

Prepare refeições
nutritivas e
equilibradas,
sem pesar no seu
orçamento



Unilever
Food
Solutions

Sabor e qualidade nutricional podem (e devem) andar juntos.

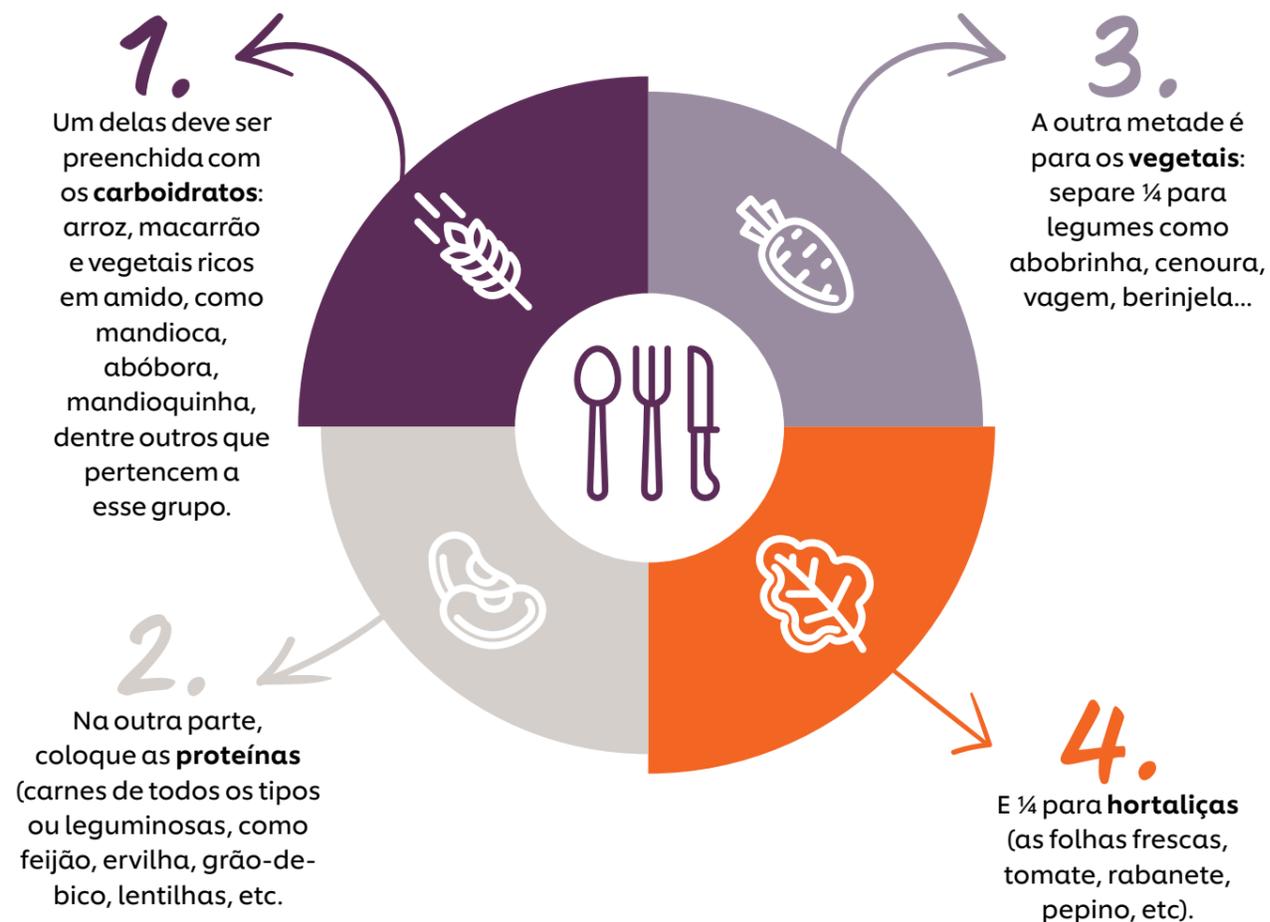
E a boa notícia é que você consegue oferecer padrão de excelência em seu estabelecimento sem gastar muito. Preparamos esse material para que você conheça melhor o que cada alimento contém e ofereça a seus clientes combinações de sabor perfeitas, com alto valor nutricional!



Você serve prato pronto?

Equilibre os nutrientes e traga esse diferencial para seus clientes.

