



RECEITAS INSPIRADORAS

COM **ZWILLING**
FRESH & SAVE



ZWILLING



APP, USER MANUAL & MORE INFORMATION
www.zwilling.com/fresh-and-save



ZWILLING J.A. Henckels AG
Gruenewalder Strasse 14-22 · 42657 Solingen
Germany · www.zwilling.com

ÍNDICE

Fresco com o toque de um botão: A gama de vácuo ZWILLING FRESH & SAVE está a revolucionar a forma como armazena as suas mercearias e refeições! Mantenha os seus ingredientes e refeições favoritas frescos durante até cinco vezes mais tempo!

Um toque num botão e a bomba de vácuo inteligente sela os sabores e vitaminas em segundos. Um código QR em cada recipiente e saco hermético da gama liga a sua comida à aplicação ZWILLING Culinary World para ajudar a manter o seu frigorífico organizado. Simples. Inteligente. Fresco.

PEQUENO E SABOROSO	Molho de figos e mostarda	06
	Obatzter (Queijo para barrar)	08
	Mini-pães	10
SALADAS SABOROSAS	Salada de brócolos e manga	12
	Salada de carne tailandesa	14
	Salada de couve roxa e arando	16
PRATO PRINCIPAL E ACOMPANHAMENTO	Gratinado de batata Hasselback	18
	Cannelloni de ricotta e espinafres	20
SOUS VIDE	Sous-vide de carne desfiada	22
	Gravlax de salmão	24
SOBREMESAS	Arroz doce de coco com pera no forno	26
	Bolo de ameixas	28
SMOOTHIES SAUDÁVEIS	Smoothie de frutos vermelhos, aveia e banana	30
	Smoothie de iogurte e toranja	32
	Smoothie de uvas e abacate	34

MOLHO DE FIGOS E MOSTARDA

Uma delícia para o paladar feita com figos frescos. O molho frutado e picante combina na perfeição com todos os tipos de queijo, sejam eles suaves ou picantes, jovens ou curados.



6-8 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
APROXIMADAMENTE 25
MINUTOS

PREPARAÇÃO

Lave os figos, remova os caules e corte-os praticamente em cubos. Leve a ferver com os outros ingredientes numa pequena caçarola e deixe ferver durante aproximadamente 5 minutos. Em seguida, coloque no Liquidificador Individual ZWILLING ou faça um puré com uma varinha mágica com a consistência desejada.

Se o molho de mostarda e figos ainda estiver demasiado líquido, volte a colocá-lo na caçarola e reduza em lume médio durante cerca de 5-10 minutos, mexendo constantemente, até atingir a consistência desejada.

Verta o molho de mostarda para uma Caixa de vidro S ZWILLING FRESH & SAVE e deixe arrefecer completamente. Em seguida, sele a vácuo e armazene num local fresco.

O molho de mostarda e figos combina muito bem com queijo.

INGREDIENTES

- 300 g de figos (7-8 frutos)
- 50 ml de vinho tinto ou vinho do porto
- 50 ml de vinagre balsâmico escuro
- 3 colheres de sopa de açúcar amarelo
- 2 colheres de sopa de sementes de mostarda
- 1 colher de chá de mostarda em pó
- Sal, pimenta

DICA

Se não quiser usar álcool, pode usar sumo de uva em vez de vinho tinto ou vinho do Porto.



OBATZTER (QUEIJO PARA BARRAR)

Este clássico aperitivo bávaro é rápido e fácil de fazer.
Perfeito para guardar na caixa ZWILLING FRESH & SAVE.



4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
15 MINUTOS



TEMPO DE REPOUSO:
APROXIMADAMENTE
1 HORA

PREPARAÇÃO

Retire os ingredientes do frigorífico e reserve até estarem à temperatura ambiente.

Descasque a cebola e corte-a muito finamente. Corte o Camembert e esmague-o com um garfo. Misture bem com os outros ingredientes e mexa a cerveja até ficar macia. Tempere bem com sal e pimenta.

Coloque o Obatzter numa Caixa de vidro M FRESH & SAVE, sele a vácuo e deixe em infusão no frigorífico durante, pelo menos, 1 hora.

Polvilhe o Obatzter com cebolinho e sirva com pretzels.

