

# MENUS DO FUTURO

## PREPARE SEU RESTAURANTE PARA O FUTURO!

DESCUBRA TENDÊNCIAS, RECEITAS E DICAS.



# Sabia que estamos também no Whatsapp?

Tenha **acesso exclusivo a conteúdos** sobre nossas soluções e produtos e tire suas dúvidas diretamente com um consultor **via chat**.

Clique aqui



(11) **97331-4371**



# Sumário

Apresentação UFS	3
Tendência: realmente faz sentido para o meu negócio?	4
Cupom	6
Anchova Assada com Óleo de Pimenta	7
Bolinho de Arroz com Legumes e Hortelã ao Molho	
Tártaro com Alho-Poró	9
Curry de Grão-de-Bico	11
Farfalle Nutritivo	13
Lámen Brasileiro	15
Medalhão de Coração	17
Risoto de Abóbora em 3 Texturas e Brie	19
Salada de Rúcula, Melancia e Ricota	21
Mensagem da Chef	23

Na **Unilever Food Solutions (UFS)**, nosso compromisso é **ajudar seu estabelecimento a se manter na vanguarda das inovações e desenvolvimentos do mundo da gastronomia.**

Nosso time de chefs é dedicado a pensar em soluções específicas para o operador local do Brasil, fornecendo treinamento especializado e construindo conteúdos que auxiliam chefs e cozinheiros de todo o país.

**Com o Menus do Futuro, chefs e estabelecimentos podem descobrir novos métodos de se inspirar, desenvolver estratégias e prosperar, mesmo diante de um cenário gastronômico em constante mudança e evolução.**



Nosso time possui **experiência global** nos setores de hotelaria, indústrias, alimentação saudável, casual e fine dining, serviços de catering para aviação, hospitais, cafés e eventos, além de suporte a marcas globais de alimentação. Com uma visão profunda de tendências gastronômicas e de mercado, estamos engajados em otimizar operações, cardápios e inovações de produtos.

**Nós ajudamos você a prosperar através de uma imersão profunda em suas necessidades.** Estamos ao seu lado criando soluções que fazem a diferença no dia a dia da sua cozinha e no sucesso do seu negócio. Nosso propósito é entregar valor com benefícios para a sua operação de Food Service.

# Tendência: realmente faz sentido para o meu negócio?

## **Aprenda como transformar a tendência em sua maior aliada**

A palavra tendência, muitas vezes pode te remeter a algo distante e, talvez até inacessível. No dia a dia, quem lida no mercado do food service tem outras preocupações latentes: **Como não fechar mês no vermelho?** Como lidar com alta rotatividade de funcionários? Como atrair mais clientes? Essas são, sem dúvidas, perguntas que já passaram pela sua cabeça, operador.

**O que você vai perceber com esse material é que, adaptar seu restaurante às grandes tendências globais da gastronomia vai trazer um grande diferencial de mercado para sua operação.** Os clientes estão ávidos por novidades. Não apenas a geração Z, mas consumidores mais velhos, motivados pelas redes sociais, encontram nos restaurantes a possibilidade de se diferenciar entre amigos, com fotos e vídeos para chamar a atenção.

Neste ebook você vai encontrar dados, dicas e receitas para tornar o seu restaurante, um verdadeiro RESTAURANTE DO FUTURO. Com pratos saborosos, receitas rentáveis e clientes satisfeitos.