Divida mentalmente o prato em 4 partes:



NUTRIÇÃO COMPLETA

Além dos carboidratos, gorduras e proteínas, também chamados de macronutrientes, é preciso se atentar aos micronutrientes, que são as vitaminas e sais minerais. Um PF colorido e com variedade de alimentos indica que ele contém os macro e micronutrientes que garantem uma alimentação equilibrada!



Sugestões de ingredientes dentro de cada grupo alimentar:

Legumes e Hortaliças	Carboidratos	Proteínas
SALADAS: Folhas cruas de (alfaces, rucula, agrião, chicória) tomate, cenoura, rabanete, pepino, repolho.	VEGETAIS RICOS EM AMIDO: batatas, inhame, mandioca, abóbora, beterraba, milho verde. Use-os em salada de maionese, purês, escondidinhos e farofas.	OVOS: cozidos ou como omeletes e fritadas.
COZIDOS OU GRELHADOS: Abobrinha, berinjela, brócolis, couve-flor, couve, pimentões, chuchu, espinafre, quiabo.	MASSAS: macarrão, lasanha, massas recheadas, nhoque, pasteis, tortas.	AVES: peito de frango, coxa e sobrecoxa de frango.
	OS DIFERENTES TIPOS DE ARROZ: branco, integral, parboilizado, grãos para risotos.	PESCADOS: filé de merluza, caçã, tilápia.
		CARNE BOVINA: alcatra, acém, coxão duro.
		CARNE SUÍNA: lombo, bisteca, pernil e linguiças, como a calabresa.
Leguminosas: contém uma parte de proteína e também carboidratos: são os feijões (preto, carioca, branco), lentilha, grão-de-bico, ervilhas, vagem.		

Mas e as gorduras?

Não precisamos destacar porque elas estão presentes nos processos de refoga, fritura e nos grelhados

TEM CLIENTE QUE NÃO CONSUME CARNE?

Então preencha o prato com mais hortaliças de cor verde escura e capriche nas leguminosas (e nesse caso, reduza um pouco a quantidade de arroz ou massa, porque as leguminosas também contém carboidratos).



Evite desperdícios sem perder valor nutricional

Alguns alimentos parecem que “rendem mais”: isso porque apresentam menos perda na hora de higienizar, cozinhar e servir. – São os “fatores de correção e cocção”, que vemos nas fichas técnicas.

Na tabela abaixo, listamos alguns exemplos para que você veja que **não é preciso desembolsar mais para fazer um prato com maior valor nutricional**

MENOS RENTÁVEIS	MAIS RENTÁVEIS
FILÉS EMPANADOS E FRITOS Ofereça com moderação: frituras aumentam o valor calórico e gastam mais óleo, impactando o custo final do prato	FILÉS COM CROSTA ASSADOS Experimente assar os itens empanados com um fio de óleo: ficam mais sequinhos, saudáveis.
FAROFA COM BACON E EMBUTIDOS Os embutidos contêm alto teor de gorduras saturadas, que não são saudáveis.	FAROFA COM BANANA OU VEGETAIS RALADOS Banana, talos de couve, cenoura ralada e muito cheiro-verde trazem o colorido e agregam sabor natural. Tostar a banana e cenoura vai deixar a preparação ainda melhor!
BRÓCOLIS E COUVE-FLOR Fique de olho para usar quando estiverem na safra: fora da estação o preço dispara, e a perda é maior na hora de limpar.	ACELGA OU REPOLHO São totalmente aproveitados e, por isso, rendem mais.
PORÇÕES INDIVIDUAIS DE CARNES Itens que são exclusivamente compostos por proteína animal, como filés, costumam render pouco e ter custo elevado.	PREPAROS DE CARNE ACRESCIDOS DE OUTROS INGREDIENTES Carnes em cubos com legumes e molhos, como carne de panela, guisados, oferecem melhor rentabilidade e um ótimo valor proteico.
PREPAROS DE UM INGREDIENTE ÚNICO Pense na carne moída como almôndega: o custo será maior. Já preparando um picadinho, com legumes, torna-se mais rentável	ARROZ COM... Feijão fradinho (o famoso baião de 2), legumes salteados e grãos variados oferecem um bom custo x benefício.

Venda por quilo: saudável para o seu cliente e para você!

Quilo saudável para quem consome e rentável para quem produz: simule as proporções de um prato equilibrado na distribuição das cubas do buffet e capriche nas opções que tem melhor custo benefício para seu estabelecimento.

Essa modalidade de serviço atende à demanda de muitos clientes, que possuem pouco tempo e buscam uma alimentação equilibrada. Em buffets podem fazer as melhores escolhas, por isso, apresentar as opções balanceando os nutrientes favorece uma refeição saudável.

3 A 5 OPÇÕES DE SALADA

crua e 2 de legumes (couve manteiga refogada, brócolis cozidos, por exemplo)

5 ACOMPANHAMENTOS

(arroz branco, arroz integral, arroz com adição de legumes e grãos, feijão carioca ou preto e 1 tipo de grão)



2 GUARNIÇÕES;

2 tipos de sopa (lembre-se de incluir opções para vegetarianos)

3 ALTERNATIVAS DE PROTEÍNA

(2 preparações de carne vermelha ou frango e uma com ovos)

4 SOBREMESAS

(doces, frutas, compotas, gelatinas tradicionais ou diet).

Otimizando o serviço

Selecionamos aqui dicas para otimizar sua operação na montagem de pratos, preservando o valor e o equilíbrio nutricional. A logística da compra até o serviço, no buffet, se bem planejada pode favorecer a qualidade dos alimentos sem pesar no orçamento.



RECEITA

Filé de Saint Peter com Arroz e Legumes

INGREDIENTES

Para os legumes

- ✓ 300 g brócolis
- ✓ 370 g vagem
- ✓ 360 g cenoura
- ✓ 24 g **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**
- ✓ 2 L água

Para o arroz

- ✓ 30 ml de azeite
- ✓ 400 g arroz
- ✓ 8 g **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**
- ✓ 800 ml de água

Para o Saint Peter

- ✓ 1 Kg filé de Saint Peter
- ✓ 10 g **Base Sabor Limão em Pó Knorr Professional**
- ✓ 14 g **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional**
- ✓ 90 ml azeite



PREPARO

Para os legumes: corte os brócolis em floretes, a cenoura em palitos e as vagens ao meio. Em uma panela, coloque a água para ferver e dilua o **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**. Adicione os legumes à água fervente e cozinhe até ficarem al dente.

Para o arroz: em uma panela, aqueça o azeite e refogue o arroz por 30 segundos. Adicione o **Tempero Meu Arroz Knorr Professional** e a água. Deixe a panela semiaberta e cozinhe em fogo baixo até a água secar.

Para o Saint Peter: tempere os filés com a **Base de Sabor Limão em Pó**, o **Caldo Delícias do Mar Knorr Professional** e com a metade do azeite. Utilize o restante do azeite para untar uma chapa aquecida e grelhar os filés de peixe.

RECEITA

Escondidinho Vegetariano

INGREDIENTES

- ✓ 2 L água filtrada
- ✓ 500 g Purê de Batatas Knorr Professional
- ✓ 50 ml azeite extravirgem
- ✓ 100 g cebola finamente fatiada
- ✓ 600 g shimeji
- ✓ 8 g **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**
- ✓ 180 g espinafre
- ✓ Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ✓ 150 g queijo parmesão

PREPARO

1. Coloque a água para ferver e adicione a base de Purê Knorr Professional. Misture bem e deixe cozinhar por 3 minutos até obter um purê liso.
2. Em uma frigideira, aqueça o azeite, doure a cebola, adicione o shimeji e o **Tempero Meu Arroz Knorr Professional**.
3. Em seguida, adicione as folhas de espinafre, espere murchar e tempere com sal e pimenta.
4. Em uma forma refratária, faça uma camada de purê, coloque todo recheio e cubra com restante do purê.
5. Polvilhe parmesão ralado grosso e leve ao forno por 10 minutos ou até dourar.

DICADO CHEF: experimente adicionar legumes assados e amassados ao purê, como abóbora ou alho assado, queijos, requeijão, creme de ricota, manteiga ou outros temperos que desejar.



Conte com a gente e conheça mais soluções para o mercado Food Service



Unilever
Food
Solutions

 @ULFoodSolutionsBR

 UnileverFoodSolutionsBrasil

 @Unileverfoodsolutions.br

www.unileverfoodsolutions.com.br

PEDIDO DA CLIENTE:
FAIXA COM AS MARCAS DE PRODUTOS + UFS ACADEMY
[SOLICITAR ESSAS MARCAS EM ALTA RESOLUÇÃO]