



Atraia mais consumidores ao seu restaurante por meio de um menu nutritivo

## COMIDA QUE FAZ BEM

80% dos brasileiros estão dispostos a gastar mais se o prato tiver maior valor nutricional



Unilever  
Food  
Solutions

# ÍNDICE

- Sopa de Cenoura e Cebola Assadas com Grão de Bico Crocante 4
- Sopa de Cenoura e Cebola Assadas com Grão de Bico Crocante 5
- Escabeche de Legumes 6
- Escabeche de Legumes 7
- Salada Morna de Ervilha Torta, bacon e cebola Caramelizada 8
- Couscous Marroquino com Legumes e Amêndoas 9
- Quiche com Massa de Quinoa e Recheio de Legumes 10
- Quiche com Massa de Quinoa e Recheio de Legumes 11



Livre de glúten



Vegetariana



**Unilever**  
Food  
Solutions





## AGORA ESTAMOS NO WHATSAPP!

Fale com a **Rosana**, a assistente virtual de **UFS**, que está pronta para te ajudar!



Confira nosso **chat** no número  
**+55 (11) 97331-4371**



**Unilever  
Food  
Solutions**



# SOPA DE CENOURA E CEBOLA ASSADAS COM GRÃO DE BICO CROCANTE

Rendimento:  
12 Porções

## MODO DE PREPARO

1. Em uma panela adicione toda a água e misture com o Meu Tempero Cebola e Alho Knorr Professional, deixe ferver e inclua o Purê de Batatas Knorr Professional, cozinhe por 2 minutos e reserve.
2. Corte as cenoura em fatias grossas, regue com metade do azeite, tempere com pimenta do reino e leve ao forno para assar até que esteja macia.
3. Em uma panela adicione o azeite e refogue em fogo baixo toda a cebola fatiada, após 10 minutos adicione a manteiga e misture tudo, deixe cozinhar por 20 minutos.

## INGREDIENTES

- 500g de Purê de Batatas Knorr Professional
- 3,2L de Água
- 40g de Meu Tempero Cebola e Alho Knorr Professional
- 80ml de Azeite
- 80g de Salsinha
- 10g de Tomilho
- 600g de Cenoura
- 250g de Grão de Bico Cozido
- Pimenta do Reino
- 300g de Cebola
- 70g de Manteiga





# SOPA DE CENOURA E CEBOLA ASSADAS COM GRÃO DE BICO CROCANTE

Rendimento:

## MODO DE PREPARO

4. Com ajuda de um liquidificador, processe toda a cebola e toda cenoura com um pouco do caldo de batatas, misture tudo em uma única panela ao final do processo.
5. Em uma assadeira forneável, adicione um fio de azeite e o grão de bico cozido, asse em forno médio até que esteja crocante e levemente dourado.
6. Finalize a sopa com salsinha e tomilho, ajuste a pimenta do reino e inclua o grão de bico crocante por cima.

## INGREDIENTES

- 500g de Purê de Batatas Knorr Professional
- 4L de Água
- 40g de Meu Tempero Cebola e Alho Knorr Professional
- 80ml de Azeite
- 80g de Salsinha
- 10g de Tomilho
- 600g de Cenoura
- 250g de Grão de Bico Cozido
- Pimenta do Reino
- 300g de Cebola
- 70g de Manteiga



## Escabeche de Legumes

Rendimento:  
5 Porções

### MODO DE PREPARO

- 1.** Em uma panela adicione a água e quando ferver, inclua a Base de Tomate Knorr Professional, deixe cozinhar por 2 minutos e reserve.
- 2.** Em outra panela grande, inclua o azeite, refogue o alho e a cebola. Adicione a berinjela e a abobrinha em fatias ou meia lua, após 3 minutos, inclua os pimentões em tiras e refogue todo por 10 minutos, tempere com Meu Tempero Cebola & Alho e pimenta do reino.
- 3.** Adicione o grão de bico, o molho de tomate e o louro, reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por 5 minutos.

### INGREDIENTES

- 500 de Grão de Bico Pré-cozido
- 200g de Abobrinha
- 150g de Pimentão Vermelho
- 150g de Pimentão Amarelo
- 2 Folhas de Louro
- 30ml de Vinagre
- 80g de Cebola Picada
- 40ml de Azeite
- 65g de Base de Tomate Knorr Professional
- 500ml de Água





## Escabeche de Legumes

Rendimento:  
5 Porções

### MODO DE PREPARO

**4.** Adicione o vinagre e misture delicadamente. Caso necessário, ajuste sabor com pimenta do reino e Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional.

