

# baby & kids . modo de preparação

## SOPA

- » Creme de alface com agriões
- » Creme de legumes variados
- » Creme de legumes
- » Massinha de letras com abóbora
- » Creme de grão com nabiças
- » Sopa de letras com feijão
- » Sopa de feijão verde
- » Sopa de repolho com feijão-manteiga

- » Colocar o saco congelado em água a ferver durante 10 minutos. Abrir o saco e servir.

## CARNE

- » Puré de galinha com legumes
- » Borrego com legumes e maçã
- » Empadão de carne picada com ervilhas
- » Frango com brócolos e massinhas
- » Almôndegas de frango
- » Hambúrgueres recheados
- » Coxinhas de frango crocantes
- » Carne assada com molho de iogurte

- » Colocar o saco congelado em água a ferver durante 10 minutos. Abrir o saco e servir.

### » Alternativa: em caso de ser refeição de forno

- Pré-aquecer o forno a 160°C. Retirar a refeição do saco de vácuo. Levar ao forno 15 minutos. Servir.

## PEIXE

- » Creme de peixe com couve-flor e abóbora
- » Filetes de pescada com puré de alface
- » Esparguete com corvina
- » Lasanha do mar
- » Empadão de peixe
- » Filetes de pescada com molho bechamel
- » Lombinhos de pescada com molho de iogurte
- » Filetes de peixe-espada no forno

- » Colocar o saco congelado em água a ferver durante 10 minutos. Abrir o saco e servir.

### » Alternativa: em caso de ser refeição de forno

- Pré-aquecer o forno a 160°C. Retirar a refeição do saco de vácuo. Levar ao forno 15 minutos. Servir.

## SOBREMESAS

- » Puré de manga com pêra e maçã
- » Puré de maçã com abóbora e papaia
- » Mousse de banana, laranja e canela
- » Arroz-doce com pêssego
- » Puré de morango com pêra
- » Gelado de iogurte com pêssego
- » Mousse de papaia e manga
- » Leite creme

- » Para servir frio deixar descongelar. Para servir quente colocar saco congelado em água a ferver durante 10 minutos. Abrir e servir.



# casual . modo de preparação

## SOPA

- » Sopa da pedra
- » Creme de cenoura, laranja e gengibre
- » Caldo verde de batata doce

» Colocar o saco congelado em água a ferver durante 10 minutos. Abrir o saco e servir.

## CARNE

- » Almôndegas de vitela com ragout de legumes
- » Coxas de frango com alecrim

» Colocar o saco congelado em água a ferver durante 10 minutos. Abrir o saco e servir.

- » Tarte de Carne

» Pré-aquecer o forno a 160°C. Retirar a refeição do saco de vácuo. Levar ao forno 30 a 35 minutos. Servir.

- » Bife da vazia Cook It For You

» Colocar saco congelado em água a ferver durante 6 a 8 minutos. Abrir o saco e servir.

## PEIXE

- » Bacalhau assado com esmagada de grão e lombardo salteado com chouriço
- » Bacalhau à Cook It

» Pré-aquecer o forno a 160°C. Retirar a refeição do saco de vácuo. Levar ao forno 30 a 35 minutos. Servir.

- » Polvo à Lagareiro com batata a murro e grelos

» Colocar o saco congelado em água a ferver durante 15 minutos. Abrir o saco e servir.



- » Lasanha de peixe e mariscos

» Pré-aquecer o forno a 160°C. Retirar a refeição do saco de vácuo. Levar ao forno 30 a 35 minutos. Servir.

## MASSA

- » Molho tomate com manjeriço
- » Molho bolonhesa
- » Molho legumes (Ratatouille)
- » Molho frango com pesto

» Colocar o saco congelado em água a ferver durante 10 minutos. Abrir o saco e servir.

- » Lasanha de legumes assados 
- » Canelonis de esparregado e alho com tofu 

» Pré-aquecer o forno a 160°C. Retirar a refeição do saco de vácuo. Levar ao forno 30 a 35 minutos. Servir.

## SOBREMESAS

- » Brownie de chocolate e frutos secos
- » Tarte de pêra bêbeda com creme de canela
- » Parfait de arroz doce e frutos vermelhos

» Abrir saco de vácuo congelado, colocar num prato e deixar descongelar durante 15 m. Pode acompanhar com bola de gelado a gosto. Servir.

(Quem preferir pode aquecer um pouco o brownie)

 Vegetariano



# gourmet . modo de preparação

## SOPA

- » Canja de marisco com legumes exóticos e camarão salteado
- » Sopa asiática
- » Creme de couve-flor com desfiado de pato confitado e amêndoa torrada

» Colocar o saco congelado em água a ferver durante 10 minutos. Abrir o saco e servir.

## CARNE

- » Cabrito assado com chipolata
- » Tornado de vaca com gratin de batata, aipo e maçã verde e chouroute
- » Bochecha de porco estufada em vinho tinto com gnocchis de batata doce

» Colocar os sacos congelados em água a ferver durante 15 m. Pré aquecer o forno a 160°. Abrir os sacos e deitar o cabrito e chipolata num tabuleiro de forno. Levar ao forno 20 minutos e servir.

» Colocar o saco do tornado congelado em água a ferver durante 15 a 20 minutos. Retirar do saco de vácuo a batata gratin, colocar no forno pré-aquecido a 160° durante 15 minutos. Colocar o saco de chouroute em água a ferver, durante 5 minutos. Abrir os sacos, retirar a gratin do forno e servir.

**Alternativa:** Colocar os sacos congelados em água a ferver durante 15 m o prato principal e durante 8 minutos o acompanhamento. Abrir o saco e servir.

» Colocar os sacos congelados em água a ferver durante 15 m o prato principal e durante 8 minutos o acompanhamento. Abrir o saco e servir.

## PEIXE

- » Lulas recheadas com moluscos com estufado de legumes
- » Bacalhau fresco enrolado em couve e presunto com crumble de broa e tomate assado
- » Salmão lacado com laranja e citronella com espargos verdes e rosti de batata

» Colocar o saco congelado em água a ferver durante 15 minutos. Abrir o saco e servir.

» Colocar os sacos congelados em água a ferver durante 15 minutos o prato principal e durante 2 minutos o acompanhamento. Abrir o saco e servir.

» Colocar os sacos congelados em água a ferver durante 15 m o prato principal e durante 8 minutos o acompanhamento. Abrir o saco e servir.

## SOBREMESAS

- » Mil folhas de sericaia e canela com ameixas salteadas
- » Cheesecake com compota de ginginha
- » Mini torta de ananás e coentros com parfait de côco

» Abrir saco de vácuo congelado, colocar num prato e deixar descongelar durante 15 m. Pode acompanhar com bola de gelado a gosto. Servir.

(O tornado e salmão pode ir dos 15 aos 20 minutos, consoante preferir médio ou bem passado)