**Confira as tendências na página seguinte.**

- 1 **Choque de Sabores:** é sobre um “desrespeitar respeitoso” aos sabores tradicionais, rasgar o manual e entregar uma experiência excitante, explosiva. É uma mistura selvagem, caótica, sem limites, que se traduz nas opções oferecidas.
- 2 **Abundância Local:** é sobre enaltecer a produção local e sazonal, mantendo o menu mais próximo à natureza. Mais de (77%) dos clientes da Geração Z e 70% dos Baby Boomers estão dispostos a pagarem mais por pratos feitos com ingredientes locais.
- 3 **Menus de Baixo-Desperdício:** maximizar recursos através da criatividade do chef. Pesquisas apontam que o aumento da rentabilidade é o maior motivo para chefs adotarem essa tendência em seus restaurantes, enquanto 54% destes também o fazem por buscarem uma operação mais sustentável em termos ambientais.
- 4 **Comida Afetiva e Moderna:** continuamos a entregar pratos clássicos, mas com um adicional de modernidade e criatividade para uma experiência, ao mesmo tempo, nostálgica e inovadora.
- 5 **O Poder da Proteína Vegetal:** é uma tendência que dá a oportunidade de pratos criados e inspirados por chefs brilharem. Os consumidores buscam por novas experiências culinárias que giram em torno das proteínas vegetais, como a ervilha, o grão-de-bico, a lentilha e outros vegetais e leguminosas.
- 6 **O Novo Compartilhar:** é sobre atrair novos consumidores, que vão criar novos laços enquanto compartilham o alimento, nutrindo o corpo e a alma.
- 7 **Vegetais Irresistíveis:** quase metade de todos os chefs veem nessa tendência um meio para entregar pratos novos e mais interessantes. É um jeito saboroso de atrair novos clientes, e se destacar em relação à concorrência. Mais inspiração é o prato do dia, e serviremos mais a seguir.
- 8 **Comida Que Faz Bem:** explorar novas gastronomias globais, como a coreana ou a vietnamita, para satisfazer a busca do consumidor pela refeição que satisfaz como um todo.

# VOCÊ GANHOU 20% DE DESCONTO!

Acesse  **COMPRA** FOOD SERVICE e utilize  
o seu **cupom MF20\***

**Clique aqui**



\*Cupom MF20 válido para uso no site [www.comprafoodservice.com.br](http://www.comprafoodservice.com.br). Não cumulativo com outras promoções. Restrito a um uso por CNPJ. Válido para os produtos selecionados até o dia 31/10/2024. Máximo de 12 itens no carrinho.



# Anchova Assada com Óleo de Pimenta

**Tendência:** Abundância Local

A Anchova Assada é uma receita que valoriza ingredientes locais, oferecendo um prato robusto e aromático, com a anchova ganhando um sabor único graças aos recheio crocante e ao óleo de pimenta, que traz um toque picante e sofisticado.

## Ingredientes

- 50g de Maionese Hellmann's
- 10g de Caldo Delícias do Mar Knorr Professional
- 10g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 5g de Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional
- 1 Anchova Limpa (1kg)
- 200g de Farinha Panko

- 50ml de Azeite
- 50ml de Óleo
- 10g de Pimenta Calabresa
- 2g de Pimenta-do-Reino
- 3g de Salsa Desidratada
- 1 Anis-Estrelado
- 1 Pedaco de Canela em Pau





# Anchova Assada com Óleo de Pimenta

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, temperar a anchova com Caldo Delícias do Mar Knorr Professional, 5g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional, Base de Sabor Limão em Pó Knorr Professional e espalhar pela pele do peixe a Maionese Hellmann's.
- Preaquecer o forno a 180°C.
- Em uma frigideira, aquecer o azeite e tostar a farinha panko com o restante do Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional. Após ficar crocante, rechear o peixe com a farofa crocante.
- Colocar o peixe em uma assadeira e levar para o forno a 180°C por 20 minutos ou até estar cozido.
- Em uma panela, aquecer o óleo, adicionar a pimenta calabresa, pimenta-do-reino, salsa, anis, canela e retirar do fogo.
- Servir o peixe com legumes assados e finalizar com o óleo de pimenta.



# Bolinho de Arroz com Legumes e Hortelã ao Molho Tártaro com Alho-Poró

**Tendência:** Menus de Baixo Desperdício

O bolinho é uma escolha inteligente para menus conscientes, aproveitando ingredientes de forma integral e criando um prato saboroso e aromático que minimiza o desperdício. Além disso, a receita oferece uma experiência culinária rica em sabores e texturas, perfeita para impressionar sem excessos.

