



RECEITAS SAUDÁVEIS

COM VINAGRE DE SIDRA

ÍNDICE



AS AUTORAS DAS RECEITAS

Martilicious	03
Anita Healthy	04
My Casual Brunch	05

ENTRADAS

Gaspacho Verde com Meloa	08
Rolinhos de Vegetais com Molho de Manga	10
Salada de Morangos de Verão	12

PRATOS PRINCIPAIS

Tabbouleh de Couve Flor	16
Tacos Vegetarianos com Pickles de Cebola Roxa	18
Rolos de Espinafres com Queijo Feta	20
A Melhor Omelete Vegan	22
Sanduíche com Pasta de Grão-de-Bico	24
Salada de Vegetais Assados com Molho de Mostarda	26
As Melhores Batatas Assadas	28
Waffles de Batata Doce Salgadas	30

SOBREMESAS

Sorvete de Framboesas e Manjeriço	34
Strudel de Morangos com Requeijão e Canela	36
Mousse de Chocolate com Figos Caramelizados	38
Peras Caramelizadas	40
Burek de Maçã e Morangos	42
Muffins de Maçã, Baunilha e Canela (vegan)	44
Brownie com Framboesas e Hortelã	46
Gomas Saudáveis	48
As Melhores Bolachas	50



MARTILICIOUS

MARTA FERREIRA

Marta Ferreira é natural de Lisboa, tem 41 anos, formou-se em Design Industrial e trabalhou em produção de eventos mais de 10 anos. Em 2014 iniciou o projeto Martilicious Food e agora é considerada uma Healthy Food Influencer e Recipe Developer dando vários tipos de workshops vegetarianos. Após mudar a sua alimentação no início de 2014, em Setembro desse ano e por insistência de uma grande amiga pessoal, nasce a página Martilicious Food nas redes sociais como forma de divulgar as suas receitas e o produto que faz e vende, a Granola Martilicious. Em 2016 a marca inicia-se nos workshops de comida saudável, tendo sempre muito sucesso e sendo um dos motivos porque mais a procuram.

Sem fundamentalismos pretende provar que uma alimentação saudável não só é fácil e acessível como é surpreendentemente deliciosa.

A maternidade só veio reforçar esse tema e a Olivia é reflexo disso mesmo. Refletindo um estilo de vida saudável, com prática de desporto regular e alimentação equilibrada, todas as receitas da página, que conta já com mais de 56.000 seguidores no Instagram e Facebook, não contêm adição de açúcares refinados, laticínios e alimentos processados. Defensora de um estilo de vida saudável, é conhecida também pela sua paixão por praia, desportos ao ar livre, a doce Oli e o seu amor pelo seu cão Buda.



ANITA HEALTHY

ANA RITA NUNES

O meu nome é Ana Rita Nunes, sou autora do Blog Anita Healthy e apaixonada por um estilo de vida saudável e por fotografia gastronómica. Criei o blog em 2015 com o objetivo de incentivar e ajudar os outros a adoptar um estilo de vida mais saudável e natural, sobretudo através da alimentação. Partilho diariamente receitas com foco na saúde, maioritariamente de origem vegetal, e sou adepta de uma alimentação intuitiva onde o primeiro passo é amar o nosso corpo para o nutrirmos da melhor forma.

Sou formada em Matemática aplicada, que exerci durante 8 anos, e em 2019 decidi mudar de vida e fazer uma formação em Health and Nutrition Coaching.

Desde então trabalho a tempo inteiro no projeto Anita Healthy como criadora de conteúdos, fotógrafa gastronómica e coach de saúde. As minhas grandes paixões são a cozinha e a fotografia, aliadas a receitas saudáveis e saborosas.





EN TRA DAS

COM VINAGRE
DE SIDRA



SERVE
4 Pessoas



TEMPO
Prep. 30min.
Frio 4h.



NIVEL
4 (10)

GASPACHO VERDE COM MELOA

com Vinagre de Sidra Hortelã by Martilicious

INGREDIENTES

Para o gaspacho:

- 2 pepinos grandes cortados e sem sementes
- 1 + 1/2 chávena iogurte vegetal (por exemplo, de soja)
- 1 abacate
- 1 colher café de limão
- Sumo 1/2 limão
- 1 dente de alho (remover o centro)
- 2 chalotas
- 1 colher sopa de aneto fresco (opcional)
- 10 a 12 folhas de manjeriçã fresco
- 1 pimento jalapeño sem sementes
- 2 colheres de sopa de Azeite Virgem Extra Gallo
- 2 colheres sopa de Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo
- Sal marinho e pimenta preta

Para os toppings:

- Meloa cantalupe
- Iogurte vegetal
- Fio de Azeite Virgem Extra Gallo (de preferência, o Azeite de Manjeriçã Gallo)
- Sementes torradas

PREPARAÇÃO

- 1'** Coloque no liquidificador o pepino, o abacate, a chalota, o iogurte, o limão, o alho, as ervas, o pimento, o azeite e por fim o Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo com sal e pimenta. Triture até ficar cremoso. Se gostar de uma textura mais líquida junte bebida vegetal ou mais iogurte.
- 2'** Acerte temperos e leve ao frigorífico pelo menos 4h.
- 3'** Sirva com tiras de meloa, um fio de Azeite Virgem Extra Gallo, iogurte e sementes torradas.

Nota: Pode guardar no frigorífico até 3 dias.

Dica: Torre as sementes numa frigideira até começarem a estalar. Remova do lume e junte 1 colher sopa de Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo. Envolve bem e deixe arrefecer. Guarde num frasco hermético.





ROLINHOS DE VEGETAIS COM MOLHO DE MANGA

com Vinagre de Sidra Hortelã by Anita Healthy

INGREDIENTES

Para o molho:

- 1/2 manga madura
- 1 dente de alho
- 70 ml de Vinagre de Sidra Hortelã Gallo
- 2 colheres de sopa de água
- 1 pitada de sal

Para os rolinhos:

- 5 folhas de arroz
- 2 cenouras
- 1 pepino
- 1/4 couve roxa
- 1 chávena de rúcula



SERVE
4 Pessoas



TEMPO
20min.



NIVEL
4 (10)



PREPARAÇÃO

- 1' Preparação molho:** Corte a manga em pedaços e coloque numa liquidificadora ou robot de cozinha com os restantes ingredientes (não esquecendo o ingrediente secreto desta receita: o Vinagre de Sidra Hortelã Gallo!). Triture até ficar um molho cremoso. Se necessário pode acrescentar mais um pouco de água.
- 2' Preparação rolinhos:** Corte a cenoura em palitos finos e o pepino também. Corte a couve roxa em juliana. Passe as folhas de arroz por água morna até amolecerem.
- 3'** Coloque no centro das folhas de arroz um pouco de rúcula, por cima cenoura, pepino e couve roxa. Dobre os cantos e enrole. Corte ao meio e disponha numa travessa. Repita para as restantes folhas de arroz e sirva com o molho de manga!



SALADA DE MORANGOS DE VERÃO

com Vinagre de Sidra de Frutos Vermelhos by Anita Healthy

INGREDIENTES

- 200 g de morangos
- 120 g de milho cozido
- 1 chávena de rúcula
- 1 mão de hortelã
- 2 colheres de sopa de Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos Gallo
- 2 colheres de sopa de Azeite Virgem Extra Gallo
- 1 pitada de sal
- Tortilhas de milho

PREPARAÇÃO

- 1'** Lave os morangos e corte em pedaços. Pique a hortelã.
- 2'** Numa taça, misture os morangos com o milho, a rúcula e a hortelã picada.
- 3'** Tempere com o Azeite Virgem Extra Gallo e o Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos Gallo.
- 4'** Adicione uma pitada de sal a gosto e sirva com tortilhas de milho!



SERVE
4 Pessoas



TEMPO
15min.



NIVEL
3 (10)





VINAGRE DE SIDRA
FRUTOS
VERMELHOS

MADEIRA PORTUGUESA CRIADA EM 1919 POR VICTOR GALLO

GALLO
PORTUGUESA
DESDE 1919
Victor Gallo





PRA TOS PRIN CIPAIS

COM VINAGRE
DE SIDRA



SERVE
4 Pessoas



TEMPO
15min.



NIVEL
4 (10)

TABBOULEH DE COUVE FLOR

com Vinagre de Sidra Hortelã by Martilicious

INGREDIENTES

- 1 cabeça pequena de couve flor
- 2 chávenas tomate cereja cortado ao meio
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 pepino pequeno cortado aos cubos pequenos
- 1/4 pimento vermelho cortado aos cubos pequenos
- 1/2 chávena salsa picada
- 1/2 chávena hortelã picada
- 1/2 chávena caju torrados
- 60ml Azeite Virgem Extra Gallo
- 25ml Vinagre Sidra Hortelã Gallo
- Raspas de limão
- Sal e pimenta preta

PREPARAÇÃO

- 1'** Corte só os floretes da couve-flor (sem talos) e coloque no processador. Triture até ficar com a consistência de couscous mas atenção para não ficar em papa.
- 2'** Aqueça uma frigideira, deite um fio de Azeite Virgem Extra Gallo e salteie a couve flor uns minutos até ganhar alguma cor. Reserve e deixe arrefecer.
- 3'** Numa tigela junte o tomate, o pimento, a cebola, as ervas aromáticas, e tempere com Azeite e Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo, uma pitada de sal e pimenta, e no final junte a couve flor. Envolve bem e sirva com caju torrados por cima.





TACOS VEGETARIANOS COM PICKLES DE CEBOLA ROXA

com Vinagre de Sidra Hortelã
by Anita Healthy

INGREDIENTES

Para os pickles:

- 2 cebolas roxas
- 170 ml de Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo
- 75 ml de água
- 1 colher de chá de mel
- 1/2 colher de chá de sal

Para os tacos:

- 1 embalagem de wraps
- 200 g de tofu firme
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 fio de Azeite Gallo
- Rúcula a gosto
- 2 abacates maduros
- 1 limão ou lima
- 1 fio de óleo de sésamo



SERVE
4 Pessoas



TEMPO
2h 30min.



NIVEL
3 (10)



PREPARAÇÃO

- 1' Pickles de cebola roxa:** Aqueça num tacho o Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo com a água, o mel e o sal durante 3 minutos.
Corte a cebola em rodela finas e coloque num frasco. Por cima, deite a mistura líquida e deixe arrefecer um pouco. Coloque no frigorífico e reserve durante cerca de 2 horas. Está pronto a usar!
- 2' Tacos:** Corte o tofu em cubos pequenos e tempere com o molho de soja, alho em pó e um fio de óleo de sésamo. Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite Gallo e salteie o tofu durante uns minutos. À parte, esmague os abacates e tempere com umas gotas de limão ou lima. Sirva os tacos com o abacate esmagado, o tofu aos cubos, a rúcula e os pickles de cebola roxa!



ROLOS DE ESPINAFRES COM QUEIJO FETA

com Vinagre Balsâmico de Sidra by Luisa Fortes da Cunha

INGREDIENTES

Para a massa:

- 1 chávena de chá de farinha de aveia
- 1 chávena de chá de farinha de espelta
- 1 ovo
- 3 colheres de sopa de Azeite Virgem Extra Gallo
- 2 colheres de chá de fermento de padeiro
- 1/2 chávena de chá de leite morno (não pode estar quente para não matar as bactérias do fermento) ou bebida vegetal
- 1 colher de chá de sal

Para o recheio

- Queijo feta a gosto
- 300g de Espinafres
- 12 a 15 tomates cherry
- 1 dente de alho
- Azeite Virgem Extra Gallo qb
- 1 colher de sobremesa de Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo

PREPARAÇÃO

- 1'** Comece por fazer a massa: Coloque a farinha numa taça, junte todos os ingredientes e amasse até descolar dos dedos. Deixe levedar por 1 a 2 horas ou até dobrar de volume.
- 2'** Numa frigideira deite um pouco de Azeite Gallo, pique um dente de alho e junte os tomates cherry cortados em quatro. Junte os espinafres e deixe saltear. Tempere com sal e pimenta e com o Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo.
- 3'** Depois estenda a massa com o rolo, faça um retângulo e vá colocando queijo feta esfarelado. Junte o preparado da frigideira. Enrole a massa de forma a fazer um rolo comprido e corte em pedaços de cerca de 2 ou 3 centímetros. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C durante cerca de 20 minutos.



SERVE
4 Pessoas



TEMPO
Prep. 2h
Forno 20min.



NIVEL
5 (10)





SERVE
1 Pessoa



TEMPO
25min.



NIVEL
6 (10)

A MELHOR OMELETE VEGAN

com Vinagre Balsâmico de Sidra by Martilicious

INGREDIENTES

Para a base:

- 3/4 chávena (75gr) farinha de grão
- 2 colheres de chá levedura nutricional
- 1/2 colher chá curcuma
- Pimenta preta
- 1/4 colher chá alho em pó
- 1/4 colher de chá sal
- 2 colheres de chá de Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo
- 3/4 chávena (180ml) de água ou bebida vegetal

Para o recheio:

- 1/4 pimento vermelho
- 6 cogumelos marron laminados
- 2 dentes de alho
- 1 cebote
- 6 tomates cereja cortados ao meio
- Azeite Virgem Extra Gallo

PREPARAÇÃO

- 1'** Comece por saltear os vegetais numa frigideira com um fio de Azeite Gallo para o recheio.
- 2'** Enquanto os vegetais cozinham, numa taça combine a farinha de grão com a levedura, a curcuma, a pimenta, o alho e o sal. Noutra taça, coloque a água e o Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo. Depois ir adicionando aos poucos a mistura da água com vinagre à taça onde estão os restantes ingredientes, enquanto mexe com a vara de arames de forma a ficar sem grumos.
- 3'** Reserve os vegetais do recheio e na mesma frigideira anti-aderente deite o preparado da omelete. Deite o recheio dos vegetais em metade da omelete e tape a frigideira. Deixe uns 5 minutos. Dobre a omelete sobre o recheio e já está!

Dica: Se gosta da omelete mais seca, deixe mais uns minutos na frigideira. Senão, retire e sirva com cebote cortada por cima. Acompanhe com uma boa salada.



VINAGRE
BALSÂMICO
DE SIDRA

MARCA PORTUGUESA CRIADA EM 1919 POR VICTOR GALLO.
GALLO
PORTUGAL
DESDE 1919
Victor Gallo
150ml

SANDUÍCHE COM PASTA DE GRÃO-DE-BICO

com Vinagre de Sidra Original by Anita Healthy

INGREDIENTES

- 200 g de tofu suave
- 10 ml de Vinagre Sidra Original Gallo
- 1/2 colher de chá de mostarda
- 150 ml de óleo de sésamo
- 1 colher de chá de sal
- 250 g de grão-de-bico cozido
- 1 cenoura ralada
- 1/2 pepino aos cubos
- 1/2 cebola roxa picada
- 1/2 chávena coentros picados



SERVE
2 Pessoas



TEMPO
20min.



NIVEL
5 (10)

PREPARAÇÃO

- 1'** Comece por preparar a "maionese": coloque o tofu, o Vinagre de Sidra Original Gallo, a mostarda, o óleo de sésamo e o sal numa liquidificadora ou copo de varinha mágica e processe alguns minutos, até estar bem cremoso.
- 2'** Numa tigela, misture o grão com a cenoura, o pepino, a cebola roxa e os coentros. Esmague um pouco com um garfo. Acrescente 4 a 5 colheres de sopa da "maionese" e misture bem. Pode adicionar mais um pouco de Vinagre de Sidra Original Gallo para temperar.
- 3'** Disponha duas fatias grandes de pão e coloque um pouco da pasta de grão por cima. Faça um sanduíche e sirva!



SALADA DE VEGETAIS ASSADOS COM MOLHO DE MOSTARDA

com Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos by Martilicious

INGREDIENTES

Para a salada:

- 1 beterraba cortada em gomos
- 1/2 funcho cortado em gomos
- 1 cebola roxa cortada em gomos
- 1 batata doce laranja cortada em cubos
- 1 cenoura cortada em palitos
- Azeite Virgem Extra Gallo qb
- 1 Pitada de canela
- Sal e pimenta preta
- Alface roxa e sementes torradas (ver na receita de Gaspacho)

Para o molho:

- 1 colher sopa mostarda dijon com sementes
- 1 colher sopa Azeite Virgem Extra Gallo
- 2 colheres sopa de Vinagre Sidra de Frutos Vermelhos Gallo
- 2 colheres sopa de água
- 1 colher chá de xarope ácer ou mel
- 1 colher chá de orégãos secos
- Sal e pimenta
- 1 cabeça de alho

PREPARAÇÃO

- 1'** Pré aqueça o forno a 180°C. Corte o topo da cabeça de alho, coloque em papel de alumínio, junte um fio de Azeite Gallo e feche. Disponha os vegetais no tabuleiro do forno, tempere com um fio de Azeite Virgem Extra Gallo, sal, pimenta e canela e envolva bem. Junte o alho ao tabuleiro e leve ao forno cerca de 20 minutos ou até estarem tenros (mas não em papa). Vire a meio do tempo.
- 2'** Entretanto numa taça ou num frasco, misture todos os ingredientes do molho, não esquecendo o ingrediente secreto da receita: o Vinagre de Sidra de Frutos Vermelhos Gallo.
- 3'** Passado os 20 minutos, retire os vegetais do forno e descasque os alhos assados (basta apertar a extremidade). Esmague com um garfo e junte ao molho. Numa travessa disponha a alface (ou os verdes que preferir, como por exemplo rúcula e espinafres), os vegetais assados por cima e acrescente as sementes torradas. Quando servir junte o molho.

Dica: Pode trocar pelos vossos vegetais preferidos como abóbora, beringela, etc.



SERVE
2 Pessoas



TEMPO
35min.



NIVEL
7 (10)





SERVE
2 Pessoas



TEMPO
1h.



NIVEL
6 (10)

AS MELHORES BATATAS ASSADAS COM VEGAN SOUR CREAM

com Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos e Vinagre de Sidra Original by Martilicious

INGREDIENTES

Para as batatas:

- 500g batatinhas para assar
- 80ml + 1 colher sopa Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos Gallo
- 1/4 chávena + 1 colher sopa sal marinho
- 1/2 colher de chá alho em pó
- 60ml Azeite Virgem Extra Gallo
- Pimenta preta moída na hora
- Tomilho para servir

Para o Vegan Sour Cream:

- 1 bloco 250g de tofu fresco
- 1/4 chávena (60ml) sumo de limão
- 2 colheres sopa de levedura nutricional
- 2 colheres de chá de Vinagre de Sidra Original Gallo
- 2 colheres de chá de alho em pó
- 2 colheres de chá de cebola em pó
- 1 colher sopa Azeite Virgem Extra Gallo

PREPARAÇÃO

- 1'** Pré-aqueça o forno a 220°C. Num tacho coloque as batatas com 80ml de Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos Gallo, água e 1/4 chávena de sal. Deixe ferver e cozer durante cerca de 15 minutos.
- 2'** Escorra as batatas e deixe arrefecer ligeiramente sobre o tabuleiro em rede do forno. Numa travessa ou tabuleiro coloque as batatas e com um copo esmague-as ligeiramente. Tempere com o Azeite Gallo, o alho em pó, a pimenta e o restante sal, e leve ao forno para assar cerca de 40 minutos, virando-as nos últimos 10 minutos. Assim que retirar as batatas do forno, junte 1 colher de sopa de Vinagre de Sidra de Frutos Vermelhos Gallo e o tomilho e envolva.
- 3'** Enquanto as batatas estão no forno, prepare o sour cream. Escorra o líquido do tofu e com a ajuda de um pano de cozinha seque e pressione de forma a remover o líquido em excesso. Parta em pedaços e coloque no processador. Junte o sumo de limão, a levedura nutricional, o Vinagre de Sidra Original Gallo, o alho em pó, a cebola em pó, o Azeite Gallo e triture até ficar cremoso. Sirva as batatas por cima do sour cream.



WAFFLES DE BATATA DOCE SALGADAS

com Vinagre de Sidra Original by Martilicious

INGREDIENTES

- 2 chávenas de batata doce laranja ralada
- 1 chávena farinha de aveia
- 1 chávena farinha de amêndoa
- 1 chávena leite de amêndoa
- 1 colher de sopa Vinagre de Sidra Original Gallo
- 3 ovos biológicos
- 4 colheres de sopa azeite Gallo Bio
- 1 colher de sopa fermento
- 1 colher de chá canela
- 1 colher chá paprika
- 1 colher de café sal
- 1 colher de café alho em pó

PREPARAÇÃO

- 1'** Começar por juntar o Vinagre de Sidra Original Gallo com o leite e deixar repousar enquanto se faz a restante receita. Numa taça combinar todos os ingredientes secos. Reservar. Noutra taça bater os ovos e juntar os ingredientes líquidos. Combinar os dois preparados e deixar a massa repousar 5 minutos. Entretanto ralar a batata doce e ao fim dos 5 minutos juntar à massa.
- 2'** Aquecer a máquina de waffles e untar bem com azeite. Deitar cerca de 4-6 colheres de sopa de massa e fechar a máquina. Por ser uma massa sem glúten precisa de ficar mais tempo que o normal ou não irá cozinhar e depois pode partir-se.
- 3'** Enquanto isso, preparar os toppings: cortar abacate, tomate cereja e temperar com o Azeite e o Vinagre Gallo. Escalfar um ovo e servir por cima dos waffles.

Dica: Pode trocar a batata doce por abóbora ou cenoura. Mesmo que façam em versão doce (não usar paprika e alho) usem sempre vinagre de sidra e apliquem o mesmo em panquecas e bolos.



SERVE
4 Pessoas



TEMPO
15min.



NIVEL
4 (10)









SO BRE MESAS

COM VINAGRE
DE SIDRA



SERVE
6 Pessoas



TEMPO
Prep. 30min.
Frio 4h.



NIVEL
3 (10)

SORVETE DE FRAMBOESAS E MANJERICÃO

com Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos by **Martilicious**

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 100ml sumo limão
- 250ml geleia de arroz, mel ou xarope de agave
- 1/2 vagem de baunilha
- 1 colher de chá Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos Gallo
- 8 hastes com folhas + as folhas de 6 hastes de manjericão
- 600g framboesas congeladas

PREPARAÇÃO

- 1'** Descasque e corte as maçãs em cubos. Coloque os cubos de maçã numa panela pequena e leve ao lume com o sumo de limão, a baunilha, o Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos Gallo, as 8 hastes de manjericão e a geleia de arroz, durante cerca de 10 minutos (até a maçã cozer).
- 2'** Descarte o manjericão e deixe a maçã arrefecer. Coloque esta mistura, já arrefecida, no liquidificador. Adicione as folhas de manjericão das outras 6 hastes e as framboesas congeladas e triture bem.
- 3'** Deite numa forma e coloque no congelador entre 4h a 6h. Sirva com framboesas frescas.

Dica: Pode acelerar este processo colocando o preparado na máquina de gelados e depois 1h no congelador.



...DRA
...S
...HOS
...COM AROMA
...E VITAMINAS B6, B12
...E VITAMINA C

PORTUGUESA CRIADA EM 1919 POR VICI DE GUDES.
GALLO
PORTUGAL
DESDE 1919
Vicini Cooper

25cl 5% vol



STRUDEL DE MORANGOS COM REQUEIJÃO E CANELA

com Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos

by Luisa Fortes da Cunha

INGREDIENTES

- 5 folhas de massa filo
- 400g de morangos
- 1/2 embalagem de requeijão/ricotta (opcional)
- Canela a gosto
- 1 colher de sobremesa de mel
- 1 colher de sopa de Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos Gallo
- Azeite Gallo



SERVE
6-8 Pessoas



TEMPO
30min.