INGREDIENTES

- 250 g de Camembert
- 50 g de manteiga
- 100 g de queijo creme natural
- 1 cebola vermelha
- 4 colheres de sopa de cerveja lager ou de trigo
- 1 colher de chá de pimentão doce em pó
- ½ colher de chá de cominhos moídos (opcional)
- Sal, pimenta

DECORAÇÃO

- 1 colher de sopa de cebolinho

DICA

Pode utilizar água ou leite em vez de cerveja para suavizar.



MINI-PÃES

Cozinhar na caixa ZWILLING FRESH & SAVE?
Não poderia ser mais fácil! Prepare a massa, deixe-a levedar um pouco,
forme pães, cozinhe e desfrute de pão fresco, tal como da padaria.



2 PÃES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
20 MINUTOS



TEMPO DE REPOUSO:
APROXIMADAMENTE
2,5 HORAS

PREPARAÇÃO

Amasse os ingredientes até obter uma massa macia, dissolvendo a levedura em água quente ou misturando a levedura seca com a farinha. Faça uma bola com a massa, pincele com óleo e cubra com um pano. Deixe levedar num local quente por cerca de 2 horas até que o volume tenha aumentado significativamente.

Unte duas Caixas M ZWILLING FRESH & SAVE com manteiga e revista com papel vegetal.

Amasse ligeiramente a massa outra vez numa superfície levemente polvilhada com farinha, divida em duas porções iguais e dê-lhes uma forma oblonga. Coloque os pães nas caixas e deixe levedar outra vez por aprox. 30 minutos à temperatura ambiente.

Um pouco antes do tempo de levedura terminar, pré-aqueça o forno a 180 °C na parte superior e inferior (ventoinha 160 °C). Coloque um recipiente que possa ir ao forno com água no fundo do forno.

Faça cortes levemente ao longo do pão com uma faca afiada e polvilhe com alguma farinha. Coza no forno pré-aquecido, na prateleira do meio por cerca de 50-60 minutos. Remova da caixa e deixe arrefecer completamente.

INGREDIENTES

- 650 g de farinha de centeio
- 50 g de farinha de trigo
- ½ ubo de levedura fresca (21 g) ou 1 pacote de levedura seca (7 g)
- 2 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar
- 450 ml de água morna
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de chá de cominhos, opcional

Também

- Óleo vegetal para pincelar
- Manteiga para untar
- Papel vegetal para revestimento
- Farinha de trigo para trabalhar e polvilhar

DICA

Para adicionar um toque crocante, salpique com sementes de girassol antes de cozer.



SALADA DE BRÓCOLOS E MANGA

Preparação de refeição ou salada para levar - a Salada de brócolos e manga é rápida de preparar e os sabores misturam-se maravilhosamente quando elados na Caixa FRESH & SAVE ZWILLING.



4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
APROXIMADAMENTE
30 MINUTOS



TEMPO DE REPOUSO:
APROXIMADAMENTE
1 HORA

PREPARAÇÃO

Lave os brócolos e corte em pequenos floretes. Ferva bastante água numa caçarola e adicione sal. Coza os floretes de brócolos até ficarem al dente e lave em água gelada.

Lave os pimentos, remova as sementes e a pele interior branca e corte-os em pequenos cubos. Descasque a manga, retire a polpa e corte a manga em pequenos cubos.

Reserve alguns dos cajus para decoração e coloque o resto num jarro de liquidificador, como o Liquidificador Individual ZWILLING. Corte ligeiramente os cajus, depois adicione o iogurte, sal e pimenta-de-caiena. Misture o molho até obter uma consistência cremosa.

Misture todos os ingredientes preparados com o tempero e tempere a salada a gosto. Coloque a salada numa Caixa L ZWILLING FRESH & SAVE, sele a vácuo e deixe no frigorífico durante cerca de 1 hora.

Sirva polvilhado com os restantes cajus. A salada combina bem com carne de aves frita.

INGREDIENTS

- 1 brócolo (aprox. 400-500 g)
- Sal
- 1 pimento vermelho
- ½ manga madura
- 100 g de caju (torrados e salgados)
- 200 g de iogurte natural
- 1 colher de chá de mel
- Pimenta de caiena

DICA

Os cajus torrados e salgados dão ao tempero um toque picante básico. Alternativamente, também podem ser utilizados cajus não temperados, nesse caso simplesmente use mais temperos.

SALADA DE CARNE TAILANDESA

Com os sacos ZWILLING FRESH & SAVE, a carne de vaca pode ser marinada em pouco tempo. Poupa-se marinada e tempo.



4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
45 MINUTOS



TEMPO DE REPOUSO:
APROXIMADAMENTE
30 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Para a marinada, descasque e pique os alhos. Misture os líquidos juntamente com o alho e o açúcar. É melhor misturar com um liquidificador, por exemplo, o Liquidificador Individual ZWILLING, ou uma varinha mágica.

Esfregue a marinada em ambos os lados dos bifes. Dobre as bordas de um Saco M ZWILLING FRESH & SAVE para que o fecho não fique sujo ao encher. Coloque os bifes no saco com a marinada, feche o saco, sele a vácuo e deixe marinar no frigorífico cerca de 30 minutos. Reserve o restante da marinada e use-a como molho para salada.

Entretanto, lave os ingredientes para a salada e seque-os. Corte os pepinos em quartos no sentido do comprimento, retire o interior e corte a carne na diagonal em fatias de cerca de 5 mm de espessura. Corte os tomates cherry ao meio. Corte a malagueta ao meio no sentido do comprimento, retire as sementes e o interior e pique finamente. Limpe as cebolinhas e corte-as em rodela fina. Tire as folhas dos caules das ervas. Corte as folhas de hortelã em tiras finas e pique os coentros. Misture os ingredientes preparados da salada, exceto as ervas, com o restante da marinada e reserve.

Retire os bifes marinados do saco e salteie-os numa frigideira quente com um pouco de azeite, em lume alto, de ambos os lados, cerca de 1 a 2 minutos, até atingirem o ponto de cozedura desejado. Retire os bifes da frigideira e deixe-os descansar, cobertos, por cerca de 5 minutos.

Corte os bifes em tiras finas com uma faca afiada. Para servir rapidamente, disponha-os sobre a salada e polvilhe-os com ervas frescas e caju. Ou coloque-os numa Caixa L ZWILLING FRESH & SAVE, sele-os a vácuo e desfrute mais tarde.

INGREDIENTES

Marinada

- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de óleo de colza
- 3 colheres de sopa de sumo de lima
- 2 colheres de sopa de molho de peixe
- 3 colheres de sopa de molho de soja
- 2 colheres de chá de açúcar amarelo
- 2 bifes de alcatra (cerca de 250 g cada)

Salada

- 2 pepinos
- 200 g de tomates cherry
- 1 malagueta vermelha
- 2 cebolinhas
- 2 caules de hortelã
- ½ raminho de coentros
- 2 colheres de sopa de caju torrado (opcional)

Também

- Óleo vegetal para fritar

DICA

Se não gostar de coentros, podes substituí-los por salsa.



SALADA DE COUVE ROXA E ARANDO

Ideal para preparar! Graças aos sacos do sistema de vácuo ZWILLING FRESH & SAVE:
Misture os ingredientes para a salada com o molho,
coloque no saco e deixe marinar a vácuo no frigorífico.



4-6 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
20 MINUTOS



TEMPO DE REPOUSO:
APROXIMADAMENTE
2 HORAS

PREPARAÇÃO

Para o molho, misture todos os ingredientes e tempere bem com pimenta-da-jamaica, sal e pimenta.

Se necessário, retire as folhas externas da couve roxa e corte o talo. Corte ou fatie a couve em tiras finas. Descasque a cebola, corte-a ao meio e corte ou fatie em tiras finas. Descasque a pera e a beterraba. Corte a pera em quartos, retire o caroço e corte em fatias finas. Corte a beterraba em rodela e depois em palitos finos.

Misture todos os ingredientes preparados e os arandos com o molho e amasse ligeiramente. Dobre a abertura de um Saco M ZWILLING FRESH & SAVE para que o fecho não fique sujo ao encher. Coloque a salada no saco, distribua uniformemente e introduza a barreira líquida. Sele o saco a vácuo e deixe marinar no frigorífico por pelo menos 2 horas. Entretanto, lave e pique finamente a salsa.

No final do tempo da marinada, retire a salada do saco, misture a salsa e as sementes de girassol, se desejar. Tempere novamente com sal e pimenta e sirva.

Sirva a salada de couve roxa e arandos com carne frita ou carne desfiada.

INGREDIENTES

Molho

- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre de
- vinho tinto
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de chá rasa de mostarda
- Sal, pimenta

Salada

- ¼ de cabeça de couve roxa
- 1 cebola roxa
- 1 pera
- 1 beterraba crua
- 3 colheres de sopa de arandos
- 1 raminho de salsa
- 3 colheres de sopa de sementes de girassol, a gosto

DICA

Utilize luvas quando estiver para manusear a beterraba. Os utensílios descoloridos, tais como a tábua de cortar, podem ser limpos com sumo de limão.



GRATINADO DE BATATA HASSELBACK

As batatas Hasselback ou batatas que abrem em leque quando cozidas são fáceis de preparar na Travessa de gratinar ZWILLING FRESH & SAVE. Se houver sobras, elas podem ser seladas a vácuo e armazenadas diretamente na travessa.



4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
APROXIMADAMENTE
90 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180 °C com ambas as resistências (ventoinha 160 °C). Unte a Travessa de Gratinar ZWILLING FRESH & SAVE com manteiga.

Lave bem as batatas e corte-as em rodela finas e de largura uniforme com uma faca bem afiada, tendo cuidado para não cortar na totalidade para que fiquem unidas na base (ver dica). Coloque as batatas na travessa para gratinar com o lado cortado para cima. Lave o alecrim, sacuda a água, corte-o em pequenos ramos e disponha-o à volta das batatas.

Lave o cebolinho, sacuda a água e corte-o em pequenas rodela. Descasque e pique finamente o alho. Misture as natas e o leite, adicione o cebolinho e o alho. Tempere bem com sal, pimenta e noz-moscada acabada de ralar. Verta a mistura das natas sobre as batatas.

Coloque a Travessa de gratinar no meio do forno pré-aquecido e asse o gratinado de batata Hasselback por aprox. 50-60 minutos até que as batatas estejam douradas. Cerca de 15 minutos antes do final do tempo de confeção, polvilhe o queijo Cheddar sobre as batatas e leve a gratinar.

INFORMAÇÃO

O Gratinado de batata Hasselback é fácil de preparar com antecedência. Prepare o prato completo na Travessa de gratinar ZWILLING FRESH & SAVE, sele a vácuo e armazene no frigorífico, por exemplo, até ao dia seguinte. Para terminar, retire a tampa de vácuo e prepare no forno como descrito na receita.

INGREDIENTES

- 10 batatas médias firmes (aprox. 750 g)
- 2 raminhos de alecrim
- 1 molho de cebolinho
- 1 dente de alho 250 ml de natas
- 200 ml de leite
- Sal, pimenta
- Noz-moscada
- 100 g de queijo Cheddar ralado

Também

- manteiga para untar

DICA

Se furar as batatas na horizontal com um espeto de madeira, por exemplo, evita cortá-las completamente.



CANNELLONI DE RICOTTA E ESPINAFRES

Este prato é ideal para preparar com antecedência. Coloque tudo na Travessa de gratinar ZWILLING FRESH & SAVE, sele a vácuo e armazene no frigorífico até estar pronto a cozinhar no forno.



4 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
50 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180 °C com ambas as resistências (ventoinha 160 °C). Descasque e pique finamente a cebola e o alho. Lave os espinafres, escorra bem e pique.

Aqueça o azeite num frigideira. Salteie a cebola e o alho até ficarem translúcidos. Adicione os espinafres e salteie até que o líquido evapore. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada acabada de ralar. Remova da frigideira e deixe arrefecer.

Para o molho béchamel, derreta a manteiga num tacho. Junte a farinha e mexa com uma vare de arames. Adicione o leite, sem parar de mexer. Deixe ferver e cozinhe em lume médio até se formar um molho cremoso. Tempere com sal, pimenta e noz-moscada acabada de ralar e mantenha quente em lume brando.

Misture os espinafres com a ricotta. Tempere de novo com sal, pimenta e noz-moscada acabada de ralar. Encha os cannelloni com um saco de pasteleiro.

Unte a base de uma Travessa de gratinar FRESH & SAVE com azeite e cubra com um pouco de passata. Tempere bem com sal, pimenta e ervas italianas. Disponha 10 cannelloni por cima. Cubra com o molho béchamel. Espalhe mais um pouco de passata com tempero por cima, depois adicione o resto dos cannelloni, o resto da passata e o resto do molho béchamel.

Polvilhe com queijo ralado. Leve ao forno pré-aquecido durante cerca de 30 minutos até os cannelloni estarem tenros. Retire do forno e sirva.

Sirva com uma salada de tomate.

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 500 g de folhas de espinafres frescos
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal, pimenta
- Noz-moscada
- 3 colheres de sopa de manteiga
- 3 colheres de farinha de trigo
- 600 ml de leite
- 500 g ricotta
- 20 canelones
- 800 ml de molho de tomate (passata)
- Mistura de ervas italianas
- 100 g de queijo ralado

Também

- Azeite para untar

DICA

Em vez de espinafres frescos, também pode utilizar espinafres congelados. Precisará de cerca de 300 g de espinafres congelados. Descongele-os primeiro e esprema-os bem. Se tiver restos de cannelloni, deixe a travessa arrefecer completamente, sele-a a vácuo e guarde-a no frigorífico.



SOUS-VIDE DE CARNE DESFIADA

Experimente a especialidade de churrasco na versão sous-vide, cozinhada no saco do sistema de vácuo ZWILLING FRESH & SAVE. Incomparavelmente tenro!



8-10 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
25 MINUTOS



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
24 HORAS

PREPARAÇÃO

Lave a carne e seque bem. Misture a mostarda com a mistura de especiarias de churrasco e pincele ou esfregue na carne toda.

Coloque a carne num saco de vácuo adequado, por exemplo, o Saco M ZWILLING FRESH & SAVE, dobrando a abertura do saco para que a tira de selagem não fique suja ao encher. Introduza a barreira líquida, feche o saco e sele a vácuo.

Cozinhe o sous-vide de carne num banho-maria pré-aquecido a 70 °C durante 24 horas.

Retire a carne e verta os molhos da carne numa panela. Adicione o ketchup ou molho de churrasco e o vinagre de maçã e deixe ferver. Deixe ferver em lume médio para que o molho engrosse ligeiramente.

Desfie a carne com dois garfos e aqueça-a no molho. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Sirva a carne desfiada com salada de repolho ou como hambúrguer.

INGREDIENTES

- 1,5 kg de bife da vazia
- 2 colheres de sopa de mostarda média picante
- 2-3 colheres de sopa de mistura de especiarias para churrasco
- 3-4 colheres de sopa de ketchup ou molho de churrasco, a gosto
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- Sal, pimenta

DICA

A carne não deve ser demasiado magra, mas ligeiramente estriada com gordura.

Em alternativa, a carne pode ser cozida num fumeiro ou num tubo de assar no forno com ambas as resistências a 80 °C durante aproximadamente 24 horas.



GRAVLAX DE SALMÃO

Os sacos do sistema de vácuo ZWILLING FRESH & SAVE são adequados não só para marinar, mas também para fazer gravlax de salmão. O gravlax feito em casa fica tenro e derrete-se na boca.



10 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
10 MINUTOS



TEMPO DE REPOUSO:
APROXIMADAMENTE
24 HORAS

PREPARAÇÃO

Lave a posta do salmão e seque bem. Lave o endro, sacuda a água e arranque as pontas. Coloque no jarro do liquidificador, por exemplo do Liquidificador Individual ZWILLING, juntamente com os grãos de pimenta, sal, açúcar, zimbros, coentros e raspa de limão e pulse brevemente.

Revista generosamente o salmão, exceto a pele, com as especiarias. Dobre a abertura de um Saco L ZWILLING FRESH & SAVE para que o fecho não fique sujo ao encher. Introduza o lado do salmão, introduza a barreira líquida e feche o saco. Sele o salmão a vácuo e deixe marinar no frigorífico durante cerca de 24 horas.

Quando o tempo acabar, retire o salmão do saco, raspe a marinada com uma colher e lave bem o salmão sob água fria corrente. Para servir, corte o salmão em fatias finas com uma faca muito afiada.

Sirva com rösti (fritura de batata ralada) e requeijão de ervas ou uma salada de ervas selvagens com baguete.

INGREDIENTES

- 1 lombo de salmão com pele (aprox. 1 kg), pronto a cozinhar, sem espinhas
- 1 raminho de endro
- 20 grãos de pimenta branca
- 125 g de sal marinho grosso
- 125 g de açúcar
- 6 bagas de zimbros
- 1 colher de chá de sementes de coentros
- Raspa de 1 limão biológico

DICA

Coloque em vácuo o restante salmão inteiro no saco ou corte-o em fatias e guarde-o numa Caixa de Vácuo ZWILLING FRESH & SAVE adequada.



ARROZ DOCE DE COCO COM PERA NO FORNO

Preparar o arroz doce na caçarola ZWILLING FRESH & SAVE poupa a tediosa tarefa de estar sempre a mexer. As peras doces com avelãs completam a sobremesa.



6-8 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
2 H (INCL. TEMPO DE COZEDURA)

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno com a ventoinha a 160 °C (não é recomendado utilizar ambas as resistências). Unte a Travessa de Gratinar ZWILLING FRESH & SAVE com manteiga.

Corte a vagem de baunilha ao meio longitudinalmente e raspe as sementes. Misture as sementes de baunilha com o leite de coco, açúcar e sal. Espalhe o arroz para arroz doce uniformemente na travessa e verta o leite de coco sobre o arroz. Cubra o prato com papel vegetal e asse no forno durante cerca de 1 hora.

Entretanto, descasque as peras, corte-as em quartos e retire o caroço. Misture as peras com xarope de açúcar, baunilha, canela e avelãs picadas. Quando o tempo terminar, mexa o arroz doce e coloque as peras em cima. Continue a cozer sem folha de papel vegetal durante aproximadamente 15-20 minutos até as peras ficarem macias.

INGREDIENTES

Arroz doce de coco

- 1 vagem de baunilha
- 800 ml de leite de coco
- 30 g de açúcar
- 1 pitada de sal
- 200 g de arroz para arroz doce

Peras assadas

- 2 peras
- 20 g de avelãs picadas
- 2 colheres de sopa de xarope de açúcar

Também

- manteiga para untar

DICA

Pode utilizar maçãs em vez de peras.



BOLO DE AMEIXAS

Não tem uma travessa adequada à mão?
A Travessa de Gratinar ZWILLING FRESH & SAVE é perfeita para levar ao forno.
Deixe-se conquistar por este delicioso bolo de ameixa!



APROXIMADAMENTE
E 10 FATIAS DE BOLO



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
APROXIMADAMENTE
90 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Pré-aqueça o forno a 180 °C com ambas as resistências (ventoinha 160 °C). Unte a Travessa de Gratinar ZWILLING FRESH & SAVE com manteiga e polvilhe com farinha.

Faça uma massa com os ingredientes acima. Estenda a massa uniformemente na travessa.

Amasse a farinha de trigo, o açúcar, a manteiga e a canela até se tornar num crumble e reserve lave as ameixas, corte-as ao meio, retire os caroços e coloque-as juntas na massa. Salpique com o crumble.

Coza no forno na prateleira do meio durante cerca de 50-55 minutos até que o crumble fique dourado. Retire e deixe arrefecer completamente sobre uma grelha.

Sirva com chantilly.

DICA

A Travessa de Gratinar ZWILLING FRESH & SAVE pode ser utilizada para preparar o bolo com antecedência, selar e mantê-lo fresco até à cozedura. Ou se ainda restarem fatias, estas podem ser seladas na travessa e mantidas frescas no frigorífico.

INGREDIENTES

Massa

- 125 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 125 g de açúcar
- 1 pacote de açúcar de baunilha bourbon (8 g)
- Raspa de 1/2 limão não tratado
- 125 g de manteiga derretida
- 2 ovos

Crumble

- 120 g de farinha de trigo
- 80 g de açúcar
- 80 g de manteiga
- 1 pitada de canela

Cobertura

- 600 g de ameixas (ou ameixas secas)

Também

- manteiga para untar
- farinha de trigo para polvilhar



SMOOTHIE DE FRUTOS VERMELHOS, AVEIA E BANANA

Se tiver de se despachar pela manhã, este batido pode ser preparado em poucos minutos.