## Ingredientes

- 200g de Maionese Hellmann's
- 100g de Purê de Batatas Knorr Professional
- 8g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 250g de Arroz Branco cozido
- 200ml de Água
- 150g de Queijo Parmesão Ralado
- 150g de Cenoura Ralada
- 150g de Alho-poró, partes verdes
- 100g de Vagem Picada

- 4 unid Ovos
- 50g de Manteiga
- 50g de Picles de Pepino
- 40g de Hortelã Fresca Picada
- 20ml de Azeite
- 30g de Cebolinha Picada
- 20g de Açúcar
- 20g de Salsinha Picada





# Bolinho de Arroz com Legumes e Hortelã ao Molho Tártaro com Alho-Poró

## Modo de Preparo

- Em uma panela, aquecer a água, adicionar o Purê de Batata Knorr Professional e cozinhar por 1-2 minutos até ficar uniforme.
- Adicionar a manteiga, a salsinha, o parmesão ralado e o arroz branco cozido. Reservar.
- Preaquecer o forno a 200°C.
- Misturar cenoura, vagem, hortelã na massa e temperar com Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional.
- Colocar os ovos aos poucos até formar uma massa.
- Formar discos e assar em uma forma untada a 200°C por 10 minutos ou até fica dourado.
- Em uma panela, refogar a parte verde do alho-poró com azeite e colocar o açúcar. Deixar dourar.
- Bater no liquidificador o alho-poró refogado com a Maionese Hellmann's, pickles e a cebolinha picada até ficar uniforme.
- Servir os bolinhos com o molho.



# Curry de Grão-de-Bico

**Tendência:** Comida Que Faz Bem

O Curry de Grão-de-Bico é uma receita rica em proteínas vegetais e fibras, proporcionando uma refeição nutritiva e saborosa. Além disso, a combinação de especiarias e leite de coco oferece um sabor único e reconfortante, ideal para uma alimentação saudável e equilibrada.

## Ingredientes

- 50g de Base de Tomate Desidratado Knorr Professional
- 10g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 1kg de Grão-de-Bico Cozido
- 250g de Lentilha Cozida
- 500ml de Água
- 500ml de Leite de Coco
- 150g de Cebola Picada
- 100g de Pimentão Amarelo Picado
- 45ml de Azeite
- 3g de Páprica Doce

- 100g de Pimentão Vermelho Picado
- 100g de Tomate Picado
- 50g de Pasta de Curry Vermelho
- 5g de Gengibre em Pó
- 3g de Canela em Pó
- Limão Taiti Fatiado a gosto
- Salsinha Fresca a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Queijo Ricota a gosto





# Curry de Grão-de-Bico

## Modo de Preparo

- Em uma panela, refogar cebola, pimentões no azeite até ficarem levemente macios e temperar com Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional, pasta de curry, gengibre, canela, páprica, pimenta-do-reino e mexer muito bem.
- Adicionar a água e deixar ferver. Então, acrescentar Base de Tomate Desidratado Knorr Professional, mexer bem, colocar o leite de coco e deixar ferver.
- Colocar grão-de-bico, lentilha, tomate e cozinhar por mais 2-3 minutos.
- Finalizar com salsinha, limão e, se desejar, pedaços de ricota.



# Farfalle Nutritivo

**Tendência:** O Poder da Proteína Vegetal

## Ingredientes

200g de Maionese Hellmann's  
 50g de Mostarda Hellmann's  
 10g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional  
 1kg de Macarrão Farfalle Cozido  
 300g de Picles de Pepino Picado  
 200g de Mix de Pimentões em Cubos

Uma receita vibrante que destaca o poder da proteína vegetal, combinando legumes frescos e macarrão com um molho rico e aromático, ideal para uma refeição equilibrada e cheia de sabor. É uma opção prática que oferece uma refeição completa e satisfatória, perfeita para quem busca alternativas nutritivas no dia a dia.

