRESS**70g açúcar**

	70g açúcar	10 seg		9
--	------------	--------	--	---

Retire e reserve. Separe as gemas das claras

	5 claras L 35g açúcar*	5 min		3
--	---------------------------	-------	--	---

Retire a Borboleta e coloque as claras numa taça. Reserve.

	200g chocolate para culinária	10 seg		8
--	-------------------------------	--------	--	---

	60g margarina (ou manteiga) 35g açúcar	2 min 30 seg	70°C	2
--	-------------------------------------------	-----------------	------	---

	5 gemas**	2 min		2
--	-----------	-------	--	---

Mude a mistura de chocolate para um taça, adicione as claras batidas e envolva delicadamente com a espátula. Coloque numa taça e leve ao frigorífico de um dia para o outro

*A meio do tempo adicione o açúcar pelo orifício da tampa

**Pelo orifício da tampa



Ovos moles

38 MIN | sem leite sem gluten

- 250g de açúcar
- 140g de água
- 8 gemas de ovos M

Coloque o açúcar e a água no copo e programe 30 minutos, a 120°C, na velocidade 1. Desfaça as gemas para uma taça com bico através de um coador de rede. Deite a calda de açúcar em fio sobre as gemas mexendo sempre. Mude a mistura de novo para o copo e programe mais 8 minutos, a 100°C, na velocidade 1.

Coloque tudo numa taça e mexa, de vez em quando, até arrefecer.

GUIA EXPRESS

250g açúcar 140g água	30 min	120°C	1
--------------------------	--------	-------	---

Desfaça as gemas para uma taça, através de um coador de rede. Deite a calda de açúcar em fio sobre as gemas, mexendo sempre

mistura de gemas e calda	8 min	100°C	1
--------------------------	-------	-------	---

Ponha a mistura numa taça e mexa até arrefecer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)

calorias 374 [19%] gordura 11,2g [16%] açúcar 66,6g [74%] fibra 0,0g [0%]

Pão-de-ló

9 MIN. 30 SEG. | 16 FATIAS

- 1 c. de sobremesa de manteiga (para untar)
- 7 ovos L
- 250g de açúcar
- 125g de farinha
- 1 c. de chá de fermento em pó

Pré-aqueça o forno a 180°C, na função calor estático. Unte bem uma forma de buraco com a manteiga, forre o fundo com uma folha de papel vegetal e unte também com manteiga e polvilhe com farinha.

Encaixe a borboleta, coloque os ovos e o açúcar no copo e bata 9 minutos, a 37°C, na velocidade 3, sem o copo medidor. Adicione a farinha e o fermento e misture 30 segundos, na velocidade 3, com o copo medidor.

Coloque a massa na forma untada e leve ao forno durante 30 minutos. Deixe arrefecer um pouco antes de desenformar.

GUIA EXPRESS

Unte uma forma de buraco com manteiga, forre com papel vegetal, unte-o com manteiga e polvilhe-o com farinha

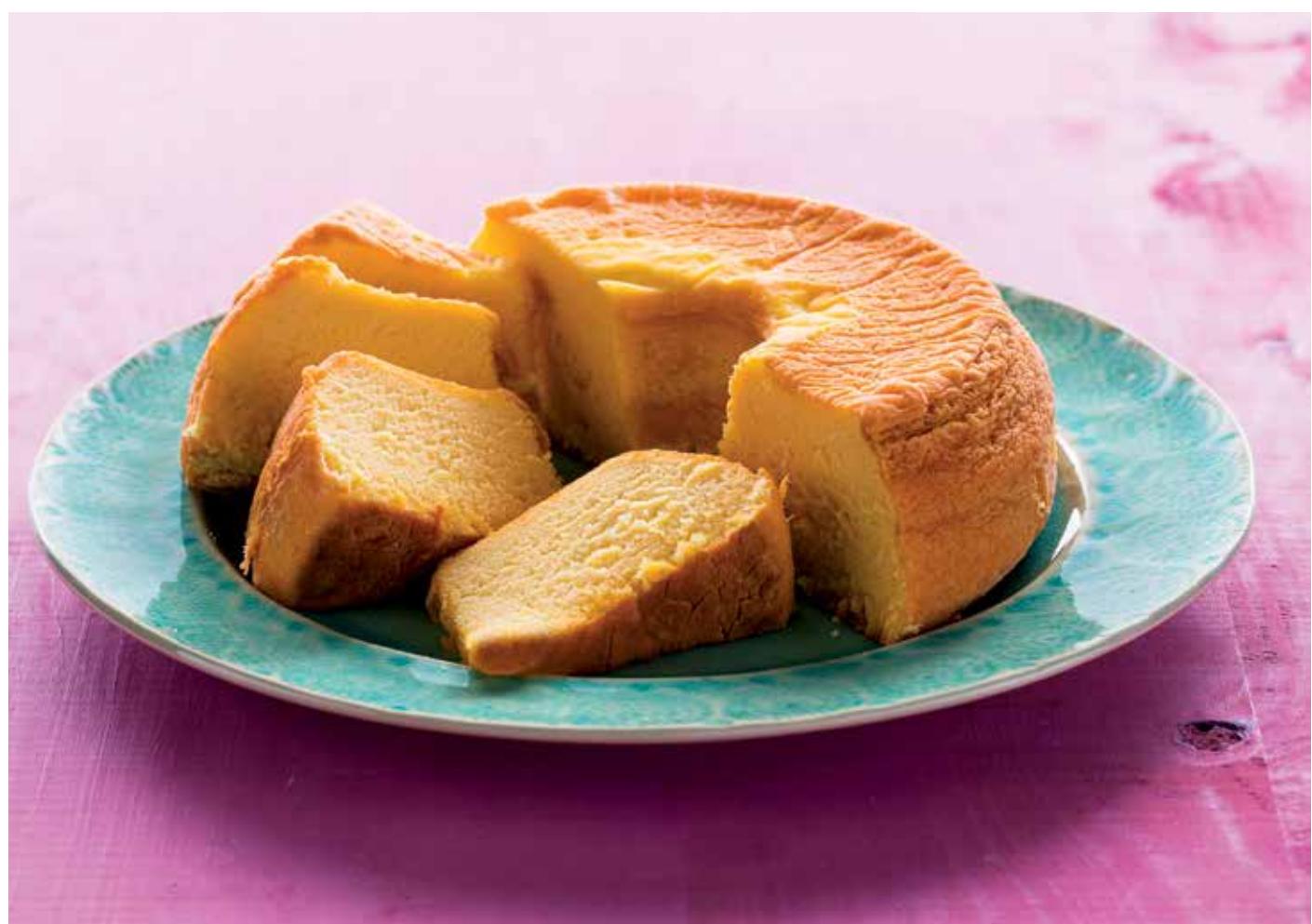
7 ovos L 250g açúcar	9 min	37°C	3
-------------------------	-------	------	---

125g farinha 1 c. chá fermento pó	30 seg		3
--------------------------------------	--------	--	---

Coloque a massa na forma, leve ao forno durante 30 minutos. Deixe arrefecer antes de desenformar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (50g)

calorias 127 [6%] gordura 3,1g [4%] açúcar 16,5g [18%] fibra 0,2g [1%]



Salame de chocolate

3 MIN. 25 SEG. | 18 FATIAS

- 200g de bolacha Maria
- 200g de chocolate para culinária
- 100g de margarina (ou manteiga)
- 50g de açúcar
- 2 gemas de ovos M

Coloque as bolachas em pedaços no copo e triture 10 segundos, na velocidade 3. Retire e reserve. Ponha o chocolate partido no copo e pique 5 segundos, na velocidade 9. Raspe o chocolate das paredes do copo com a espátula e adicione a margarina em pedaços, o açúcar e as gemas. Programe 3 minutos, a 60°C, na velocidade 2, sem copo medidor. Junte a bolacha triturada e misture 10 segundos, na velocidade 3. Coloque a mistura sobre película aderente, molde em rolo e embrulhe na película. Leve ao frigorífico até estar bem fresco. Sirva cortado em fatias.

GUIA EXPRESS			
200g bolacha Maria	10 seg		3
Retire e reserve			
200g chocolate culinária	5 seg		9
100g margarina (ou manteiga) 50g açúcar 2 gemas M	3 min	60°C	2
bolacha Maria (que estava reservada)	10 seg		3
Coloque a mistura sobre película aderente e enrole dando o formato de rolo. Leve ao frigorífico até estar bem fresco. Sirva cortado em fatias			

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (30g)
calorias 161 [8%] gordura 9,2g [13%] açúcar 11,4g [13%] fibra 0,5g [2%]

Tiramisu

3 MIN. 40 SEG. | 8 DOSES

- 100g de açúcar + 20g para o café
- 3 ovos M
- 500g de queijo *Mascarpone*
- 150g de café
- 2 a 3 c. de sopa de Moscatel
- 200g de palitos de champanhe
- 1 c. de sobremesa de cacau em pó

Coloque o açúcar no copo, bem limpo e seco, e triture 10 segundos, na velocidade 9. Retire e reserve. Separe as gemas das claras, deite as claras no copo, encaixe a borboleta e programe 3 minutos, na velocidade 3, sem o copo medidor. Adicione o açúcar através do orifício da tampa ao fim de 1 minuto e meio. Retire a borboleta, mude as claras para uma taça e reserve. Ponha o queijo *Mascarpone* e as gemas no copo e misture 15 segundos, na velocidade 3. Com a ajuda da espátula raspe as paredes do copo e programe mais 15 segundos, na velocidade 3. Coloque a mistura numa taça e adicione as claras batidas, pouco a pouco, envolvendo delicadamente com a espátula até obter uma mistura homogénea. Embeba os palitos de champanhe no café, previamente misturado com o Moscatel e o açúcar, e disponha-os sobre o recipiente de servir. Cubra com $\frac{1}{3}$ do creme preparado e volte a repetir as camadas mais duas vezes. Leve ao frigorífico algumas horas. Na altura de servir polvilhe com cacau em pó.

GUIA EXPRESS			
100g açúcar	10 seg		9
Retire e reserve. Separe as claras das gemas			
3 claras M 100g açúcar em pó*	3 min		3
Coloque as claras numa taça. Reserve			
500g queijo <i>Mascarpone</i> 3 gemas M	15 seg		3
	15 seg		3
Coloque a mistura numa taça e, a pouco e pouco, adicione as claras batidas em castelo. Embeba os palitos de champanhe no café (previamente misturado com açúcar e Moscatel) e cubra o recipiente de servir. Por cima, espalhe $\frac{1}{3}$ do creme e volte a repetir as camadas mais duas vezes. Leve ao frigorífico e na hora de servir polvilhe com o cacau em pó			
*O açúcar pulverizado através do orifício da tampa ao fim de 1 minuto e meio			

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (140g)
calorias 472 [24%] gordura 32,3g [46%] açúcar 28,1g [31%] fibra 0,5g [2%]



Tarte de limão merengada

11 MIN. 45 SEG. | 12 FATIAS

PARA A BASE

- 150g de farinha
- 100g de amido de milho
- 70g de açúcar
- 1 c. de café de gengibre em pó
- 1 c. de chá de erva-doce moída
- 120g de manteiga (ou margarina)
- 1 ovo M

Coloque a farinha, o amido de milho, o açúcar, o gengibre e a erva-doce no copo e programe 10 segundos, na velocidade 2. Coloque a manteiga, ou margarina, no copo e ligue o TURBO 4 vezes durante um minuto. Adicione o ovo e amasse 15 segundos, na velocidade AMASSAR. Pré-aqueça o forno a 180°C.

Retire a massa para uma forma de tarte com 22 cm de diâmetro e pressione com as mãos de modo a cobrir o fundo e os lados uniformemente. Deixe descansar durante 20 minutos no frigorífico. Cubra a massa com um disco de papel vegetal, encha a forma com leguminosas secas e leve ao forno cerca de 25 minutos. Retire o papel e as leguminosas e reserve.

