HELLMANN'S
EST.1913

O SEU MENU É...

leve

OU

GULOSO?

Unilever Food Solutions

HELLMANN'S
EST.1913

O seu Menu é leve?

SE QUER QUE O SEU MENU SEJA PARA *os que procuram refeições leves e sem culpa*, AS SALADAS COMO REFEIÇÃO SÃO UMA OPÇÃO MUITO POPULAR.

Diferencie a sua oferta de saladas, oferecendo ***POWER SALADS.*** Deixamos-lhe a lista de ingredientes necessários para **criar uma salada energética!**

☑ **1 VARIEDADE DE VEGETAL DE FOLHA**
(alface, couve, espinafres, agriões...)

☑ **1 VARIEDADE DE PROTEÍNA**
(frango, perú, peixe ou marisco, tofu, feijão, grão, ovo...)

☑ **2 A 3 VARIEDADES DE OUTROS VEGETAIS**
(pimentos, pepinos, tomate, espargos, bróculos...)

☑ **1 FRUTA**
(maçã, manga, pêra, citrinos, melão/meloa, frutos vermelhos...)

☑ **INGREDIENTES DE SABOR**
(queijos, pickles, fruta desidratada, azeitonas, ervas aromáticas...)

☑ **2 INGREDIENTES COM GORDURA SAUDÁVEL**
(abacate, nozes, amêndoas, côco ralado, sementes...)

☑ **1 MOLHO ... Hellmann's!**

Unilever Food Solutions

Salada de Bulgur
com ananás e abacate

1,18€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

INGREDIENTES	10 PESSOAS
500g	bulgur
90g	**Knorr Caldo de Legumes**
2,5l	água
300g	requeijão em pedaços
500g	abacaxi grelhado em cubos
500g	abacate grelhado em cubos
300g	maçarocas grelhadas em pedaços
150g	pimento vermelho em juliana
4un	lima em gomos
30g	coentros picados
500ml	**Hellmann's Molho Mil Ilhas**

PREPARAÇÃO

• Colocar o bulgur numa taça, deitar 1,5l de água a ferver por cima e deixar demolhar durante 1h.
• Retirar o bulgur com as mãos, espremendo o excesso de água.
• Levar ao lume 1l água e colocar **Knorr Caldo de Legumes** juntamente com o bulgur escorrido.
• Cozinhar em lume brando e tapado. Reservar.
• Temperar o bulgur com um pouco de **Hellmann's Molho Mil Ilhas** e alguns coentros.
• Dispor num prato largo, colocar todos os ingredientes sobre o mesmo e por fim deitar mais um pouco de **Hellmann's Molho Mil Ilhas** por cima.
• Servir com gomos de lima.

Dica do Chef

Compre maçarocas já cozidas.

Veggie Power
ou o poder dos legumes

1,63€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

INGREDIENTES	10 PESSOAS
600g	couve-flor em pedaços pequenos
300g	farinha
5un	claras de ovo
400g	**Knorr Flocos de Batata**
2l	**Vaqueiro Frit BiB**
20un	wraps pequenos
200ml	**Hellmann's Molho César**
200g	couve roxa em juliana
5g	coentros

PREPARAÇÃO

• Panar a couve-flor com farinha, clara de ovo e **Knorr Flocos de Batata**.
• Fritar e reservar.
• Marcar os wraps numa tostadeira e de seguida dobrar ao meio.
• Rechear com couve roxa e a couve-flor frita.
• Finalizar com **Hellmann's Molho César** e folhas de coentros.
• Servir com lima.