### INGREDIENTES

- 20g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 180g de Berinjela
- Pimenta do Reino
- 4 Dentes de Alho Picado



## Salada Morna de Ervilha Torta, bacon e cebola Caramelizada

Rendimento:  
4 Porções

### MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida, refogue o bacon até que fique dourado e crocante. Reserve o bacon e na mesma panela com a gordura, abaixe o fogo, inclua a manteiga e cebola.
2. Refogue por cerca de 8 minutos, até que toda cebola esteja caramelizada, reserve.
3. Use a mesma panela para refogar as vargens de ervilha cortadas em 3 partes e sem a fibra presente nela. Tempere com Meu Tempero Cebola & Alho e Base Sabor Limão em Pó Knorr Professional, ajuste o sabor com pimenta do reino e um fio de azeite, cozinhando por 3 minutos.
4. Misture com o bacon e cebola e sirva ainda morna.

### INGREDIENTES

- 500g de Ervilha Torta
- 250g de Bacon em Cubos
- 120g de Cebola Picada
- 50g de Manteiga Sem sal
- Pimenta do Reino
- 7g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional
- 5g de Base Sabor Limão em Pó Knorr Professional





## Couscous Marroquino com Legumes e Amêndoas.

Rendimento:  
8 Porções

### MODO DE PREPARO

- 1.** Corte a abobrinha em fatias/meia lua e a abóbora em cubos pequenos, pincele Molho Barbecue Hellmann's e leve ao forno por 12 minutos. Reserve
- 2.** Aqueça a água e tempere com 15g de Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional. Misture com o Couscous Marroquino e deixe hidratar por 20 minutos. Caso tenha excesso de água, escorra.
- 3.** Em uma panela, adicione azeite, refogue a cebola roxa bem picada, adicione o grão de bico cozido, tempere com pimenta do reino, inclua o couscous, a salsinha picada, as passas e os legumes assados.
- 4.** Finalize com as lâminas de castanha do Pará e sirva frio ou morno.

### INGREDIENTES

- 500g de Couscous Marroquino
- 200g de Abobrinha
- 200g de Abóbora
- 120g de Grão de Bico Cozido
- 70g de Passas
- 50g de Salsinha
- 80g de Cebola Roxa
- 60ml de Azeite
- 20g de Meu Tempero Cebola & Salsa Knorr Professional
- 80g de Barbecue Hellmann's
- 60g de Castanha do Pará em Lâminas
- 600ml de Água
- Pimenta do reino





## Quiche com Massa de Quinoa e Recheio de Legumes

Rendimento:  
12 Porções

### MODO DE PREPARO

- 1.** processe a quinoa até que se torne uma farinha. E um recipiente fundo, misture a farinha de trigo, a farinha de quinoa, o Purê Knorr Professional e 180g de Hellmann's Vegana. Quando a massa estiver homogênea, deixe descansar na geladeira.
- 2.** Misture em um recipiente os ovos e o restante da Hellmann's vegana, reserve.
- 3.** Em uma panela aquecida, adicione azeite e refogue as cenouras fatiadas, o alho poró e o espinafre picado com os talos. Após 5 minutos refogando, inclua a abobrinha ralada e refogue por mais 3 minutos. Tempere com Meu Tempero Cebola & Alho Knorr Professional e pimenta do reino.

### INGREDIENTES

- 150g de Farinha de Trigo Integral
- 120g de Purê Knorr Professional
- 60g de Quinoa Branca
- 480g de Hellmann's Vegana
- 3 Ovos
- 9g de Meu Tempero Cebola Alho Knorr Professional
- 150g de Cenoura
- 100g de Abobrinha
- 80g de Espinafre
- 60g de Alho Poró
- 100g de Queijo Parmesão
- Pimenta do Reino
- 40ml de Azeite





## Quiche com Massa de Quinoa e Recheio de Legumes

Rendimento:  
12 Porções

### MODO DE PREPARO

**4.** Abra a massa em uma forma para quiche, use os legumes como recheio e finalize com o creme feito com Hellmann's Vegana, polvilhe parmesão e asse até que esteja dourado e a massa crocante.

### INGREDIENTES

- 150g de Farinha de Trigo Integral
- 120g de Purê Knorr Professional
- 60g de Quinoa Branca
- 480g de Hellmann's Vegana
- 3 Ovos
- 9g de Meu Tempero Cebola Alho Knorr Professional
- 150g de Cenoura
- 100g de Abobrinha
- 80g de Espinafre
- 60g de Alho Poró
- 100g de Queijo Parmesão
- Pimenta do Reino
- 40ml de Azeite



PARA MAIS SOLUÇÕES PARA O SEU NEGÓCIO, ACESSE:

[WWW.UNILEVERFOODSOLUTIONS.COM.BR](http://WWW.UNILEVERFOODSOLUTIONS.COM.BR)



**Unilever  
Food  
Solutions**

NOS SIGA NAS NOSSAS REDES SOCIAIS PARA  
MAIS DICAS:

