



Acesse já o Gourmetify

Home

Email/ CPF



Senha



Entrar

Bem-vindo à Gourmetify

A Gourmetifytem como objetivo de cada refeição ser uma experiência única.

Na Gourmetify, acreditamos que cozinhar é uma arte capaz de unir saúde, sabor e sofisticação. Nosso propósito é inspirar pessoas a apreciarem a boa gastronomia, trazendo receitas exclusivas, dicas práticas e ingredientes de alta qualidade para o seu dia a dia.

0 que oferecemos

· Receitas gourmet e fitness para todas as ocasiões.

Home

- · Dicas de preparo que unem praticidade e sofisticação.
- · Inspiração para transformar sua cozinha em um espaço criativo.

Nossa missão é levar até você o prazer de cozinhar e mostrar que alimentação saudável também pode ser elegante, deliciosa e surpreendente.



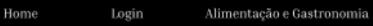


Gastronomia Sofisticada

A gastronomia sofisticada está ligada à arte de transformar alimentos em experiências sensoriais. Ela valoriza a apresentação dos pratos, o uso de ingredientes selecionados e a harmonia de sabores e texturas, buscando não apenas nutrir, mas encantar quem consome. Mais do que luxo, a sofisticação está no cuidado com os detalhes, criatividade do chef e equilíbrio entre sabor e estética.

Importância da Comida Fitness

A comida fitness ganhou destaque porque alia saúde e prazer. Ela busca receitas equilibradas, com menor teor de gorduras ruins e açúcares, priorizando alimentos naturais, proteínas magras, grãos integrais e vegetais. Além de auxiliar no controle de peso e na prevenção de doenças, a alimentação fitness mostra que é possível comer bem, de forma saborosa e nutritiva, sem abrir mão de receitas criativas e até sofisticadas.



Alimentação e Receitas

Fale Conosco

Entradas & Saladas

Carpaccio de Abobrinha com Parmesão e Limão Siciliano

- Ingredientes:
 I abobrinha italiana média
- I limão sieiliano (suco e raspas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
 Sal rosa e pimenta-do-reino a gosto
- Lascas de parmesão (a gosto)
- Modo de preparo:

 1. Corte a abobrinha em fatias bem finos (pode usar mandolina).
- 2. Disponha as fistias em um prato grande, formando circulos.
- Hegue com o azeite, o suco de limão e tempere com sal e pimenta.
 Finalize com raspas do limão siciliano e lascas de parmesão.

Salada de Quinoa com Manga e Hortelă

- · 1 xicara de quinoa em grãos
- 2 xicaras de água
 1 manga em cubos
- I pepino em cubos pequenos
 10 tornatas cereja cartados ao meio
 Folhas de hortelà fresca

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva.
 Sal e pimenta a gosto

- Modo de preparo: 1. Cozinhe a quinoa em 2 xicaras de água até absorver todo líquido (cerca de 15 minutos). 2. Solte os grãos com um garfo e deixe esfriar.
- Misture a quinoa com a manga, pepino, tomate e hortelă.
 Tempere com limão, azeite, sal e pimenta.

Pratos Principais

Salmão ao Molho de Maracujá com Legumes

- · 2 filés de sulmão
- Sal e pimenta a gosto
 1 colher (sopa) de axeite de oliva
- Polpa de l'maracujá
 Losher (chá) de mel
 Loenoura, Labobrinha e % pimentão em tiras

- Modo de preparo: 1. Tempere o salmão com sul e pimenta. 2. Grelhe em uma frigideira com azeite até dourar. Beserve.
- Em outra panela, aqueça a polpa de maracujá com mel e deixe reduzir.
 Grelhe os legumes rapidamente em uma frigideira antiaderente.
 Sirva o salmão com molho de maracujá por cima e os legumes ao lado.

Risoto de Quinoa com Cogumelos

- 1 xicara de quinos.
- 2 xicaras de caldo de legumes
 1 cebola pequena picada
 200 g de cogumelos (shittake ou shimeji)
- Leolher (sopa) de azcite
 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

- Modo de preparo: 1. Refogue a cebola e os cogumeios no azeite.
- 2. Acrescente a quinos e misture bem.
 3. Và adicionando o caldo de legumes quente aos poucos, até a quinoa cozinhar (cerca de 15 min).
 4. Finalize com parmesão (se quiser), sal e pimenta.

Sobremesas

Mousse Fit de Chocolate com Abacute

- Labacate maduro
- 3 colheres (sopa) de carau em pó 100%
 2 colheres (sopa) de mel ou xiitol
 1 colher (chá) de essência de baunilha

- Modo de preparo: 1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até virar um creme liso.
- Coloque em taças e leve à geladeira por 2 horas.
- 3. Sirva decorado com frutas vermelhas ou raspas de chocolate 70%.

Cheesecake Light de Frutas Vermelhas

- Ingredientes (base):
 Lxicara de aveia em flocos
- § xícara de castanhas trituradas
- 2 colheres (sopa) de mel Ingredientes (creme);
- 2 xicaras de logurte grego natural
- 200 g de cream cheese light
 3 colheres (supa) de mel
- Ingredientes (cobertura):
- 1 xicara de frutas vermelhas (morango, amora, mirtilo)
 1 colher (sopa) de mel

- Misture a aveia, castanhas e mel até formar uma massa. Ferre o fundo de uma forma pequena.
 Bata o lugarte, cream choese e mel até ficar cremoso. Coloque sobre a base.
 Leve à geladeim por 2h.

- Faça a calda aquecendo as frutas com mel até formar uma geleia leve.
 Espaïhe por eima antes de servir.