Para o recheio, demolhe as folhas de gelatina em água fria. Coloque o leite, o açúcar, o amido de milho e as gemas no copo e programe 7 minutos, a 90°C, na velocidade 2. Adicione as folhas de gelatina escorridas e o sumo do limão e programe mais 10 segundos, na velocidade 2. Coloque na forma e deixe arrefecer um pouco. Aumente a temperatura do forno para os 220°C. Prepare o merengue, colocando no copo, bem limpo e seco, o açúcar e o amido de milho. Pulverize 10 segundos, na velocidade 10. Retire do copo e reserve.

Coloque as claras no copo, encaixe a borboleta e programe 3 minutos, na velocidade 3. Através do orifício da tampa verifique se as claras começam a fazer espuma e vá adicionando a mistura de açúcar e amido de milho através do orifício. Disponha o merengue em colheradas sobre o recheio da tarte. Reduza a temperatura do forno para os 200°C e leve ao forno durante 10 minutos.

PARA O RECHEIO

- 2 folhas de gelatina
- água q.b.
- 200g de leite meio-gordo
- 70g de açúcar
- 30g de amido milho
- 3 gemas de ovos M
- 50g de sumo de limão

PARA O MERENGUE

- 100g de açúcar
- 10g de amido de milho
- 3 claras de ovos M

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (100g)

calorias 306 [15%] gordura 10,7g [15%] açúcar 22,2g [25%] fibra 0,5g [2%]

GUIA EXPRESS**BASE**

150g farinha 100g amido milho 70g açúcar 1 c. café gengibre pó 1 c. chá erva-doce pó	10 seg		2
120g manteiga (ou margarina)	1 min		TURBO x4
1 ovo M	15 seg		

Ponha a massa numa forma de tarte com 22cm diâmetro. Pressione com a mão para forrar o fundo e os lados. Deixe descansar 20 minutos no frigorífico. Cubra a massa com papel vegetal, disponha por cima leguminosas secas e leve ao forno 25 minutos. Retire o papel e as leguminosas e reserve

RECHEIO

Ponhas as folhas de gelatina de molho em água fria

200g de leite meio-gordo 70g açúcar 30g amido milho 3 gemas M	7 min	90°C	2
2 folhas gelatina (escorridas) 50g sumo limão	10 seg		2

Coloque na forma sobre a base e deixe arrefecer um pouco. Aumente a temperatura do forno para a 220°C. Lave e seque bem o copo

MERENGUE

100g açúcar 10g amido milho	10 seg		10
--------------------------------	--------	--	----

Retire e reserve

3 claras M*	3 min		3
-------------	-------	--	---

Espalhe o merengue em colheradas sobre o recheio da tarte. Reduza o forno para os 200°C e coza a tarte mais 10 minutos

*Através do orifício da tampa verifique quando as claras começam a fazer espuma e adicione a mistura de açúcar e amido

SUGESTÃO

Pode usar esta massa na preparação de biscoitos. Para isso, molde a massa em bolas, achate-as levemente com um garfo e coza em forno pré-aquecido a 180°C, durante 15 minutos.



Torta básica

12 MIN. 5 SEG. | 16 FATIAS

- 1 c. de sobremesa de manteiga (para untar o tabuleiro)
- 5 ovos M
- 125g de açúcar
- 150g de farinha
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 2 c. de sopa de vinagre de sidra
- 2 c. de sobremesa e açúcar em pó (para polvilhar)

Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte muito bem um tabuleiro para tortas, forre-o com uma tira de papel vegetal e unte o papel. Encaixe a borboleta no copo, coloque os ovos e o açúcar e bata 6 minutos, a 37°C, na velocidade 3, sem copo medidor. Programe mais 6 minutos, na velocidade 3. Adicione a farinha, o fermento e o vinagre e misture 5 segundos, na velocidade 3. Retire a borboleta e envolva a farinha agarrada às paredes do copo com a espátula. Deite no tabuleiro untado, espalhe bem e leve ao forno cerca de 10 minutos. Volte o tabuleiro com a massa já cozida sobre um pano, ou uma folha de papel vegetal, polvilhada com açúcar em pó. Retire cuidadosamente o papel vegetal e volte a cobrir com o tabuleiro. Deixe arrefecer um pouco e recheie a gosto.

GUIA EXPRESS



Unte um tabuleiro para tortas com manteiga, forre com papel vegetal e volte a untar

5 ovos M 125g açúcar	6 min	37°C	3
	6 min		3
150g farinha 1 c. chá fermento pó 2 c. sopa vinagre sidra	5 seg		3

Coloque a massa no tabuleiro e leve ao forno 10 minutos. Desenforme, voltando o tabuleiro sobre um pano (ou papel vegetal) polvilhado de açúcar. Retire o papel e deixe arrefecer um pouco. Recheie a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma fatia (30g)
calorias 97 [5%] gordura 2,3g [3%] açúcar 10,3g [11%] fibra 0,3g [1%]

Pavlova

6 MIN. 15 SEG. | 6 PESSOAS | **sem glúten**

- 225g de açúcar
- 15g de amido de milho
- 6 claras M
- 1 c. sopa de vinagre de sidra
- 8 c. sopa de *Lemon curd* (ver pág. 200)
- 125g de framboesas
- 100g de morangos cortados em cubos

Pré-aqueça o forno a 220°C, na função calor estático. Coloque o açúcar e o amido de milho no copo e triture 15 segundos, na velocidade 9. Retire e reserve.

Limpe o copo e encaixe a borboleta. Coloque as claras e programe 6 minutos, na velocidade 3. Ao fim de 3 minutos, adicione a mistura de açúcar e amido de milho através do orifício da tampa e mexa com a espátula. Nos últimos 10 segundos junte o vinagre de sidra.

Divida o preparado em seis porções sobre um tabuleiro de forno forrado com papel vegetal e, com a ajuda da espátula, dê-lhes a forma de discos.

Reduza a temperatura do forno para os 130°C, introduza o tabuleiro no forno e cozinhe durante 2 horas. Monte a Pavlova pondo duas colheres de *Lemon curd* num dos círculos, decore com um pouco das framboesas e dos morangos. Disponha outro círculo por cima e repita a operação. Continue este procedimento até os círculos acabarem.

SUGESTÃO

Pode recheiar com Ovos moles da pág. 170, compota, Ganache de chocolate da pág. 182 ou outro creme a gosto.

GUIA EXPRESS



225g açúcar
15g amido milho

15 seg

Retire e reserve. Limpe o copo

6 claras M	6 min*		3
1 c. sopa vinagre de sidra**			

Distribua o preparado em seis porções num tabuleiro forrado com papel vegetal. Molde em disco com a ajuda da espátula. Reduza a temperatura do forno para os 130°C e cozinhe 2 horas. Monte a Pavlova colocando duas colheres de *Lemon curd* num dos círculos, decore com um pouco das framboesas e dos morangos. Disponha outro círculo por cima e repita a operação. Continue este procedimento até os círculos acabarem

*Ao fim de 3 minutos adicione a mistura de açúcar e amido de milho através do orifício da tampa e mexa com a espátula

**Junte o vinagre nos últimos 10 segundos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (130g)

calorias 169 [8%] gordura 2,7g [4%] açúcar 36,0g [40%] fibra 1,8g [7%]





MOLHOS E TEMPEROS

Molho para bolonhesa	180
<i>Guacamole</i>	180
Molho de morango com limão e hortelã	182
<i>Ganache</i> de chocolate.	182
Maionese	184
Molho frio de tomate com manjericão	184
Molho de tomate.	184
Molho béchamel.	185

Vinagrete de frutos vermelhos com hortelã	185
Molho fresco de iogurte com queijo e aneto	185
Molho <i>béarnaise</i>	186
Molho holandês	186
Molho pesto com noz	186
Caldo concentrado de vaca	188
Caldo concentrado de legumes	188
Caldo concentrado de frango	188

Molho para bolonhesa

21 MIN. 10 SEG. | 8 PESSOAS | **sem leite** **sem glúten**

- 200g de cebola
- 2 dentes de alho
- 300g de cenoura
- 30g de azeite
- 500g de carne de vaca picada
- 1 c. de sobremesa de sal
- 400g de tomate maduro
- 200g de cogumelos laminados
- 1 folha de louro
- 10g de folhas de coentros
- pimenta moída q.b.

Coloque no copo a cebola cortada em quartos, os dentes de alho e a cenoura em rodelas. Pique 10 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e programe 8 minutos, a 100°C, na velocidade 2. Adicione a carne picada, tempere com o sal e programe mais 6 minutos, a 120°C, na velocidade 1, sem copo medidor. Junte o tomate, limpo de sementes e cortado em pedaços, os cogumelos e a folha de louro. Cozinhe mais 7 minutos, a 120°C, na velocidade 1, sem o copo medidor. Retire a folha de louro, adicione os coentros, tempere com pimenta e misture bem com a ajuda da espátula.

GUIA EXPRESS

	200g cebola 2 dentes alho 300g cenoura	10 seg	5
	30g azeite	8 min	100°C
	500g carne vaca picada 1 c. sobremesa sal	6 min	120°C
	400g tomate maduro 200g cogumelos laminados 1 folha louro	7 min	120°C

Retire a folha de louro, adicione os coentros e a pimenta e misture com a espátula



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorias 209 [10%] gordura 13,8g [20%] saturada 4,9g [24%] sal 0,9g [15%]

Guacamole

15 SEG. | 600G | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 30g de cebola
- 1 dente de alho
- 1 piripiri*fresco
- 190g de tomate
- 380g de polpa de abacate
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de sopa de vinho do Porto
- ½ limão (sumo)
- 25g de folhas de coentros
- 2 c. de sopa de cebolinho picado

Coloque no copo a cebola, o dente de alho e o piripiri, cortado em pedaços. Pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula e adicione o tomate, limpo de sementes e a polpa de abacate, cortados em bocados. Tempere com o sal, junte o vinho do Porto, o sumo do limão e as folhas de coentros. Triture 10 segundos, na velocidade progressiva 5 a 7. Decore com o cebolinho picado.

*Se quiser suavizar o picante, retire as sementes do piripiri

GUIA EXPRESS

	30g cebola 1 dente alho 1 piripiri fresco	5 seg	5
	190g tomate 380g polpa abacate 1 c. chá sal 1 c. sopa vinho do Porto ½ limão (sumo) 25g coentros	10 seg	5 < 7

Adicione mais limão se achar necessário. Decore com o cebolinho picado



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (15g)

calorias 18 [1%] gordura 1,6g [2%] saturada 0,3g [2%] sal 0,1g [2%]

SUGESTÃO

Utilize com snacks como tiras de milho.



Molho de morango com limão e hortelã

5 MIN. 20 SEG | 600G | sem leite sem glúten vegan

- 80g de açúcar
- 1 pau de canela
- 10g casca de limão (só a parte vidrada)
- 150g de água
- 400g de morangos
- 1 copo medidor de hortelã fresca
- 20g de limão (sumo)

Coloque no copo o açúcar, o pau de canela, a casca de limão e a água. Programe 5 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa, sem copo medidor.

Retire a casca de limão e o pau de canela do copo e adicione os morangos, lavados e sem pedúnculos. Encaixe o copo medidor sobre a tampa e triture 15 segundos, na velocidade progressiva 5 a 8.

Junte as folhas de hortelã e o sumo de limão e triture mais 5 segundos, na velocidade 8.

GUIA EXPRESS

80g açúcar
1 pau canela
10g casca limão
150g água

5 min 100°C 2

Retire o pau de canela e a casca de limão

400g morangos	15 seg		5 < 8
1 copo medidor hortelã fresca 20g limão (sumo)	5 seg		8



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (15g)

calorias 11 [1%] gordura 0,0g [0%] açúcar 2,5g [3%] fibra 0,2g [1%]

SUGESTÃO

Pode utilizar para acompanhar um gelado de baunilha ou nata.

Ganache de chocolate

4 MIN. 15 SEG. | 16 DOSES

- 200g chocolate belga Pingo Doce
- 120g natas

Parta o chocolate para dentro do copo e triture com TURBO, 15 segundos. Retire para outro recipiente e reserve.

Encaixe a borboleta e deite as natas no copo. Programe 3 minutos, a 50°C, na velocidade 2 sem o copo medidor sobre a tampa.

Junte o chocolate triturado e programe mais 1 minuto, a 50°C, na velocidade 2.

GUIA EXPRESS

200g chocolate belga

15 seg TURBO

Reserve o chocolate triturado

120g natas	3 min	50°C	2
chocolate (triturado)	1 min	50°C	2

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (25g)

calorias 105 [5%] gordura 9,0g [13%] açúcar 3,4g [4%] fibra 1,6g [6%]

SUGESTÃO

Use para acompanhar gelados ou fruta fresca ou como cobertura de bolos ou de bolachas.



Maionese

3 MIN. 10 SEG. | 330G | sem leite

- 250g de óleo
- 1 ovo M
- 1 c. de café de sal
- 1 c. de chá de mostarda
- 2 c. de sopa de vinagre
- pimenta moída q.b.

Pese o óleo e reserve-o. Ponha o ovo no copo, junte o sal, a mostarda, o vinagre e uma pitada de pimenta. Programe 10 segundos, na velocidade 5. Volte a programar 3 minutos, na velocidade 5, e comece a deitar o óleo, lentamente, sobre a tampa junto ao copo medidor, de modo a que escorra em fio para o interior do copo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (15g)
calorias 106 [5%] gordura 11,6g [17%] saturado 1,9g [9%] sal 0,1g [2%]

GUIA EXPRESS

Pese o azeite e reserve

1 ovo M 1 c. café sal 1 c. chá mostarda 2 c. sopa vinagre pimenta moída q.b.	10 seg		5
250g óleo	3 min*		5

*Aos 10 segundos deite o azeite lentamente sobre a tampa com o copo medidor

SUGESTÃO

Se gostar aromatize a maionese com ervas aromáticas e/ou especiarias a gosto. Pode usar azeite, ou uma mistura de óleo e azeite em partes iguais.

Molho frio de tomate com manjericão

25 SEG. | 180G | sem leite sem glúten vegan

- 2 dentes de alho
- 3 pétalas de tomate seco
- 120g de tomate maduro
- 2 c. de sopa de vinagre balsâmico
- 30g de azeite
- 4 folhas de manjericão fresco

Programe 5 segundos, na velocidade 7, e deite ao mesmo tempo os dentes de alho e o tomate seco cortado em tiras no copo, através do orifício da tampa, encaixando de imediato o copo medidor. Junte o tomate, limpo de sementes e cortado, em pedaços, o vinagre, o azeite e as folhas de manjericão. Triture durante 20 segundos, na velocidade progressiva 8 a 10.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (10g)
calorias 21 [1%] gordura 2,2g [3%] saturado 0,3g [1%] sal 0,0g [0%]

GUIA EXPRESS

2 dentes alho 3 pétalas tomate seco	5 seg		7
120g tomate 2 c. sopa vinagre balsâmico 30g azeite 4 folhas de manjericão fresco	20 seg		8 < 10

Molho de tomate

15 MIN. 35 SEG. | 1KG | sem leite sem glúten vegan

- 25g de cebola
- 3 dentes de alho
- 30g de azeite
- 600g de tomate fresco
- 60g de pimento vermelho
- 60g de pimento verde
- 1 folha de louro
- 1 c. de chá de sal
- pimenta preta q.b.
- 50g de vinho branco

Coloque a cebola e o alho no copo e pique 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o azeite e cozinhe 5 minutos, a 100°C, velocidade 2. Adicione o tomate, os pimentos, limpos de sementes e cortados em pedaços, e a folha de louro e programe 7 minutos, a 120°C, na velocidade 1, sem copo medidor. Retire a folha de louro e acrescente o sal, a pimenta e o vinho. Envolve tudo com a espátula e cozinhe mais 3 minutos, a 120°C, na velocidade 2, sem copo medidor. Encaixe o copo medidor na tampa e triture 30 segundos, na velocidade progressiva 5 a 7.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)
calorias 53 [3%] gordura 3,1g [4%] saturada 0,5g [3%] sal 0,4g [7%]

GUIA EXPRESS

25g cebola 3 dentes alho	5 seg		5
30g azeite	5 min	100°C	2
600g tomate 60g pimento vermelho 60g pimento verde 1 folha de louro	7 min	120°C	1

Retire a folha de louro

1 c. chá sal pimenta preta q.b. 50g vinho branco	3 min	120°C	2
	30 seg		5 < 7

Molho béchamel

12 MIN. | 1KG

- 1kg de leite meio-gordo
 - 45g de margarina (ou manteiga)
 - 100g de farinha tipo 55
 - 1 c. de sobremesa de sal
 - pimenta moída q.b.
 - 1 c. de chá de noz-moscada
- Ponha todos os ingredientes no copo e programe 12 minutos, a 90°C, na velocidade 4.

GUIA EXPRESS

1kg leite meio-gordo	
45g margarina (ou manteiga)	
100g farinha tipo 55	
1 c. sobremesa sal	
pimenta moída q.b.	
1 c. chá noz-moscada	



12 min 90°C 4

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)
calorias 97 [5%] gordura 4,7g [7%] saturado 3,0g [15%] sal 0,7g [11%]

Vinagrete de frutos vermelhos com hortelã

15 SEG. | 130G | sem leite sem glúten vegan

- 10g de framboesas
- 70g de morangos
- ½ c. de café de sal
- 1 c. de chá de açúcar mascavado
- 3 c. de sobremesa de vinagre de sidra
- 30g de azeite
- ½ copo medidor de hortelã fresca

Coloque todos os ingredientes, excepto a hortelã, no copo e programe 10 segundos, na velocidade 9.

Raspe as paredes do copo com a espátula, adicione as folhas de hortelã e programe mais 5 segundos, na velocidade 8.

SUGESTÃO

Para metade dos ingredientes cozinhe durante 8 minutos na temperatura e velocidade indicadas.

GUIA EXPRESS

10g framboesas	
70g morangos	
½ c. café sal	
1 c. chá açúcar mascavado	
3 c. sobremesa vinagre sidra	
30g azeite	



10 seg 9

½ copo medidor hortelã fresca	
-------------------------------	--

5 seg 8



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (10g)
calorias 24 [1%] gordura 2,3g [3%] saturado 0,4g [2%] sal 0,1g [1%]

Molho fresco de iogurte com queijo e aneto

15 SEG. | 170G | sem glúten

- 125g de iogurte natural magro
- 30g de queijo fresco em creme
- ½ lima (sumo)
- 2 c. de sobremesa de aneto picado
- 1 c. de chá de erva-doce em grão
- 1 c. de café de sal
- pimenta moída q.b.

Ponha todos os ingredientes no copo pela ordem indicada e programe 15 segundos, na velocidade 4.

GUIA EXPRESS

125g iogurte natural magro	
30g queijo fresco em creme	
½ lima (sumo)	
2 c. sobremesa aneto picado	
1 c. chá erva-doce em grão	
1 c. café sal	
pimenta moída q.b.	



15 seg 4



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (16g)
calorias 20 [1%] gordura 1,1g [2%] saturado 0,8g [4%] sal 0,2g [4%]

Molho béarnaise

9 MIN. 5 SEG. | 300G | sem glúten

- 1 cebola ou cebola pequena (40g)
- 50g de vinagre de sidra
- 1 c. de café de sal
- 200g de margarina
- 4 gemas de ovo M
- 1 c. de chá de estragão seco (ou 1 c. sobremesa de folhas de tomilho fresco)
- pimenta moída q.b.

Ponha a cebola no copo e programe 5 segundos, na velocidade 5. Com a ajuda da espátula, raspe os pedaços agarrados às paredes do copo e junte o vinagre de sidra. Programe mais 5 minutos, a 100°C, na velocidade 4. Volte a raspar as paredes do copo com a espátula, junte o sal, a margarina cortada em pedaços, as gemas e o estragão (ou tomilho). Tempere com pimenta e programe 4 minutos, a 70°C, na velocidade 4. Coloque o molho numa taça e sirva a acompanhar peixe, carne ou grelhados.

GUIA EXPRESS

	1 cebola ou cebola pequena (40g)	5 seg		5
	50g vinagre sidra	5 min	100°C	4
	1 c. café sal			
	200g margarina			
	4 gemas M	4 min	70°C	4
	1c. de chá estragão (ou 1 c. sobremesa folhas tomilho fresco)			
	pimenta moída q.b.			

Coloque o molho numa taça

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (15g)

calorias 55 [3%] gordura 5,8g [8%] saturado 2,8g [14%] sal 0,3g [6%]

Molho holandês

4 MIN. | 250G | sem glúten

- 4 gemas de ovo M
- 50g de água
- 1 c. de café de sal
- 150g de margarina
- ½ limão (sumo)
- pimenta moída q.b.

Deite as gemas, a água, o sal e a margarina cortada em pedaços no copo. Adicione o sumo de meio limão e tempere a gosto com pimenta moída na altura. Programe 4 minutos, a 70°C, na velocidade 4.

GUIA EXPRESS

4 gemas M				
50g água				
1 c. café sal				
150g margarina		4 min	70°C	4
½ limão pequeno (sumo)				
pimenta moída q.b.				

Coloque o molho numa taça

SUGESTÃO

Coloque o molho numa taça e sirva com ovos escalfados, peixe ou legumes cozidos (como espargos, por exemplo).

Molho pesto com noz

30 SEG. | 200G | sem glúten

- 50g de queijo Parmesão
- 30g de miolo de noz*
- 1 dente de alho
- 50g de folhas de manjericão
- 1 c. de café de sal
- 80g de azeite

Ponha o queijo cortado em pedaços no copo e triture 10 segundos, na velocidade 10. Adicione o miolo de noz, o dente de alho descascado, as folhas de manjericão, o sal e o azeite e programe 20 segundos, na velocidade 8. Coloque o molho pesto num frasco com tampa hermética, bem limpo e seco. Pode reservar no frigorífico até 1 mês após a data de preparação.

*Pode substituir por 20g de miolo de pinhão

GUIA EXPRESS

50g queijo Parmesão	10 seg		10
30g miolo noz*			
1 dente alho			
50g folhas manjericão			
1 c. café sal			
80g azeite	20 seg		8

Mude o molho para um frasco com tampa hermética, bem limpo e seco

*Pode substituir por 20g de miolo de pinhão



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (16g)

calorias 89 [4%] gordura 8,9g [13%] saturado 1,8g [9%] sal 0,2g [3%]



Caldo concentrado de vaca

26 MIN. 20 SEG. | 500G | sem leite sem glúten

- 300g de carne de vaca
- 80g de cebola
- 1 dente de alho
- 80g de cenoura
- 120g de alho-francês
- 120g de aipo
- 100g de tomate
- 150g de sal
- 50g de vinho branco

Coloque a carne cortada em cubos no copo e triture 10 segundos, na velocidade 7. Retire do copo e reserve.

Deite os legumes todos cortados em pedaços no copo e triture 10 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte a carne, o sal e o vinho branco e cozinhe mais 25 minutos, a 120°C e na velocidade 2, com o cesto sobre a tampa. Retire o cesto, volte a raspar as paredes do copo com a espátula e triture 1 minuto, na velocidade 7.

Guarde o caldo no frigorífico em frascos de vidro e use em substituição dos caldos de compra. Uma colher de sobremesa = 1 cubo para caldo.


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (20g)

calorias 22 [1%] gordura 0,6g [1%] saturado 0,2g [1%] sal 5,9g [99%]

GUIA EXPRESS


300g carne vaca	10 seg		7
Retire a carne e reserve			
80g cebola 1 dente alho 80g cenoura 120g alho-francês 120g aipo 100g tomate	10 seg		5
300g de carne* 150g sal 50g vinho branco	25 min	120°C	2
	1 min		7

Guarde o caldo no frigorífico em frascos de vidro

*A carne reservada

Caldo concentrado de legumes

36 MIN. 10 SEG. | 550G | sem leite sem glúten vegan

- 300g de cenoura
- 150g de talo de aipo
- 120g de cebola
- 1 dente de alho
- 100g de alho-francês
- 125g de tomate
- 150g de courgette
- 10g de salsa
- 150g de sal
- 30g de vinho branco
- 30g de azeite

Coloque todos os legumes, cortados em pedaços pequenos, e a salsa no copo e triture 10 segundos, na velocidade 7.

Raspe as paredes do copo com a ajuda da espátula, junte o sal e o vinho branco e cozinhe 35 minutos, com a temperatura 120°C, na velocidade 2, com o cesto sobre a tampa. Retire o cesto, limpe as paredes do copo com a espátula, coloque o azeite e triture 1 minuto, na velocidade 7.

Guarde no frigorífico em frascos de vidro e use em substituição dos caldos de compra. Uma colher de sobremesa = 1 cubo para caldo.


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher sopa (20g)

calorias 13 [1%] gordura 0,8g [1%] saturado 0,1g [1%] sal 3,5g [59%]

GUIA EXPRESS


300g cenoura 150g talo de aipo 120g cebola 1 dente alho 100g alho-francês 125g tomate 150g courgette 10g salsa	10 seg		7
150g sal 30g vinho branco	35 min	120°C	2
30g azeite	1 min		7

Guarde o caldo no frigorífico em frascos de vidro

Caldo concentrado de frango

26 MIN. 15 SEG. | 700G | sem leite sem glúten

- 300g de carne da perna de frango do campo
- 60g de cenoura
- 100g de cebola
- 100g de courgette
- 200g de alho-francês
- 150g de aipo
- 10g de salsa
- 10g coentros
- 1 c. de sopa de folhas de tomilho
- 150g de sal
- 50g de vinho branco

Coloque o frango em pedaços, limpo de peles, gorduras e tendões, no copo e triture 5 segundos, na velocidade 7. Retire do copo e reserve.

Deite os legumes cortados, a salsa e os coentros no copo e triture 10 segundos, na velocidade 5. Raspe os legumes agarrados às paredes do copo com a espátula, junte a carne, as folhas de tomilho, o sal e o vinho branco e cozinhe 25 minutos, a 120°C, na velocidade 2, com o cesto sobre a tampa. Retire o cesto, volte a raspar as paredes do copo com a espátula e triture mais 1 minuto, na velocidade 7. Guarde o caldo no frigorífico em frascos de vidro e use em substituição dos caldos de compra. Uma colher de sobremesa = 1 cubo para caldo.


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (20g)

calorias 16 [1%] gordura 0,3g [0%] saturado 0,1g [0%] sal 4,6g [76%]

GUIA EXPRESS


300g carne perna frango do campo	5 seg		7
Retire a carne e reserve			
60g cenoura 100g cebola 100g courgette 200g alho-francês 150g aipo 10g salsa 10g coentros	10 seg		5
300g carne* 1 c. sopa folhas tomilho 150g sal 50g vinho branco	25 min	120°C	2
	1 min		7

Guarde o caldo no frigorífico em frascos de vidro

*A carne reservada





COMPOTAS E DOCES

Doce de castanhas com erva-doce e canela	192
Doce de abóbora	192
Doce de tomate e pimento vermelho	194
Doce de chuchu e maçã verde	194
Doce de figo com nozes	196

<i>Chutney</i> de tomate e cebola-roxa	196
<i>Chutney</i> de manga	198
Doce de pêra com laranja	198
Doce de tomate	200
<i>Lemon curd</i>	200

Doce de castanha com erva-doce e canela

23 MIN. 40 SEG. | 850G | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 350g de açúcar
- 150g de água
- 1 pau de canela
- 3 tiras de casca de limão (só parte vidrada)
- 1 c. de sopa de erva-doce moída
- 500g de castanhas congeladas

Coloque todos os ingredientes no copo, excepto as castanhas e programe 8 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor.

Retire o pau de canela e introduza as castanhas, já descongeladas. Programe mais 15 minutos, a 100°C, na velocidade 2, e com o copo medidor sobre a tampa. Triture 40 segundos, na velocidade progressiva 6 a 8.

Assim que estiver pronto, distribua o doce por frascos, previamente escaldados em água a ferver. Feche-os de imediato e deixe arrefecer com a tampa virada para baixo.

GUIA EXPRESS

350g açúcar
150g água
1 pau canela
3 tiras casca limão
1 c. sopa erva-doce moída

	8 min	100°C	
--	-------	-------	--

Retire o pau de canela

500g castanhas	15 min	100°C	2
	40 seg		6 < 8

Coloque nos frascos e deixe-os arrefecer com a tampa virada para baixo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (20g)

calorias 57 [3%] gordura 0,3g [<1%] açúcar 9,5g [11%] fibra 0,7g [3%]

Doce de abóbora

1 H. | 850G | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 800g de abóbora
- 1 tira de casca de laranja (só o vidrado da casca)
- 1 tira de casca de lima (só o vidrado da casca)
- 1 pau de canela
- 350g de açúcar

Coloque a abóbora cortada em cubos no copo. Junte as tiras de casca de laranja e de lima, o pau de canela e o açúcar e programe 30 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Para evitar salpicos pouse o cesto sobre a tampa.

Retire o pau de canela, raspe as paredes do copo com a espátula e programe mais 30 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa. Se começar a salpicar pouse o cesto sobre a tampa. Distribua o doce por frascos previamente escaldados em água a ferver, feche-os de imediato e deixe arrefecer com a tampa virada para baixo.

GUIA EXPRESS

800g abóbora
1 tira casca laranja
1 tira lima
1 pau canela
350g açúcar

	30 min	100°C	
--	--------	-------	--

Retire o pau de canela

	30 min	120°C	
--	--------	-------	--

Coloque nos frascos e deixe-os arrefecer com a tampa virada para baixo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (25g)

calorias 35 [2%] gordura 0,0g [0%] açúcar 8,3g [9%] fibra 0,2g [1%]

SUGESTÃO

Pode juntar ao doce, nozes grosseiramente picadas, amêndoas palitadas ou pinhões, previamente alourados numa frigideira antiaderente. Se quiser uma textura mais lisa, encaixe o copo medidor na tampa e triture o doce 15 segundos, na velocidade progressiva 6 a 8.



Doce de tomate e pimento vermelho

45 MIN. 20 SEG. | 750G | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 450g de tomate maduro
- 150g de pimento vermelho
- 380g de açúcar
- 3 tiras de casca de limão (só a parte vidrada)
- 10g de raiz de gengibre

Coloque o tomate e o pimento, limpos de sementes e cortados em pedaços, no copo e junte o açúcar, as tiras de casca de limão e a raiz de gengibre, pelada e cortada em lâminas finas. Programe 30 minutos, a 100°C, na velocidade 2, com o cesto sobre a tampa.

Raspe as paredes do copo com a espátula, e marque mais 15 minutos, a 120°C, na velocidade 1 sem o copo medidor (se começar a salpicar, coloque o cesto sobre a tampa).

Espere que o doce deixe de ferver. Em seguida encaixe o copo medidor na tampa e triture 20 segundos, na velocidade progressiva 5 a 7.

Distribua o doce por frascos, previamente escaldados em água a ferver. Feche de imediato e deixe-os arrefecer com a tampa virada para baixo.

GUIA EXPRESS

	30 min	100°C	2
450g tomate maduro 150g pimento vermelho 380g açúcar 3 tiras casca limão 10g raiz gengibre			
	15 min	120°C	1
	20 seg		5 < 7

Coloque nos frascos e deixe-os arrefecer com a tampa virada para baixo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (25g)

calorias 44 [2%] gordura 0,1g [0%] açúcar 10,8g [12%] fibra 0,2g [1%]

Doce de chuchu e maçã verde

50 MIN. | 860G | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 500g de chuchu
- 300g de maçãs *Granny Smith*
- 400g de açúcar
- 1 pau de canela
- 2 cascas de limão
- 60g de bagas goji

Descasque e corte os chuchus e as maçãs em pedaços e coloque-os no copo. Adicione o açúcar e programe 15 minutos, a 120°C, na velocidade 3. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o pau de canela e as cascas de limão e cozinhe mais 35 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, com o cesto sobre a tampa.

Retire o pau de canela e adicione as bagas goji. Mexa com a espátula e distribua o doce por frascos, previamente escaldados em água a ferver.

GUIA EXPRESS

	15 min	120°C	3
500g chuchu 300g maçãs <i>Granny Smith</i> 400g açúcar			
	35 min	120°C	1
1 pau canela 2 cascas limão			

Retire o pau de canela e adicione as bagas goji. Coloque nos frascos e deixe-os arrefecer com a tampa virada para baixo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (25g)

calorias 42 [2%] gordura 0,0g [0%] açúcar 9,7g [11%] fibra 0,3g [1%]

SUGESTÃO

Se quiser que o doce fique com uma textura mais fina, depois de retirar o pau de canela, deixe arrefecer um pouco, coloque o copo medidor sobre a tampa e triture 10 segundos, na velocidade progressiva 6 a 7.



Doce de figo com nozes

35 MIN. | 750G |

sem leite

sem glúten

vegan

- 600g de figos frescos
- 1 pau de canela
- 350g de açúcar
- 60g de miolo de noz

Coloque no copo os figos, lavados e sem pé, cortados em quartos e adicione o pau de canela e o açúcar. Programe 30 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa, com o cesto sobre a tampa. Retire o pau de canela, raspe as paredes do copo com a espátula e, se achar necessário, programe mais 5 minutos, a 120°C, na velocidade 1. Junte as nozes, grosseiramente partidas, e misture com a espátula. Ponha o doce em frascos, previamente escaldados em água a ferver. Feche-os e deixe arrefecer com a tampa virada para baixo.

GUIA EXPRESS

	600g figos 1 pau canela 350g açúcar	30 min	100°C	1
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	--------	-------	---

Retire o pau de canela

	60g miolo noz*	5 min	120°C	1
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------	-------	-------	---

Coloque nos frascos e deixe-os arrefecer com a tampa virada para baixo

*Grosseiramente partida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (25g)

calorias 54 [3%] gordura 1,1g [2%] açúcar 10,5g [12%] fibra 0,4g [2%]

Chutney de tomate e cebola-roxa

23 MIN. | 600G |

sem leite

sem glúten

vegan

- 30g de azeite
- 200g de cebola-roxa
- 10g de raiz de gengibre
- 2 folhas de louro
- 2 cravinhos
- 1 pau de canela
- 1 c. de sopa de erva-doce moída
- 2 píripíris frescos
- 350g de tomate chucha
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de chá de noz-moscada
- 50g de açúcar mascavado
- 20g de vinagre de sidra

Ponha no copo o azeite, a cebola-roxa cortada em rodelas finas, a raiz de gengibre descascada e finamente laminada, o louro, os cravinhos, o pau de canela, a erva-doce e os píripíris em rodelas e cozинhe 6 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte o tomate, limpo de sementes e cortado em pedaços pequenos, e tempere com o sal e a noz-moscada. Programe mais 5 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa.

Adicione o açúcar através do orifício da tampa e marque 5 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa.

Volte a raspar as paredes do copo com a espátula, junte o vinagre e programe mais 7 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa.

Coloque o chutney num frasco de vidro que vede bem.

GUIA EXPRESS

	30g azeite 200g cebola-roxa 10g raiz gengibre 2 folhas louro 2 cravinhos 1 pau canela 1 c. sopa erva-doce moída 2 píripíris frescos	6 min	100°C	1
	350g tomate chucha 1 c. chá sal 1 c. chá noz-moscada	5 min	120°C	1
	50g açúcar mascavado* 20g vinagre sidra	5 min 7 min	120°C	1 1

Utilize frascos de vidro que vedem bem

*Introduza através do orifício da tampa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (20g)

calorias 19 [1%] gordura 0,9g [1%] saturada 0,2g [2%] sal 0,1g [2%]

SUGESTÃO

Acompanhe com queijos e carnes assadas.



Chutney de manga

40 MIN. 28 SEG. | 500G | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 3 dentes de alho
- 7g de raiz de gengibre
- 200g de cebola doce
- 1 malagueta vermelha
- 1 malagueta verde
- 200g de açúcar amarelo
- 140g de vinagre de sidra
- 650g de manga madura
- 50g de sultanas douradas
- 1 pau de canela
- noz-moscada q.b.

Deite no copo os dentes de alho descascados e a raiz de gengibre sem a pele. Introduza o cesto e triture 10 segundos, na velocidade 8. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte a cebola descascada e cortada em quartos e as malaguetas limpas de sementes e triture 3 segundos, na velocidade 5.

Raspe de novo as paredes do copo com a espátula e junte açúcar e o vinagre de sidra e misture 15 segundos, na velocidade 3. Adicione a manga cortada em cubos, as sultanas, o pau de canela e uma pitada de noz-moscada e programe 40 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, sem o copo medidor e com o cesto sobre a tampa. Guarde em frascos previamente escaldados.

GUIA EXPRESS

	3 dentes alho 7g raiz gengibre	10 seg	8
	200g cebola doce 1 malagueta vermelha 1 malagueta verde	3 seg	5
	200g açúcar amarelo 140g vinagre sidra	15 seg	3
	650g manga 50g sultanas douradas 1 pau canela noz-moscada q.b.	40 min	120°C

Guarde em frascos previamente escaldados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (20g)

calorias 21 [1%] gordura 0,0g [0%] saturada 0,0g [0%] sal 0,7g [11%]

Doce de pêra com laranja

1 H. 10M. 10 SEG. | ±1,5KG | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 2 laranjas (vidrado da casca + 350g de polpa)
- 900g de pêra
- 1 maçã Golden (150g)
- 500g de açúcar
- 2 limões (sumo)
- 50g de vinho do Porto

Lave as laranjas e retire-lhes o vidrado da casca (só a parte laranja) com um pelador. Coloque no copo e triture 10 segundos, na velocidade 8.

Raspe as paredes do copo com a espátula. Junte as laranjas, as peras e a maçã, descascadas e em pedaços. Adicione o açúcar, o sumo dos limões e o vinho do Porto e deixe repousar durante 1 hora. Programe 40 minutos, a 100°C, na velocidade 1, sem copo medidor e com cesto sobre a tampa. Abra cuidadosamente a tampa e raspe o doce que estiver agarrado às paredes do copo com a espátula. Programe mais 30 minutos, a 120°C, na velocidade 1.

Divida o doce por frascos previamente escaldados, feche-os bem e deixe arrefecer virados com a tampa para baixo.

GUIA EXPRESS

	2 laranjas (só vidrado da casca)	10 seg	8
	350g polpa laranja 900g pêra 1 maçã Golden 500g açúcar 2 limões (sumo) 50g vinho do Porto		

Deixe repousar 1 hora

	40 min	100°C	1
	30 min	120°C	1

Coloque nos frascos e deixe-os arrefecer com a tampa virada para baixo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (20g)

calorias 33 [2%] gordura 0,0g [0%] açúcar 8,3g [9%] fibra 0,4g [1%]



Doce de tomate

1H. 20 MIN. 10 SEG. | ±1,5KG | **sem leite** **sem glúten** **vegan**

- 1kg de tomate maduro
- 700g açúcar
- 3 tiras de casca de limão
- 1 pau de canela

Coloque o tomate, limpo de peles e sementes, no copo e triture 5 segundos, na velocidade 5. Com a ajuda da espátula, raspe o tomate que estiver agarrado às paredes do copo, junte o açúcar e as cascas de limão e programe 5 segundos, na velocidade 3.

Adicione o pau de canela e programe 30 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa e sem copo medidor.

Abra cuidadosamente a tampa e raspe o doce que estiver agarrado às paredes do copo com a espátula. Programe mais 30 minutos, a 100°C, na velocidade 1 inversa e sem o copo medidor. Volte a raspar o doce que estiver agarrado às paredes do copo com a espátula e cozinhe por mais 20 minutos, a 120°C, na velocidade 1 inversa, com o cesto sobre a tampa. Verifique o ponto do doce e, se necessário, cozinhe durante mais alguns minutos, na mesma temperatura e velocidade.

Divida o doce por frascos previamente escaldados, feche bem e deixe arrefecer virados com a tampa para baixo.

GUIA EXPRESS

	1kg tomate limpo	5 seg	5
	700g açúcar 3 tiras casca de limão	5 seg	3
	1 pau canela	30 min	100°C
		30 min	100°C
		20 min	120°C

Verifique o ponto do doce. Se necessário, cozinhe mais um pouco à mesma temperatura e velocidade. Divida o doce por frascos escaldados. Feche bem, vire a tampa para baixo e deixe arrefecer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (20g)

calorias 35 [2%] gordura 0,0g [0%] açúcar 9,0g [10%] fibra 0,1g [<1%]

Lemon curd

8 MIN. 45 SEG. | 650G | **sem glúten**

- 200g de açúcar
- 3 limões (sumo + vidrado da casca)
- 125g de margarina
- 3 ovos M

Coloque o açúcar no copo e triture 20 segundos, na velocidade 9.

Retire o vidrado da casca de dois limões (só a parte amarela) e junte-o ao açúcar. Triture 15 segundos, na velocidade 9. Adicione a margarina e o sumo dos 3 limões e programe 1 minuto, na velocidade 2. Junte os ovos e misture mais 10 segundos, na velocidade 4. Programe mais 7 minutos, a 80°C, na velocidade 2.

Coloque o preparado em frascos previamente escaldados e deixe arrefecer antes de tapar.

GUIA EXPRESS

	200g açúcar	20 seg	9
	2 limões (só parte vidrada casca)	15 seg	9
	125g margarina 3 limões (só sumo)	1 min	2
	3 ovos M	10 seg	4
		7 min	80°C 2

Coloque o preparado em frascos escaldados. Deixe arrefecer e tape

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma colher de sopa (20g)

calorias 50 [2%] gordura 2,7g [4%] açúcar 6,3g [7%] fibra 0,0g [0%]





BEBIDAS

SEM ÁLCOOL

Batido tropical com canela	204
Granizado de melancia	204
Sumo de laranja	206
<i>Smoothie</i> de beterraba com laranja e melão	206
Sumo de abacaxi e hortelã	206
Refresco de manga e iogurte	208
Limonada rosa	208
Batido tutti-frutti	208
<i>Cocktail</i> de melancia e lima	208
Chocolate quente	210
<i>Cappuccino</i>	210

COM ÁLCOOL

<i>Mojito</i>	212
<i>Pina colada</i>	212

Caipirinha de frutos vermelhos 212

Grasshopper 214

Porto *citrus* 214

Vodka com maçã 214

Daiquiri de gengibre 216

Gin limonado 216

Daiquiri de morango balsâmico 216

DETOX

Detox vermelho	218
Detox verde	218
Detox laranja	218

ESPECIAIS

Leite de amêndoas	220
Leite de arroz	220
Leite de aveia	220

Batido tropical com canela

1 MIN. | 4 COPOS | sem glúten

- 250g de papaia
- 250g de manga
- 30g de sumo de lima
- 10g de canela em pó
- 500g de leite meio-gordo
- rodelas de lima q.b.

Corte a papaia e a manga em pedaços, coloque-as no copo, adicione o sumo da lima e a canela em pó e triture tudo 30 segundos, na velocidade 8. Junte o leite frio e triture mais 30 segundos, na velocidade 10. Distribua o batido por copos altos e enfeite com rodelas de lima.

GUIA EXPRESS

250g papaia 250g manga 30g sumo lima 10g canela em pó	30 seg		8
500g leite meio-gordo	30 seg		10

Decore com rodelas de lima



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (250g)

calorias 126 [6%] gordura 2,2g [3%] açúcar 18,0g [20%] fibra 2,7 [11%]

SUGESTÃO

Pode utilizar outras frutas tais como banana, ananás ou morango.

Granizado de melancia

15 SEG. | 4 COPOS | sem leite sem glúten vegan

- 500g de polpa de melancia
- 200g de gelo
- hortelã q.b.

Corte a polpa de melancia em cubos, retire as pevides, coloque-a num recipiente e ponha a congelar.

Coloque o gelo no copo e triture 10 segundos, na velocidade 10, ou pressione TURBO durante 10 segundos. Raspe as paredes do copo com a espátula, junte a melancia congelada e triture durante mais 5 segundos, na velocidade 10, ou pressione TURBO durante o mesmo tempo. Distribua pelos copos, decore com folhas de hortelã e sirva de imediato.

GUIA EXPRESS

200g gelo	10 seg		10 (ou TURBO)
500g polpa melancia (em cubos congelados)	5 seg		10 (ou TURBO)

Decore com folhas de hortelã e sirva de imediato



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (170g)

calorias 40 [2%] gordura 0,4g [1%] açúcar 8,6g [10%] fibra 0,1 [<1%]

SUGESTÃO

Pode utilizar outras frutas tais como pêssego, meloa ou melão.



Sumo de laranja

1 MIN. | 6 COPOS | sem leite sem glúten vegan

- 700g de polpa de laranja (sem caroço)
 - gelo q.b.
- Coloque as laranjas já descascadas e cortadas em pedaços no copo e triture 1 minuto, na velocidade 10. Distribua dois a três cubos de gelo por cada copo e acabe de encher com o sumo de laranja.

GUIA EXPRESS

700g polpa laranja	1 min	10
--------------------	-------	----

Distribua dois a três cubos de gelo pelos copos e acabe de encher com sumo de laranja



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (190g)

calorias 49 [2%] gordura 0,1g [<1%] açúcar 9,8g [11%] fibra 1,9 [8%]

SUGESTÃO

Para fazer limonada, basta substituir as laranjas por limões e adicionar açúcar a gosto. Certifique-se que não caem caroços para o copo.

Smoothie de beterraba com laranja e melão

1 MIN. 25 SEG. | 10 COPOS | sem leite sem glúten vegan

- 450g de gelo em cubos
 - 270g de beterraba
 - 450g de polpa de melão
 - 250g de laranja
 - 1 copo medidor de folhas de hortelã
- Ponha os cubos de gelo no copo e triture 10 segundos, na velocidade 10. Retire o gelo e reserve. Deite no copo a beterraba, a polpa de melão e as laranjas, cortadas em pedaços, e triture 1 minuto, na velocidade 10. Junte as folhas de hortelã e programe mais 15 segundos, na velocidade 10. Adicione o gelo picado, mexa com a espátula e distribua pelos copos. Decore com folhas de hortelã.

GUIA EXPRESS

450g cubos gelo	10 seg	10
-----------------	--------	----

Retire o gelo e reserve

270g beterraba 450g polpa melão 250g laranja	1 min	10
----------------------------------------------------	-------	----

1 copo medidor folhas hortelã	15 seg	10
-------------------------------	--------	----

Adicione o gelo picado, mexa com a espátula e distribua pelos copos.
Decore com folhas de hortelã



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (140g)

calorias 35 [2%] gordura 0,2g [<1%] açúcar 6,5g [7%] fibra 1,6 [6%]

Sumo de abacaxi e hortelã

50 SEG. | 6 COPOS | sem leite sem glúten vegan

- 450g de gelo
 - 600g de abacaxi
 - 1 copo medidor de folhas de hortelã
 - 300g de água fresca
- Coloque o gelo no copo e pique durante 10 segundos, na velocidade 10. Retire e distribua por 6 copos. Ponha o abacaxi cortado em pedaços no copo e triture 30 segundos, na velocidade progressiva 7 a 10. Junte as folhas de hortelã e a água fresca e programe mais 10 segundos, na velocidade 10. Distribua pelos copos.

GUIA EXPRESS

450g gelo	10 seg	10
-----------	--------	----

Retire e distribua por 6 copos

600g abacaxi	30 seg	7 <10
--------------	--------	-------

1 copo medidor folhas hortelã 300g água fresca	10 seg	10
---------------------------------------------------	--------	----

Distribua pelos copos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (240g)

calorias 61 [3%] gordura 0,3g [<1%] açúcar 11,1g [12%] fibra 2,8 [11%]

SUGESTÃO

Enfeite com uma rodelinha de abacaxi com casca.



Refresco de manga e iogurte

1 MIN. 30 SEG. | 2 COPOS | sem glúten

- 200g de manga
- 2 iogurtes naturais (250g)
- 4 folhas de manjericão
- 100g de gelo

Descasque e corte a manga em pedaços, coloque-os no copo com os restantes ingredientes e misture 1 minuto, na velocidade 7. Programe mais 30 segundos, na velocidade 9. Sirva em copo de refresco.

GUIA EXPRESS

200g manga	1 min		7
2 iogurtes naturais (250g)			

30 seg

9

Sirva em copo de refresco



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (275g)

calorias 115 [6%] gordura 2,1g [3%] açúcar 12,6g [14%] fibra 2,9g [12%]

Limonada rosa

1 MIN. 30 SEG. | 2 COPOS | sem leite sem glúten vegan

- 1 toranja (200g)
- 1 limão (60g)
- 1 lima (40g)
- 4 c. de sopa de açúcar (60g)
- 200g de gelo

Descasque a toranja, o limão e a lima, retire-lhes as partes brancas, corte-os em pedaços e coloque no copo acrescente o açúcar, programando 30 segundos, na velocidade 6. Adicione o gelo e triture mais 1 minuto, na velocidade 10.

GUIA EXPRESS

1 toranja (200g)	30 seg		6
1 limão (60g)			
1 lima (40g)			

200g gelo

10



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (280g)

calorias 155 [8%] gordura 0,1g [0%] açúcar 39,1g [43%] fibra 1,4g [5%]

Batido tutti-fruti

1 MIN. 30 SEG. | 2 COPOS | sem leite sem glúten vegan

- 1 rodelha de abacaxi (100g)
- 1 banana (90g)
- 10 morangos
- 2 c. de sopa de xarope de groselha

Junte todos os ingredientes no copo, cortados em pedaços, e misture 1 minuto, na velocidade 6. Programe mais 30 segundos, na velocidade 10.

GUIA EXPRESS

1 rodelha abacaxi (100g)	1 min		6
1 banana (90g)			
10 morangos			

2 c. sopa xarope groselha

30 seg

10

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (160g)

calorias 94 [5%] gordura 0,3g [0%] açúcar 19,8g [22%] fibra 3,6g [14%]

Cocktail de melancia e lima

1 MIN. 30 SEG. | 2 COPOS | sem leite sem glúten vegan

- 800g de polpa de melancia
- 1 lima (40g)
- 1 c. de sopa de mel (20g)
- 4 folhas de hortelã

Descasque a melancia, limpe-a de sementes, corte-a em pedaços e ponha no copo. Junte a lima, descascada e sem as partes brancas, o mel e a hortelã e misture 1 minuto, na velocidade 5. Programe mais 30 segundos, na velocidade 10. Sirva em copo long drink.

GUIA EXPRESS

800g melancia	1 min		5
1 lima (40g)			
1 c. sopa mel (20g)			

4 folhas hortelã

30 seg

10

Sirva em copo long drink



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (430g)

calorias 155 [8%] gordura 1,2g [2%] açúcar 36,4g [40%] fibra 0,4g [2%]



Chocolate quente

12 MIN. 10 SEG. | 6 CHÁVENAS

- 200g de chocolate belga preto Pingo Doce
 - 50g de amido de milho
 - 20g de cacau em pó
 - 50g de açúcar
 - 1kg de leite meio-gordo
- Parta o chocolate em quadrados e deite no copo. Adicione o amido de milho, o cacau em pó e o açúcar e pique 10 segundos, na velocidade 7. Adicione o leite, mexa com a espátula e programe 12 minutos, a 90°C, na velocidade 2. Sirva de imediato.

GUIA EXPRESS				
200g chocolate belga preto		10 seg		7
50g amido milho				
20g cacau pó				
50g açúcar				
1kg leite meio-gordo		12 min	90°C	2

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma chávena (130g)
 calorias 336 [17%] gordura 17,4g [25%] açúcar 25,1g [28%] fibra 4,6g [18%]

Cappuccino

8 MIN. | 4 CHÁVENAS

- 800g de leite meio-gordo
 - 40g de chocolate em pó
 - 20g de café solúvel
 - 1 c. de chá de cacau em pó
- Deite o leite, o chocolate e o café no copo e programe 8 minutos, a 80°C, na velocidade 2. No último minuto aumente progressivamente a velocidade até à velocidade 7. Encha as chávenas com a mistura preparada e polvilhe com cacau em pó. Sirva de imediato.

GUIA EXPRESS				
800g leite-meio gordo		8 min*		2
40g chocolate em pó				
20g café solúvel				
Encha as chávenas e polvilhe com o cacau em pó				
*No último minuto aumente a velocidade progressivamente até 7				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma chávena (210g)
 calorias 135 [7%] gordura 3,8g [5%] açúcar 9,8g [11%] fibra 0,5g [2%]

SUGESTÃO
 Se quiser adoce com açúcar.



Mojito

50 SEG. | 6 COPOS |

sem leite

sem glúten

vegan

- 16 cubos de gelo
 - 150g de rum amarelo
 - 50g de sumo de lima (ou limão)
 - folhas de hortelã q.b.
 - 100g de açúcar amarelo
 - 200g de água gaseificada com sabor a limão
- Deite os cubos de gelo no copo e triture durante 10 segundos, na velocidade 10. Se o gelo não ficar bem picado programe mais uns segundos na mesma velocidade.
Junte o rum, o sumo das limas, algumas folhas de hortelã e o açúcar. Programe mais 40 segundos, na velocidade 6.
Adicione a água gaseificada fresca e misture com a espátula. Distribua pelos copos e sirva de imediato.

GUIA EXPRESS			
16 cubos gelo	10 seg		10
Se o gelo não ficar bem picado, programe mais uns segundos			
150g rum amarelo			
50g sumo lima (ou limão)	40 seg		
folhas hortelã q.b.			
100g açúcar amarelo			6
200g água gaseificada sabor limão			
Distribua pelos copos e sirva de imediato			

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (150g)

calorias 115 [5%] gordura 0g [0%] açúcar 16,2g [18%] fibra 0g [0%]

Pina colada

1 MIN. 40 SEG. | 8 COPOS |

sem leite

sem glúten

vegan

- 300g de gelo
 - 200g de abacaxi descascado
 - 70g de açúcar amarelo
 - 100g de leite de coco magro
 - 150g de rum amarelo
 - 200g de água gelada
- Coloque o gelo no copo e triture 10 segundos, na velocidade 10. Retire o gelo para um jarro e reserve.
Ponha o abacaxi cortado em pedaços no copo, adicione o açúcar e programe 1 minuto, na velocidade progressiva 7 a 9. Junte o leite de coco, o rum e a água gelada e programe mais 30 segundos, na velocidade 7.
Deite no jarro sobre o gelo e mexa. Distribua por copos altos.

GUIA EXPRESS			
300g gelo	10 seg		10
Retire para um jarro e reserve			
200g abacaxi			
70g açúcar amarelo	1 min		7 < 9
100g leite coco			
150g rum amarelo	30 seg		
200g água gelada			7
Deite no jarro sobre o gelo e mexa. Distribua por copos altos			

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (120g)

calorias 84 [4%] gordura 0,1g [<1%] açúcar 11g [13%] fibra 0,3g [1%]

Caipirinha de frutos vermelhos

20 SEG. | 8 COPOS |

sem leite

sem glúten

vegan

- 900g de gelo
 - 120g de açúcar amarelo
 - 100g de frutos vermelhos
 - 150g de cachaça
 - 4 limas (raspa e sumo)
 - água gelada q.b.
- Coloque os cubos de gelo no copo e triture 15 segundos, na velocidade 10. Mexa com a espátula e, se necessário, pressione TURBO mais alguns segundos até o gelo estar bem picado. Retire o gelo e reserve.
Deite no copo o açúcar amarelo, os frutos vermelhos, a cachaça, a raspa da casca e o sumo das limas e programe 5 segundos, na velocidade 10. Adicione o gelo picado e mexa com a espátula.
Distribua por oito copos, acabe de encher com água gelada.

GUIA EXPRESS			
900g gelo	15 seg		10
Mexe com a espátula e se necessário pressione TURBO alguns segundos. Retire o gelo e reserve			
120g açúcar amarelo			
100g frutos vermelhos			
150g cachaça	5 seg		
4 limas (raspa e sumo)			10
Adicione o gelo picado e mexa com a espátula. Distribua por oito copos e acabe de encher com água gelada			

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (180g)

calorias 121 [7%] gordura 0,1g [<1%] açúcar 15,9g [18%] fibra 2,0g [8%]



Grasshopper

1 MIN. | 2 COPOS | sem glúten

- 200g de gelado de menta e chocolate Pingo Doce
 - 100g de vodka
 - 100g de gelo
- Misture tudo no copo e programe 1 minuto na velocidade 7. Sirva de imediato.

GUIA EXPRESS				
200g gelado menta e chocolate	100g vodka	1 min		7
100g gelo				
Sirva de imediato				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (200g)

calorias 319 [16%] gordura 9,0g [13%] açúcar 26,6g [30%] fibra 1,1g [4%]

Porto citrus

1 MIN. 30 SEG. | 2 COPOS | sem leite sem glúten

- 1 laranja (150g)
 - 2 claras de ovo
 - ½ lima (20g)
 - 100g de vinho do Porto branco
- Descasque e corte a laranja e coloque-a no copo com as claras de ovo, a lima descascada e o vinho do Porto branco. Programe 1 minuto e 30 segundos, na velocidade progressiva 3 a 9. Sirva a bebida num copo baixo *long drink*.

GUIA EXPRESS				
1 laranja (150g)	2 claras ovo	1 min e 30 seg		3 < 9
½ lima (20g)	100g vinho Porto branco			
Sirva em copo baixo <i>long drink</i>				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (160g)

calorias 111 [6%] gordura 0,1g [<1%] açúcar 9,9g [11%] fibra 1,3g [5%]

Vodka com maçã

1 MIN. 30 SEG. | 2 COPOS | sem leite sem glúten vegan

- 2 maçãs verdes (220g)
 - 100g de vodka Zwubrovka
 - 200g de gelo
 - canela moída q.b.
- No copo junte as maçãs verdes, descascadas e cortadas em pedaços, com a vodka e programe 30 segundos, na velocidade 6. Adicione o gelo e programe mais 1 minuto, na velocidade 7. Sirva em copo *long drink* salpicado com canela.

GUIA EXPRESS				
2 maçãs verdes (220g)	100g vodka Zwubrovka	30 seg		6
200g gelo		1 min		7
Sirva de imediato em copo <i>long drink</i> salpicado com canela				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (260g)

calorias 194 [10%] gordura 0,1g [<1%] açúcar 13,0g [14%] fibra 2,2g [9%]



Daiquiri de gengibre

2 MIN. | 2 COPOS |

sem leite

sem glúten

vegan

- 2 c. de sopa de açúcar
- 1 lima (60g)
- 1 lasca de gengibre
- 100g de rum
- 100g de gelo
- hortelã q.b.

Ponha o açúcar, a lima descascada e o gengibre no copo e programe 1 minuto, na velocidade progressiva de 3 a 9. Adicione o rum e o gelo e programe mais 1 minuto na velocidade 7. Sirva em copo tradicional.