Graças ao selo de vácuo, pode ser selado em pouco tempo com a bomba de vácuo ZWILLING FRESH & SAVE e armazenado em segurança até estar pronto para o desfrutar.



2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
APROXIMADAMENTE
10 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Deixe os frutos descongelarem brevemente.
Descasque a banana.

Coloque os ingredientes no jarro do liquidificador, por exemplo, do Liquidificador Individual ZWILLING, na seguinte ordem: Frutos vermelhos, flocos de aveia, banana, bebida vegetal de aveia e xarope de agave. Feche o jarro do liquidificador e insira-o. Misture o smoothie até obter a consistência desejada.

Desfrute de imediato do smoothie. Ou, para desfrutar mais tarde, coloque a Tampa para levar. Para armazenar, coloque a Tampa de vácuo sele a vácuo utilizando a bomba de vácuo ZWILLING FRESH & SAVE.

INGREDIENTES

- 150 g de mistura de frutos vermelhos congelados
- 1 banana pequena
- 1 colher de sopa de flocos de aveia, finos
- 250 ml de bebida vegetal de aveia
- Xarope de agave, a gosto

DICA

Em alternativa, o batido também pode ser preparado com uma varinha mágica.



SMOOTHIE DE IOGURTE E TORANJA

Este smoothie fornece um efeito proteico-vitâmico. Pode utilizar-se laranja em vez de toranja para obter um sabor mais suave.



2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
APROXIMADAMENTE
10 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Descasque a toranja, removendo toda a pele branca, e corte grosseiramente juntamente com o ananás. Lave e limpe os morangos, corte os grandes ao meio. Permita que os morangos congelados descongelem brevemente.

Coloque os ingredientes no jarro do liquidificador, por exemplo, do Liquidificador Individual ZWILLING, na seguinte ordem: Toranja, morangos, ananás, iogurte e xarope de agave.

Feche o jarro do liquidificador e insira-o. Misture o smoothie até obter a consistência desejada.

Desfrute de imediato do smoothie. Ou, para desfrutar mais tarde, coloque a Tampa para levar. Para armazenar, coloque a tampa de

vácuo e sele a vácuo utilizando a bomba de vácuo ZWILLING FRESH & SAVE.

INGREDIENTES

- 1 toranja vermelha
- 100 g de polpa de ananás
- 100 g de morangos frescos ou congelados
- 200 g de iogurte grego (10 % de gordura)
- Xarope de agave, a gosto

DICA

Em alternativa, o batido também pode ser preparado com uma varinha mágica.



SMOOTHIE DE UVAS E ABACATE

Este smoothie verde proporciona um toque frutado de frescura. É muito simples e pode ser rapidamente misturado no Liquidificador Pessoal ZWILLING.



2 PORÇÕES



TEMPO DE PREPARAÇÃO:
APROXIMADAMENTE
10 MINUTOS

PREPARAÇÃO

Lave e escorra a alface-de-cordeiro e as uvas. Retire as uvas do caule. Corte o abacate ao meio, retire o caroço, retire a polpa em porções com uma colher e coloque-a diretamente no jarro de um liquidificador, por exemplo, do Liquidificador Individual ZWILLING.

Coloque os ingredientes no jarro do liquidificador na seguinte ordem: abacate, uvas, alface-de-cordeiro, sumo de maçã e lima, óleo de noz. Feche o jarro e coloque-o no liquidificador. Misture o smoothie até obter a consistência desejada.

Desfrute de imediato do smoothie. Ou, para desfrutar mais tarde, coloque a Tampa para levar. Para armazenar, coloque a Tampa de vácuo e sele a vácuo usando a bomba de vácuo ZWILLING FRESH & SAVE.

INGREDIENTES

- 100 g de alface-de-cordeiro
- 200 g de uvas verdes sem grainha
- 1 abacate pequeno maduro
- 200 ml de sumo de maçã
- 1 colher de chá de óleo de noz ou de coco
- Sumo de ½ lima

DICA

Em alternativa, o batido também pode ser preparado com uma varinha mágica.