

ALFA.

Receitas



PRIMEIROS PRATOS

Creme de curgete

Ingredientes

300 gr. Curgete, 150 gr. alho francês e líquido da cozedura, 20 gr. óleo vegetal (sementes, colza, gergelim) ou azeite.

Elaboração

Descasque, lave e corte a curgete. Utilize a parte branca do alho francês, limpa e cortada em pedaços. Adicione líquido para triturar e preparar o creme.

Creme suave e leve. Podemos usar água ou leite na preparação do creme.

Dose de água: 150 ml.

Creme de alho francês

Ingredientes

100 gr. batata, 50 gr. cenoura, 200 gr. alhos franceses e líquido da cozedura, 20 gr. óleo vegetal (sementes, colza, gergelim) ou azeite.

Elaboração

Descasque, lave e corte as verduras. Utilize a parte branca do alho francês, limpa e cortada em pedaços. Adicione líquido para triturar e preparar o creme.

Dose de água: 150 ml.

Creme de cenoura

Ingredientes

300 gr. cenouras, 50 gr. batata e 100 ml. líquido (água, leite para recém-nascidos, leite de vaca ou leite vegetal), 20 gr. óleo vegetal (sementes, colza, gergelim) ou azeite.

Elaboração

Descasque, lave e corte as verduras. O seu tempo de cozedura é de 15 minutos. Adicione líquido para triturar e preparar o creme.

Dose de água: 150 ml.

Creme de brócolos e couve-flor

Ingredientes

300 gr. brócolos, 100 gr. couve-flor y 100 ml. líquido (água, leite para recém-nascidos, leite de vaca ou leite vegetal), 20 gr. óleo vegetal (sementes, colza, gergelim) ou azeite.

Elaboração

Corte os brócolos e a couve-flor em pequenos ramos. Lave-os bem e leve-os a cozer a vapor. Os caules devem estar moles. Adicione líquido para triturar e preparar o creme.

Dose de água: 200 ml.

PRATOS ÚNICOS

Creme de abóbora, pimento e alface com carne magra

Ingredientes

200 gr. Abóbora, 100 gr. pimento verde ou vermelho em tiras, 100 gr. folhas de alface, 200 gr. pedaço de carne e água da cozedura, 20 gr. óleo vegetal (sementes, colza, gergelim) ou azeite.

Elaboração

Descasque, lave e corte a abóbora. Limpe as folhas de alface e corte-as em pedaços. Limpe o pimento e corte-o em pedaços. Coloque todas as verduras e acompanhe-as de carne magra cortada em cubinhos ou pedacinhos. Adicione água para triturar e preparar o creme.

Com a base de qualquer verdura é possível acompanhar carnes magras (coelho, lombo de porco, frango, peru ou fiambre) ou carne vermelha.

Dose de água: 150 ml.

Creme de batata, alho francês e espinafres acompanhado com queijo

Ingredientes

100 gr. batata, 150 gr. alho francês, 200 gr. espinafres, 15 gr. queijo y 100 ml. líquido (água, leite para recém-nascidos, leite de vaca ou leite vegetal), 20 gr. óleo vegetal (sementes, colza, gergelim) ou azeite.

Elaboração

Descasque, lave e corte as verduras. Utilize a parte branca do alho francês, limpa e cortada em pedaços. Adicione líquido para triturar e preparar o creme.

Dose de água: 150 ml.

Batatas com ervilhas acompanhadas com ovo

Ingredientes

100 gr. batatas, 200 gr. ervilhas frescas ou congeladas, 1 ovo cozido, 20 gr. leo vegetal (sementes, colza, gergelim) ou azeite.

Elaboração

Descasque e lave as batatas. Corte-as em cubinhos, misture com as ervilhas e leve a cozer a vapor. Acompanhe com ovo cozido antes de servir.

Dose de água: 150 ml.

Verduras de Verão com pedacinhos de pescada

Ingredientes

50 gr. batata, 50 gr. cenoura, 100 gr. feijão, 150 gr. filetes de pescada y 50 gr. cogumelos cortados em lâminas, 20 gr. leo vegetal (sementes, colza, gergelim) ou azeite.

Elaboração

Descasque e lave as verduras. Corte a batata e a cenoura em cubinhos. Retire os fios do feijão e corte-o em tiras. Corte o filete de peixe em tiras partidas ao meio. Limpe os cogumelos e corte-os em lâminas. Leve a cozer a vapor.

Dose de água: 150 ml.

SOBREMESAS

Creme de compota

Ingredientes

150 gr. pêra e 150 gr. maçã descascadas.
75 ml. líquido para triturar.

Elaboração

Cortar em pedaços e cozer a vapor. Triturar acompanhado com um pouco de água.

Para que as primeiras papas sejam mais agradáveis, é aconselhável temperá-las. Não utilizar mais de 2 frutas. Experimentar durante vários dias com a mesma para ver a resposta. As papas ficarão mais doces se forem acompanhadas com um pouco de leite materno ou leite para recém-nascidos.

Dose de água: 150 ml.

Creme de frutas de Verão cozidas

Ingredientes

300 gr. damasco ou banana. 100 ml. líquido para triturar.

Elaboração

Cortar em pedaços e cozer a vapor. Triturar acompanhado de leite vegetal de arroz, aveia ou leite de continuação.

São frutas muito doces. Interessantes para ir provando pouco a pouco sabores.

Dose de água: 150 ml.

Frutas frescas trituradas

Ingredientes

100 gr. kiwi, 100 gr. maçã descascada, 150 gr. pêra descascada, 50 ml. sumo de laranja ou tangerina.

Elaboração

Triturar acompanhado de um pouco de sumo de tangerina ou laranja.

A maçã golden é uma das mais doces.

Frutas cozidas

Ingredientes

50 gr. uva, 150 gr. maçã descascada, 100 gr. pêssego, 150 gr. pêra y 50 gr. banana.
Uva, maçã descascada, pêssego, pêra e
Elaboração

Elaboração

Cortar em pedaços e cozer a vapor.

Dose de água: 100 ml.