GUIA EXPRESS			
	1 min		3 < 9
2 c. sopa açúcar 1 lima (60g) 1 lasca gengibre			
100g rum 100g gelo	1 min		7
Sirva em copo tradicional com folhas de hortelã			

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (150g)

calorias 199 [10%] gordura 0,0g [0%] açúcar 16,2g [18%] fibra 0,0g [0%]

Gin limonado

1 MIN. | 2 COPOS |

sem glúten

- 100g de gin
- 100g de sorbet de limão Pingo Doce
- 100g de gelo

Coloque o gin, o sorbet de limão e o gelo no copo e misture durante 1 minuto na velocidade 7. Sirva de imediato.

GUIA EXPRESS			
	1 min		7
100g gin 100g sorbet limão Pingo Doce 100g gelo			
Sirva de imediato			

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (150g)

calorias 159 [8%] gordura 0,0g [0%] açúcar 7,0g [8%] fibra 0,1g [<1%]

Daiquiri de morango balsâmico

1 MIN. | 2 COPOS |

sem leite

sem glúten

vegan

- 200g de morangos
- 2 c. de chá de vinagre balsâmico
- 1 lima (100g)
- 1 c. de sopa de açúcar
- 100g de rum

Coloque os morangos, o vinagre balsâmico, a lima descascada e sem caroços e o açúcar no copo e programe 30 segundos, na velocidade 7. Junte o rum e programe mais 30 segundos, na velocidade 7. Sirva a bebida em copo tradicional.

GUIA EXPRESS			
	30 seg		7
200g morangos 2 c. chá vinagre balsâmico 1 lima (100g) 1 c. sopa açúcar			
100g rum	30 seg		7
Sirva em copo tradicional			

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL um copo (200g)

calorias 203 [10%] gordura 0,1g [0%] açúcar 14,6g [16%] fibra 2,0g [8%]



Detox vermelho

30 SEG. | 2 COPOS |

sem leite

sem glúten

vegan

- 350g de beterraba
- 40g de talo de aipo
- 1 limão (sem peles brancas)
- 125g de framboesas
- 300g de água fresca

Corte a beterraba e o talo de aipo em pedaços e ponha-os no copo. Junte o limão cortado (sem peles brancas nem caroços), as framboesas e a água fresca e triture tudo durante 30 segundos, na velocidade 9. Sirva de imediato.

GUIA EXPRESS

350g beterraba
40g talo aipo
1 limão (sem peles brancas nem caroços)
125g framboesas
300g água fresca



30 seg 9

Sirva de imediato



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (150g)

calorías 103 [5%] gordura 0,5g [1%] açúcar 16,0g [18%] fibra 9,3g [37%]

Detox verde

25 SEG. | 2 COPOS |

sem leite

sem glúten

vegan

- 50g de abacaxi
- 40g de talo de aipo
- 100g de pepino
- 30g de maçã *Granny Smith*
- 50g de folhas de espinafres
- folhas de hortelã q.b.
- 200g de água fresca

Corte o abacaxi, o aipo, o pepino e a maçã em pedaços e coloque-os no copo. Adicione as folhas de espinafres e de hortelã a gosto e a água fresca. Triture 25 segundos, na velocidade 9. Sirva de imediato.

GUIA EXPRESS

50g abacaxi
40g talo aipo
100g pepino
30g maçã *Granny Smith*
50g folhas espinafres
folhas de hortelã q.b.
200g água fresca



25 seg 9

Sirva de imediato



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorías 33 [2%] gordura 0,4g [1%] açúcar 5,5g [6%] fibra 1,7g [7%]

Detox laranja

35 SEG. | 2 COPOS |

sem leite

vegan

- 40g de cenoura
- 50g de abóbora
- 40g de talo de aipo
- 3g de raiz de gengibre
- 1 c. de chá de sementes de linhaça Pura Vida
- 1 laranja
- folhas de hortelã q.b.
- 150g de água fresca

Descasque e corte a cenoura, a abóbora (limpa de sementes), o aipo e a raiz de gengibre e ponha tudo no copo. Adicione as sementes de linhaça e triture 5 segundos, na velocidade 7. Junte a laranja descascada e cortada, uma mão-cheia de folhas de hortelã e a água e triture mais 30 segundos, na velocidade 9. Sirva de imediato.

GUIA EXPRESS

40g cenoura
50g abóbora
40g talo aipo
3g raiz gengibre
1 c. chá sementes linhaça

1 laranja
folhas hortelã q.b.
150g água fresca



5 seg 7 9

Sirva de imediato



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (200g)

calorías 57 [3%] gordura 1,2g [2%] açúcar 8,5g [9%] fibra 2,9g [12%]



Leite de amêndoas

40 SEG. | 950G |

sem leite sem glúten vegan

- 150g de miolo de amêndoas
- 1kg de água

Ponha o miolo de amêndoas em água fria de um dia para o outro. Mude a água uma a duas vezes. Escorra o miolo de amêndoas, coloque-o no copo, junte 200g de água fria e triture 20 segundos, na velocidade 9. Adicione as restantes 800g de água e programe mais 20 segundos, na velocidade 9. Coe o preparado através de um pano fino, espremendo bem. Guarde o leite numa garrafa ou num frasco de vidro.

GUIA EXPRESS



Ponha o miolo de amêndoas em água fria de um dia para o outro. Mude a água uma a duas vezes

150g miolo de amêndoas	20 seg		9
200g água			

Coe o preparado com um pano fino espremendo bem. Guarde o leite numa garrafa/frasco de vidro



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100ml)

calorías 46 [2%] gordura 4,3g [6%] açúcar 0,0g [0%] fibra 0g [0%]

SUGESTÃO

Aproveite os resíduos de amêndoas para preparar biscoitos ou bolos.

Leite de arroz

20 MIN. | 900G |

sem leite sem glúten vegan

- 60g de arroz carolino
- 30g de miolo de amêndoas
- 1kg de água

Deite o arroz e o miolo de amêndoas no copo e triture 30 segundos, na velocidade 9. Raspe as paredes do copo com a espátula e adicione e programe 18 minutos, a 90°C, na velocidade 3. Triture 1 minuto e 30 segundos, aumentando progressivamente a velocidade até 7. Coe a mistura através de um coador de rede fina. Deixe arrefecer e guarde numa garrafa de vidro no frigorífico.

GUIA EXPRESS



60g arroz carolino 30g miolo amêndoas	30 seg		9
1kg água	18 min	90°C	3
	1 min 30 seg		<7

Coe a mistura com um coador de rede fina. Deixe arrefecer e guarde numa garrafa de vidro no frigorífico



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100ml)

calorías 31 [2%] gordura 1,4g [2%] açúcar 0,0g [0%] fibra 0g [0%]

Leite de aveia

3 MIN. | 1KG |

sem leite vegan

- 40g de flocos de aveia
- 1kg de água

Demolhe os flocos de aveia uma a duas horas em água fria. Escorra a água e coloque-os no copo. Junte 500g de água e triture 2 minutos, na velocidade 9. Adicione mais 500g de água e triture mais 1 minuto, na velocidade 9. Coe a mistura através de um coador de rede fina e guarde numa garrafa no frigorífico.

GUIA EXPRESS



Demolhe os flocos de aveia uma a duas horas em água fria

40g flocos de aveia*	2 min		9
500g água	1 min		9

Coe a mistura com um coador fino e guarde no frigorífico

*Previamente escorridos



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100ml)

calorías 7 [<1%] gordura 0,2g [2%] açúcar 0,0g [0%] fibra 0g [0%]

SUGESTÃO

Pode demolar quatro tâmaras descaroçadas e triturá-las juntamente com a aveia depois de escorrida.





crianças

logurte	224
Puré de fruta	224
Puré de batata-doce com frango e legumes	226

Empadão de salmão com puré colorido de legumes	226
Puré de legumes com frango ou pescada	228

ATENÇÃO

Aconselhe-se com o seu pediatra para uma correcta introdução dos alimentos sólidos na diversificação alimentar do seu bebé

iogurte

5 MIN. | 8 UNIDADES | sem glúten

- 1kg de leite gordo
 - 1 iogurte natural (125g)
- Coloque o leite e o iogurte no copo e programe 5 minutos, a 50°C, na velocidade 3. Divida a mistura por oito frascos para iogurte, previamente escaldados, e deixe repousar envolvidos num pano grosso durante 12 horas. Em seguida, guarde no frigorífico.

GUIA EXPRESS

1kg leite gordo	5 min	50°C	3
1 iogurte natural			

Divida a mistura por 8 frascos previamente escaldados. Embalhe os frascos num pano grosso e deixe repousar cerca de 12 horas. Guarde no frigorífico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (110g)

calorias 72 gordura 4,1g açúcar 5,5g fibra 0,0g
(a partir de 1 ano)

SUGESTÃO

Coloque uma colher de sopa bem cheia de compota no fundo de cada frasco antes de os encher com a mistura de leite.

Puré de fruta

15 MIN. 10 SEG. | 3 PORÇÕES (100G CADA) | sem leite | sem glúten | vegan

- 500g de água
- 150g de pêra
- 125g de maçã
- 135g de pêssego

Coloque a água no copo. Introduza o cesto e coloque dentro as peras e as maçãs, descascadas e sem caroços, cortadas em quartos. Programe 15 minutos, a 120°C, na velocidade 2. Retire o cesto com a ajuda da espátula, deite fora a água do copo e introduza a fruta cozida. Adicione o pêssego, descascado e cortado, e triture mais 10 segundos, na velocidade 7. Retire do copo e divida em três porções.

GUIA EXPRESS

500g água			
150g pêra	15 min	120°C	2
125g maçã			

Retire o cesto com ajuda da espátula. Deite fora a água do copo
maçãs e peras cozidas*
135g pêssego

Retire do copo e divida em três porções

*Fruta previamente cozida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)

calorias 60 gordura 0,1g açúcar 13,3g fibra 2,6g
(a partir dos 6 meses)



Puré de batata-doce com frango e legumes

18 MIN. 20 SEG. | 4 DOSES (100G CADA) | **sem leite** **sem glúten**

- 60g de cebola
- 6g de azeite
- 120g de batata-doce
- 80g de abóbora
- 100g de courgette
- 100g de peito de frango
- folhas de coentros q.b.

Coloque no copo a cebola descascada e cortada em pedaços e o azeite. Triture 5 segundos, na velocidade 5. Raspe as paredes do copo da espátula. Adicione a batata, a abóbora e a courgette cortadas em cubos e o frango em pedaços e cozinhe 18 minutos, a 100°C, na velocidade 1.

Junte as folhas de coentros bem lavadas e triture 15 segundos, na velocidade 7.

Divida em quatro porções para quatro refeições distintas.

GUIA EXPRESS

	60g cebola 6g azeite	5 seg		5
	120g batata-doce 80g abóbora 100g courgette 100g peito frango	18 min	100°C	1
	folhas coentros q.b.	15 seg		7

Divida em quatro porções para quatro refeições

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)

calorías 82 gordura 2,3g saturada 0,5g sal 0,1g

(a partir dos 6 meses)

SUGESTÃO

Identifique os recipientes com a data, peso e nome do produto e congele para consumir mais tarde.

Empadão de salmão com puré colorido de legumes

20 MIN. 25 SEG. | 8 PORÇÕES (100G CADA) | **sem glúten**

- 230g de couve-flor
- 200g de brócolos
- 100g de abóbora
- 1,4kg de água
- 150g de lombo de salmão
- 1 iogurte 0 Teu Primeiro PD
- 50g de farinha de milho

Coloque os ramos de couve-flor e de brócolos no copo, junte a abóbora cortada em cubos pequenos e adicione a água. Encaixe a vaporeira na tampa com o lombo de salmão, cubra com a tampa transparente e programe 20 minutos, a 100°C, na velocidade 2 inversa. Retire a vaporeira e escorra a água dos legumes com a ajuda do cesto e triture os legumes durante 10 segundos, na velocidade 8. Adicione o salmão em lascas, o iogurte e a farinha de milho e programe 15 segundos, na velocidade 5.