Unilever Food Solutions

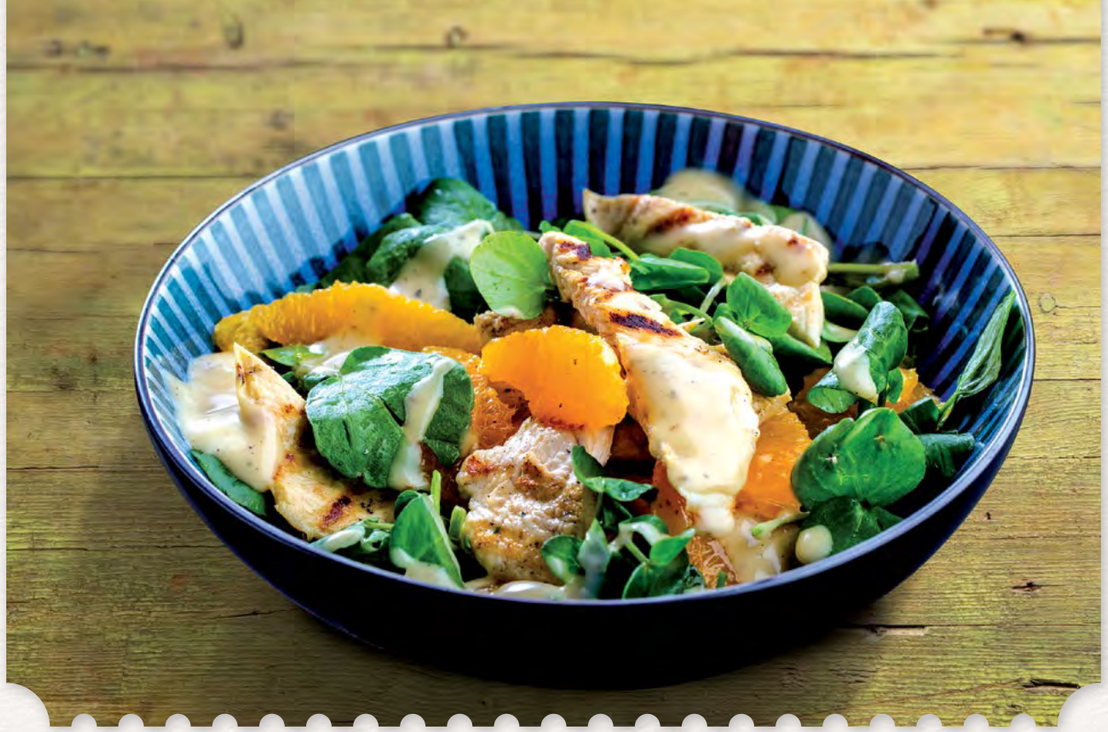
Salada de Presunto
com fruta

1,92€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

INGREDIENTES	10 PESSOAS
600ml	**Hellmann's Molho Iogurte**
500g	rúcula
600g	melancia
500g	melão
400g	papaia
600g	abacaxi
50g	aipo
20g	manjericão
q.b.	pimenta preta de moinho
200g	presunto

PREPARAÇÃO

- Cortar a melancia, o melão, a papaia, o abacaxi e o aipo em cubos médios.
- Picar o manjericão.
- Grelhar o presunto até ficar crocante e picar.
- Numa taça colocar as frutas e o aipo.
- Colocar por cima o presunto e polvilhar com o manjericão.
- Servir com **Hellmann's Molho Iogurte**.



Salada de Frango
com laranja e agrião

1,63€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

INGREDIENTES	10 PESSOAS
300ml	**Hellmann's Molho Vinagrete**
350 g	agrião em folha
1,2 kg	bife de frango grelhado
300 g	laranja em gomos

PREPARAÇÃO

- Misturar os agriões com os gomos da laranja.
- Dispor o frango cortado em juliana.
- Servir com **Hellmann's Molho Vinagrete**.

Unilever Food Solutions

SE QUER QUE O SEU MENU SEJA PARA OS QUE PROCURAM REFEIÇÕES GULOSAS E MOMENTOS DE CONVÍVIO, OS HAMBÚRGUERES ESTÃO SEMPRE NA MODA!

Crie hambúrgueres únicos, combinando as tendências atuais do mundo dos hambúrgueres a seu gosto. Deixamos-lhe algumas dessas tendências:

#1

PROTEÍNAS PARA TODOS OS GOSTOS

Os hambúrgueres modernos já não são feitos apenas de carne de vaca ou porco – experimente frango ou peru! Os hambúrgueres de salmão e atum também já fazem muito sucesso. E claro, ter uma opção *veggie* é cada vez mais importante e permite dar asas à criatividade.

#2

TOPPINGS QUE SURPREENDEM

Os *toppings* de um hambúrguer tornam-no único e dão o toque pessoal do Chef. Ajudam a tornar o hambúrguer memorável! Algumas opções populares são condimentos regionais (ex: queijo da Ilha), molhos doces (ex: barbecue), e *toppings* com muito sabor e textura (ex: ovo estrelado, cebola frita, etc).

#3

MIL E UM TIPOS DE PÃO

Não se deixe ficar pelo clássico pão de hambúrguer. Um pão diferente transmite criatividade e atenção aos ingredientes. Experimente, por exemplo, pães rústicos, bolo do caco ou chapata, ou mesmo pão colorido para um twist divertido! Cada receita merece um pão igualmente especial.