100g de Ervilha Fresca Congelada  
 100g de Edamame Congelada  
 50g de Salsinha Picada  
 50g de Azeite  
 50g da Tahine  
 15g de Zattar





# Farfalle Nutritivo

## Modo de Preparo

- Em uma panela, ferver água para descongelar a ervilha e o edamame. Adicione os legumes na água, deixar por 20-30 segundos e passar por água gelada e drenar muito bem.
- Em uma tigela, misturar a Maionese Hellmann's, a Mostarda Hellmann's, Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional, o azeite, a tahine, zattar até ficar homogêneo.
- Adicionar o macarrão cozido, a ervilha, o edamame, o mix de pimentões ao molho e misturar muito bem. Finalizar com a salsinha.
- Armazenar em refrigeração até o momento de consumo.



# Lámen Brasileiro

**Tendência:** Comida Afetiva e Moderna

## Ingredientes

90g de Molho Escuro Demi Glace Knorr Professional  
 70g de Maionese Hellmann's  
 50g de Shoyu Knorr Professional  
 8g de Caldo de Galinha e Knorr Professional  
 1,5l de Água  
 800g de Macarrão para Lámen Cozido  
 600g de Copa Lombo Assado e Fatiado

O prato é uma interpretação afetiva e moderna do clássico japonês, combinando o sabor rico do molho demi glace com a textura única da farinha de milho torrada, criando uma experiência gastronômica que conforta e surpreende. É uma receita que une tradição e inovação, perfeita para aqueles que apreciam a culinária com um toque caseiro e contemporâneo.

300g de Farinha de Milho Torrada  
 200g de Moyashi (Broto de Feijão)  
 50g de Cebolinha Picada  
 20ml de Óleo de Gergelim  
 5g Gengibre em Pó





# Lámen Brasileiro

## Modo de Preparo

- Em uma panela, adicionar a água e misturar o Molho Escuro Demi Glace Knorr Professional. Após dissolver, levar ao fogo, misturar e deixar ferver.
- Após ferver, finalizar com Caldo de Galinha Knorr Professional, Shoyu Knorr Professional, óleo de gergelim e gengibre em pó.
- Em uma panela, ferver água para aquecer o macarrão.
- Em tigelas individuais, servir uma porção de macarrão, o moyashi, do copa lombo fatiado e completar com o caldo.
- Finalizar com a cebolinha picada, a Maionese Hellmann's e farinha de milho torrada.



# Medalhão de Coração

**Tendência:** O Novo Compartilhar

O medalhão é uma receita que celebra a tradição e a inovação, combinando o sabor intenso do coração de galinha com a riqueza do bacon e o adocicado do melado, ideal para compartilhar momentos especiais à mesa.

## Ingredientes

200g de Ketchup Hellmann's  
 6g de Caldo de Galinha Knorr Professional  
 7g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional  
 500g de Coração de Galinha  
 200g de Bacon em Tiras

200g de Talo de Salsinha  
 100ml de azeite  
 30g de Melado de Cana  
 3g de Molho de Pimenta  
 20 unid. espetinhos  
 Óleo para fritar





# Medalhão de Coração

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, temperar o coração com o Caldo de Galinha Knorr Professional, 5g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional e deixar marinar por pelo menos 30 minutos.
- Bater no liquidificador o azeite, os talos de salsinha e o restante do Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional. Reservar.
- Cortar um pedaço de 5-6 cm de bacon, enrolar em um coração e colocar no espeto. Repetir o processo com o restante dos corações.
- Adicionar a quantidade que desejar por espeto.
- Fritar os espetinhos em óleo quente até ficarem dourados e cozidos.
- Em uma panela, adicionar o Ketchup Hellmann's, o melado e o molho de pimenta. Deixar ferver por 1 minuto.
- Após os espetinhos estarem fritos, passar o molho sobre os medalhões e levar para o forno a 200°C por 3 minutos para caramelizar. Servir com o azeite de salsinha.



# Risoto de Abóbora em 3 Texturas e Brie

**Tendência:** Vegetais Irresistíveis

É uma celebração de sabores e texturas, combinando a doçura da abóbora com a cremosidade do brie e o crocante das sementes, oferecendo uma experiência gastronômica rica e sofisticada.

## Ingredientes

30g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional  
 2,5l de Água  
 Talos de Cenoura, Alho-Poró e Cebola  
 1kg de Arroz Arbóreo  
 500g de Abóbora em Cubos  
 500g de Abóbora Pescoço Cozida e Amassada  
 300g Queijo Brie  
 200g de Queijo Parmesão Ralado

100g de Sementes de Abóbora  
 100ml de Vinho Branco  
 100g de Manteiga  
 50g de Mel  
 50ml de Azeite  
 5g de Cúrcuma  
 Pimenta-do-reino a gosto





# Risoto de Abóbora em 3 Texturas e Brie

## Modo de Preparo

- Em uma panela, ferver a água, dissolver 22g do Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional, acrescentar cascas e talos de legumes, e deixar ferver por 10 minutos.
- Em uma forma, adicionar os cubos de abóbora e temperar com 6g Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional, azeite e o mel. Assar a 170°C por 10 minutos.
- Temperar as sementes de abóbora com o restante do Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional. E levar para assar no forno a 170°C por 5 minutos ou até ficar crocante.
- Em uma panela grande, refogar o arroz com 50g de manteiga por cerca de 2 minutos.
- Adicionar o vinho, a cúrcuma e mexer por mais 2 minutos. Aos poucos, adicionar conchas do caldo ao arroz e misturar bem.
- Quando estiver chegando ao ponto do arroz, adicionar a abóbora amassada, o queijo parmesão e o restante da manteiga. Misturar bem.
- Empratar o risoto com uma fatia de queijo, os pedaços de abóbora e as sementes.



# Salada de Rúcula, Melancia e Ricota

**Tendência:** Choque de Sabores

A salada é uma combinação refrescante e nutritiva que destaca o contraste entre o doce e o frescor, com uma preparação prática e com visual atraente. Um prato leve e cheio de sabor que irá surpreender os seus clientes.

## Ingredientes

5g de Mostarda Hellmann's  
 4g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional  
 500g de Rúcula  
 300g de Melancia em Cubos  
 200g de Ricota Amassada  
 40ml de Vinagre Balsâmico  
 30ml de Azeite

20g de Xarope de Agave  
 10g de Hortelã Picada  
 2g de Gengibre Em Pó  
 2g de Sumac  
 Pimenta-do-reino a gosto





# Salada de Rúcula, Melancia e Ricota

## Modo de Preparo

- Em uma tigela, misturar a Mostarda Hellmann's, o vinagre balsâmico, o gengibre, azeite e agave até ficar uniforme.
- Adicionar os cubos de melancia no molho, e deixar por 10 minutos para desenvolver o sabor.
- Em uma tigela, temperar a ricota com sumac, pimenta-do-reino, hortelã e Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional.
- Misturar a rúcula aos pedaços de melancia e mexer bem.
- Colocar em uma travessa de serviço a rúcula e a melancia, dispor a ricota por cima.

# Mensagem da Chef

No competitivo mundo do food service, **estar atento às tendências é essencial para se destacar**. Em um mercado saturado, a inovação é a chave para atrair e fidelizar clientes.

Pratos chamativos e inovadores são fundamentais para capturar a atenção nas redes sociais, onde a imagem é tudo. A criação de pratos visualmente atraentes não só atrai mais pessoas ao restaurante, mas também **gera maior engajamento nas redes sociais** e atende à demanda de clientes ávidos por novidades.

**Os cardápios estão em constante evolução**, e é aí que entra o Menu do Futuro. Este serviço apoia seu estabelecimento ao trazer novas opções, receitas e tendências que encantam os consumidores de todas as gerações. **Transforme a visita ao seu restaurante em uma verdadeira experiência culinária**, capaz de se destacar no mar de concorrentes e conquistar corações e paladares.



Não perca a oportunidade de **ser um líder em inovação gastronômica**. Adote as tendências, crie pratos irresistíveis e veja seu negócio prosperar!

*Chef Thais Gimenez - Chef Executiva Unilever Food Solutions Brasil*