Pré-aqueça o forno a 180°C. Divida o preparado por oito taças individuais de louça e leve ao forno durante 20 minutos.

GUIA EXPRESS

	230g couve-flor 200g brócolos 100g abóbora 1,4kg água			
	150g lombo salmão	20 min	100°C	2
<i>Retire a vaporeira e escorra a água dos legumes com a ajuda do cesto</i>				
	legumes*	10 seg		8
	150g lombo salmão em lascas** 1 iogurte 0 Teu Primeiro PD 50g farinha milho	15 seg		5

Divida o preparado em oito taças e leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, 20 minutos

*Os legumes cozidos

**O salmão cozido na vaporeira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g)

calorías 91 gordura 3,4g saturada 0,8g sal 0,1g

(a partir dos 10 meses)



Puré de legumes com frango ou pescada

32 MIN. 20 SEG. | 6 PORÇÕES (100G CADA) | sem leite sem glúten

- 60g de alho-francês
- 60g de cebola
- 100g de cenoura
- 200g de batata-doce
- 125g de nabo
- 100g de chuchu
- 450g de água
- 60g de peito de frango (sem pele nem gordura)
- 60g de lombo de pescada (sem pele nem espinhas)
- 10g de azeite

Coloque o alho-francês cortado em rodelas e os restantes legumes e as batatas em pedaços no copo e adicione a água. Embrulhe o peito de frango num quadrado de papel vegetal e faça o mesmo ao lombo de pescada. Encaixe a vaporeira com os embrulhos de frango e de peixe sobre o copo, cubra com a tampa e programe 30 minutos, a 120°C, na velocidade 1.

Retire a vaporeira, junte o azeite aos legumes e encaixe o copo medidor na tampa. Triture mais 1 minuto, na velocidade progressiva 5 a 8.

Retire metade do puré de legumes, adicione o frango ao que ficou no copo e triture mais 40 segundos, na velocidade 7. Retire do copo e divida em três porções.

Coloque o puré de legumes de novo no copo, junte o peixe e triture mais 40 segundos, na velocidade 7. Divida também em três porções.

GUIA EXPRESS				
60g alho-francês				
60g cebola				
100g cenoura				
200g batata-doce				
125g nabo				
100g chuchu				
450g água				
60g peito de frango* 60g lombo de pescada*	30 min	120°C	1	
Retire a vaporeira				
10g azeite	1 min		5 < 8	
Retire metade do puré de legumes do copo. Reserve. Adicione o frango ao puré que ficou no copo				
	40 seg		7	
Retire do copo e divida em três porções. Coloque o puré de legumes reservado no copo. Junte o peixe				
	40 seg		7	
Retire do copo e divida em três porções				
*Embrulhados em papel vegetal				

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g) COM FRANGO

calorías 90 gordura 2,4 g saturada 0,5 g sal 0,1g
(a partir dos 6 meses)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL uma porção (100g) COM PEIXE

calorías 77 gordura 2,4g saturada 0,4g sal 0,1g
(a partir dos 7 meses)

SUGESTÃO

Para consumir dias depois, congele as porções depois de devidamente identificadas nos recipientes.



ÍNDICE ALFABÉTICO REMISSIVO

Além do índice de fácil consulta que existe em cada capítulo, encontra aqui todas as receitas que lhe propomos para preparar com a sua Chef Express nos capítulos Massas, Entradas e Sopas, Peixes, Carnes, Vegetarianas, Acompanhamentos, Sobremesas, Molhos e Temperos, Compotas e Doces, Bebidas e Crianças. Basta pesquisar por ordem alfabética e já está!

A

Açorda de camarão e espargos verdes	64
Açorda de espargos verdes	138
Açorda de tomate	136
Almôndegas com molho de tomate	88
Almôndegas de peru com molho de tomate	86
Arroz árabe	136
Arroz branco	134
Arroz de couvelombarda e cenoura	134
Arroz de mariscos	78
Arroz de peru com cogumelos e pimentos	102
Arroz de polvo malandrinho	60
Arroz de tamboril	68
Arroz malandrinho de tomate	138
Arroz-doce	154

B

Bacalhau à Brás	78
Bacalhau com natas	80
Bacalhau gratinado	62
Bacalhau no forno com espinafres	58
Batido tropical com canela	204
Batido tutti-frutti	208
Bavaroise de ananás	164
Beringelas surf & turf	90
Bifinhos de frango com amêndoas e mel	104
Bifinhos de seitan com abacaxi	118
Bola de frango com legumes	98
Bolachas de aveia e sésamo com laranja	152
Bolachas de mel e canela	152
Bolo cremoso de chocolate e frutos vermelhos	150
Bolo de cenoura	164
Bolo de iogurte	158
Bolo de noz com canela e laranja	162
Broa de trigo-milha com chouriço e abóbora	38
Brownie	166

C

Caipirinha de frutos vermelhos	212
Caldeirada de bacalhau	64
Caldo concentrado de frango	188
Caldo concentrado de legumes	188
Caldo concentrado de vaca	188

Caldo-verde	48
Cappucino	210
Caril de peixe e camarão	82
Caril de peru com maçã e espinafres	94
Carne de porco com castanhas e amêijoas	100
Cenouras à algarvia	32
Cheesecake	166
Cheesecake de maracujá	168
Chili com legumes	106
Chocolate quente	210
Choquinhas de coentroada com pimento verde	72
Chutney de manga	198
Chutney de tomate e cebola-roxa	196
Cocada de peixe	74
Cocktail de melancia e lima	208
Creme de cenoura	44
Creme de couve-flor e beterraba	52
Creme de grão e abóbora com nabícas	42
Cuscuz com legumes salteado	126

D

Daiquiri de morango balsâmico	216
Daiquiri de gengibre	216
Detox laranja	218
Detox verde	218
Detox vermelho	218
Doce de abóbora	192
Doce de castanha com erva-doce e canela	192
Doce de chuchu e maçã verde	194
Doce de figo com nozes	196
Doce de pêra com laranja	198
Doce de tomate	200
Doce de tomate e pimento vermelho	194
Dourada ao vapor com laranja e aneto	66

E

Empadão de carne	88
Empadão de salmão com puré colorido de legumes	226
Empadas de espinafres	112
Ensopado de coelho com dois pimentos	94
Ervilhas com borrego e hortelã	92
Esparragado de espinafres com courgette e alho-francês	134
Estufado de duas couves	135

F

Favas com coentros e salpicão	90
Feijoada de pota com legumes	68
Folhados de frango	102
<i>Fusilli</i> com brócolos e couve-flor	130
<i>Fusilli</i> com picado de carne	92

G

Ganache de chocolate	182
Gaspacho	50
Gelado de ameixa e rum	146
Gelado de chocolate belga	144
Gelado de iogurte e frutos vermelhos	147
Gelado de queijo com gengibre e manjericão	146
Gelado morango	144
Gelado <i>stracciatella</i> de pêra	147
Gin limonado	216
Granizado de melancia	204
<i>Grasshopper</i>	214
<i>Guacamole</i>	180
Guisado de borrego com grão e legumes	104

H

Hambúrgueres de grão	120
<i>Hummus</i>	32

I

logurte	224
-------------------	-----

J

Jardineira de soja com feijão-preto e nabiças	120
Jardineira de vaca	98

L

Lasanha	96
Lasanha de legumes e soja	122
Legumes à Brás	122
Leite de amêndoas	220
Leite de arroz	220
Leite de aveia	220
Leite-creme	148
<i>Lemon curd</i>	200
Lentilhas estufadas com legumes	116

Limonada rosa	208
Lulas com cenoura	60

M

Maionese	184
Massa de fartos ou <i>choux</i>	28
Massa folhada	26
Massa fresca	26
Massa integral para pizza	24
Massa para crepes	25
Massa para tartes salgadas	24
Massa para rissóis	28
Massa para tartes doces	25
Massa simples para pizza	24
Massada de garoupa	76
<i>Mojito</i>	212
Molho <i>béarnaise</i>	186
Molho <i>béchamel</i>	185
Molho para bolonhesa	180
Molho de morango com limão e hortelã	182
Molho de tomate	184
Molho fresco de iogurte com queijo e aneto	185
Molho frio de tomate com manjericão	184
Molho holandês	186
Molho pesto com noz	186
Mousse de chocolate	168
Mousse de chocolate e framboesa	148
Mousse de <i>Mascarpone</i> e morangos	156
<i>Muffins</i> de aveia com bagas goji	158

O

Omeleta aberta de <i>courgette</i> e cebola	112
Ovos moles	170

P

Pães com vegetais	22
Pão-de-ló	170
Pão de milho	22
Pão de mistura com sementes	20
Pão doce de três farinhas	20
Pasta de atum	36
Pasta de delícias do mar	36
Pastéis de bacalhau	80

Pastéis de soja com legumes	124
Patê de duas azeitonas com tomate seco	38
Patê de requeijão e nozes	36
<i>Pavlova</i>	176
Perca com molho cremoso de alho-francês e <i>courgette</i>	70
Pescada espiritual	58
<i>Pie</i> de ervilhas com espinafres e tofu	116
<i>Pie</i> de peru com cogumelos e espinafres	86
Pimentos de cebolada	135
<i>Pina colada</i>	212
Pipis	38
Porto <i>citrus</i>	214
Pudim de claras com maracujá	153
Pudim de pão com banana e canela	150
Pudim de peixe	70
Pudim <i>flan</i>	160
Puré de batata	132
Puré de batata-doce com alho-francês e aipo	135
Puré de batata-doce com frango e legumes	226
Puré de castanha	140
Puré de fruta	224
Puré de legumes com frango ou pescada	228
Puré de maçã	140

Q

Queques de mirtilos e morangos	156
Queques de peixe com espinafres	34

R

<i>Ratatouille</i> de legumes	132
Refresco de manga e iogurte	208
Risotto de espargos e cogumelos	114
Risotto de mirtilos	130
Risotto de salsichas frescas	108
Robalinhos ao sal aromatizado	74
Rolos de aves com recheio de alheira e maçã	108
Rolos de espada preto e <i>courgette</i>	66

S

Salada de cogumelos, cenoura e tofu	124
Salada de quinoa	126
Salame de chocolate	172
Salmão com crosta	82

Salmão em papelote	72
Salsichas frescas em couve-lombarda	96
Scones	25
<i>Smoothie</i> de beterraba com laranja e melão	206
Sopa de agrião e <i>courgette</i> com queijo de cabra	40
Sopa de castanhas com cogumelos e salsa	42
Sopa de couve-flor com alho-francês e espinafres	40
Sopa de ervilhas	52
Sopa de favas	54
Sopa de feijão à portuguesa	50
Sopa de tomate com manjericão	44
Sopa fria de abóbora e batata-doce com gengibre e manjericão	48
Sopa fria de melão com presunto	54
Sopa fria de pepino e chuchu	46
<i>Sorbet</i> de banana com pêssego e laranja	147
<i>Sorbet</i> de manga e maçã verde	146
<i>Soufflé</i> de pescada	62
<i>Spaghetti</i> com salmão e alcaparras	76
<i>Stroganoff</i>	100
Sumo de abacaxi e hortelã	206
Sumo de laranja	206

T

<i>Tagliatelli</i> com legumes e seitan	118
Tarte de abóbora e requeijão com espinafres e nozes	114
Tarte de amêndoas	160
Tarte de maçã	153
Tarte de requeijão com framboesas	162
Tarte limão merengada	174
<i>Tiramisu</i>	172
Torta básica	176
Tortilha com chouriço	34
Trufas de chocolate com rum e amêndoas	154

V

<i>Vichyssoise</i>	46
Vinagrete de frutos vermelhos com hortelã	185
<i>Vodka</i> com maçã	214

W

<i>Wraps</i> de frango	106
----------------------------------	-----

Chef
EXPRESS
pingo doce

pingo doce
sabe bem pagar tão pouco

LINHA DE APOIO AO CONSUMIDOR
808 250 145
dias úteis das 9h00 às 20h00