Unilever Food Solutions

HAMBÚRGUER P
DE PARTILHA

1,66€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

INGREDIENTES — 10 PESSOAS

- **100g** ruibarbo
- **100g** rúcula
- **100g** alface roxa
- **150g** espinafres
- **200g** **Hellmann's Maionese**
- **50g** **Hellmann's Ketchup**
- **20un** pão de hambúrguer mini
- **1,5kg** carne de novilho picada
- **300g** tomate
- **5g** pimenta preta de moinho
- **10g** sal

PREPARAÇÃO

- Temperar a carne com sal e pimenta.
- Moldar em hambúrgueres e grelhar.
- Torrar o pão e colocar na base os espinafres, tomate, hambúrguer, alface roxa, rúcula e ruibarbo.
- Servir com uma mistura de **Hellmann's Maionese** e **Hellmann's Ketchup.**

HAMBÚRGUER G
DE GULOSO

1,87€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

INGREDIENTES — 10 PESSOAS

- **200g** **Hellmann's molho Tártaro**
- **150g** cogumelos shiitake
- **200g** rúcula
- **20un** pão rústico de azeite mini
- **1,5kg** carne de porco
- **5g** pimenta preta de moinho
- **q.b.** sal

PREPARAÇÃO

- Temperar a carne com sal e pimenta, moldar em hambúrgueres e prensar.
- Fritar de ambos os lados muito bem.
- Se necessário, retificar o tempero.
- Saltear os cogumelos laminados no suco da gordura da carne e deixar arrefecer.
- Torrar o pão e colocar a rúcula, a carne e os cogumelos envolvidos em **Hellmann's molho Tártaro**.

Unilever Food Solutions

BARBECUE
CHICKEN BITES

0,95€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

INGREDIENTES 10 PESSOAS

1,5kg	frango cortado à passarinho
400ml	**Hellmann's Molho Barbecue**
q.b.	sal
30g	cebolete em rodelas
200g	**Hellmann's Maionese**
300ml	**Knorr Molho Sweet Chili**

PREPARAÇÃO

- Temperar o frango com sal.
- Envolver em **Hellmann's Molho Barbecue**.
- Levar ao forno a 180ºC durante 40 min.
- Mexer de vez em quando.
- No final, colocar o cebolete por cima.
- Misturar **Hellmann's Maionese com Knorr Molho Sweet Chili** e servir à parte.

Dica do Chef

Corte à passarinho é um corte em pequenos pedaços que cabem na boca de uma vez só.

BATATAS C&B
DE CARNITAS & BARBECUE

0,73€ CUSTO INDICATIVO POR PESSOA

INGREDIENTES 10 PESSOAS

2kg	pernil de porco desossado
20g	paprika
20g	pimenta preta moída
20g	cominhos
15g	açúcar amarelo
0,5l	cidra
250g	**Hellmann's Molho Barbecue**
200g	pickles de cebola roxa
1,2kg	batata frita
5g	cebolinho

PREPARAÇÃO

- Misturar todas as especiarias e esfregar na peça de carne.
- Colocar num tabuleiro e deitar a cidra.
- Voltar a misturar e deixar a pele para cima.
- Levar ao forno durante 6 a 8 horas a 120ºC.
- Depois de sair do forno, a carne deve ser retirada e colocada numa rede a repousar durante 15min.
- Juntar **Hellmann's Molho Barbecue** ao molho que ficou no tabuleiro do forno e reservar.
- Voltar a colocar a carne dentro deste molho para absorver o sabor.
- Para servir, desfazer a carne com um garfo e colocar sobre as batatas fritas juntamente com algum molho.
- Por cima, colocar os pickles de cebola roxa e **Hellmann's Molho Barbecue.**
- Finalizar com cebolinho picado.

Unilever Food Solutions

HELLMANN'S
EST.1913

Se o seu menu é leve, experimente...

HELLMANN'S MOLHOS PARA SALADAS

César

Iogurte

Vinagrete

Mil Ilhas

Unilever Food Solutions

SE O SEU MENU É GULOSO, EXPERIMENTE...

HELLMANN'S MOLHOS EM GARRAFA

Mostarda *Maionese* *Molho Batatas* *Molho Barbecue* *Ketchup*

HELLMANN'S BALDES

Ketchup

Maionese

Molho Tártaro

Unilever Food Solutions

Saiba mais em **www.ufs.com**

Unilever Food Solutions