

Fale conosco online



Contato:
(18)988131098

Instagram:
@gourmetift_

Facebook:
gourmetift_

email:
gourmetift_falaconosco@hotmail.com

Se você tem alguma dúvida sobre a nossa página ou algum feedback sobre a página, aqui é o lugar certo! Mas antes de enviar preenche alguns campos a seguir! Obrigada.

Informe seu Nome completo:

Informe seu email:

Mensagem:

[Home](#)[Login](#)[Alimentação e Gastronomia](#)[Fale Conosco](#)

Acesse já o Gourmetify

Email/ CPF

Senha

Entrar

Bem-vindo à Gourmetify

A Gourmetify tem 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.

O que oferecemos

- Receitas gourmet e fitness para todas as ocasiões.
- 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

Entradas & Saladas

Carapaccio de Abobrinha com Parmesão e Limão Siciliano

Ingredientes:

- 1 abobrinha italiana média
- 1 limão siciliano (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 finas (pode usar mandolina).
2. Disponha as fatias em um prato grande, formando círculos.
3. Regue com o azeite, o suco de limão e tempere com sal e pimenta.
4. Finalize com raspas do limão siciliano e lascas de parmesão.

Salada de Quinoa com Manga e Hortelã

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa em grãos
- 2 xícaras de água
- 1 manga em cubos
- 1 pepino em cubos pequenos
- 10 tomates-cereja cortados ao meio
- Folhas de hortelã fresca
- Suco de 1 limão
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Cozinhe a quinoa em 2 xícaras de água até absorver todo líquido (cerca de 15 minutos).
2. Solte os grãos com um garfo e deixe esfriar.
3. Misture a quinoa com a manga, pepino, tomate e hortelã.
4. Tempere com limão, azeite, sal e pimenta.

Pratos Principais

Salmão ao Molho de Maracujá com Legumes

Ingredientes:

- 2 filés de salmão
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Polpa de 1 maracujá
- 1 colher (chá) de mel
- 1 cenoura, 1 abobrinha e ½ pimentão em tiras

Modo de preparo:

1. Tempere o salmão com sal e pimenta.
2. Grelhe em uma frigideira com azeite até dourar. Reserve.
3. Em outra panela, aqueça a polpa de maracujá com mel e deixe reduzir.
4. Grelhe os legumes rapidamente em uma frigideira antiaderente.
5. Sirva o salmão com molho de maracujá por cima e os legumes ao lado.

Risoto de Quinoa com Cogumelos

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa
- 2 xícaras de caldo de legumes
- 1 cebola pequena picada
- 200 g de cogumelos (shittake ou shimeji)
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado (opcional)
- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

1. Refogue a cebola e os cogumelos no azeite.
2. Acrescente a quinoa e misture bem.
3. Vá 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 Abacate

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 3 colheres (sopa) de cacau em pó 100%
- 2 colheres (sopa) de mel ou xilitol
- 1 colher (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo:

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até virar um creme liso.
2. 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):

- 1 xícara de aveia em flocos
- ½ xícara de castanhas trituradas
- 2 colheres (sopa) de mel

Ingredientes (creme):

- 2 xícaras de iogurte grego natural
- 200 g de cream cheese light
- 3 colheres (sopa) de mel

Ingredientes (cobertura):

- 1 xícara de frutas vermelhas (morango, amora, mirtilo)
- 1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo:

1. Misture a aveia, castanhas e mel até formar uma massa. Forre o fundo de uma forma pequena.
2. Bata o iogurte, cream cheese e mel até ficar cremoso. Coloque sobre a base.
3. Leve à geladeira por 2h.
4. Faça a calda aquecendo as frutas com mel até formar uma geleia leve.
5. Espalhe por cima antes de servir.