NIVEL
3 (10)



PREPARAÇÃO

- 1'** Corte os morangos em pedacinhos e junte, numa taça, o requeijão/ricotta (opcional), a canela, o Vinagre de Sidra de Frutos Vermelhos Gallo e o mel. Misture bem.
- 2'** Abra uma folha de massa filo de forma (a parte mais comprida deverá ficar virada para si). Coloque outra folha por cima da primeira. Pincele com um pouco de azeite Gallo. Volte a colocar mais uma folha. Repita o processo até colocar todas as folhas. Deite o recheio no sentido do comprimento. Enrole até ao fim como se fosse um wrap. Faça uns cortes na massa como vê na fotografia.
- 3'** Vai ao forno, pré-aquecido a 200°C durante 15 minutos. No fim polvilhe com um pouco de açúcar em pó ou pincele com mel.



MOUSSE DE CHOCOLATE COM FIGOS CARMELIZADOS

com Vinagre de Sidra Hortelã e Vinagre Balsâmico de Sidra by **Martilicious**

INGREDIENTES

Mousse:

- 180g chocolate culinária 70%
- 120ml aquafaba (água da cozedura do grão)
- 2 colheres de chá Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo
- 2 a 3 colheres de sopa Xarope Ácer
- 1/4 colher de chá de flor de sal

Figos:

- 8 figos frescos
- 2 colheres de sopa de açúcar à escolha (por exemplo, de côco)
- 1 colher de sopa Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo

PREPARAÇÃO

- 1'** Derreta o chocolate em banho maria. Junte o xarope e o sal e deixe arrefecer.
- 2'** Numa taça coloque a aquafaba com o Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo e bata com a batedeira elétrica até ficar em castelo (manter sempre a mesma velocidade até obter a consistência desejada). Aos poucos, junte esta mistura ao chocolate e envolva bem com a ajuda de uma espátula. Coloque em tigelas e leve ao frigorífico, pelo menos, durante 2h.
- 3'** De seguida, prepare os figos: elimine os pés e corte os figos em metades. Aqueça uma frigideira e coloque os figos com o interior virado para cima. Deite o açúcar por cima e deixe derreter cerca de 3-5 minutos. Com a ajuda de uma pinça, vire os figos e deixe mais 2 minutos. Desligue o lume, junte o Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo e sirva por cima da mousse.

Dica: Pode também acompanhar com gelado.



SERVE
8 Pessoas



TEMPO
Prep. 30min.
Frio 2h.



NIVEL
4 (10)





VINAGRE DE SIDRA
HORTELA



GALLO

VINAGRE DE SIDRA
HORTELA

GALLO



 **SERVE**
2 Pessoas

 **TEMPO**
30min.

 **NIVEL**
5 (10)

PERAS CARMELIZADAS

com Vinagre Balsâmico de Sidra by **Martilicious**

INGREDIENTES

- 2 peras ligeiramente verdes
- 2 colheres chá de manteiga ghee (ou manteiga vegetal)
- 3 colheres sopa de Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo
- 4 colheres sopa de mel
- Canela para servir
- 1/4 chávena de nozes
- Tomilho fresco (opcional)

PREPARAÇÃO

- 1'** Pré-aqueça o forno a 200°C. Corte as peras ao meio (não as descasque) e remova o caroço (sem perder a forma).
- 2'** Numa frigideira apta para forno, derreta a manteiga no lume e coloque as peras viradas para baixo. Salteie uns 2 minutos.
- 3'** Leve ao forno para assar durante aproximadamente 20 minutos. Vire as peras, deite o Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo por cima, junte as nozes e deixe mais 5 minutos.
- 4'** Retire do forno, junte o mel e deixe repousar uns minutos. Sirva ainda morno com canela por cima e umas folhas de tomilho.



VINAGRE
BALSÂMICO
DE SIDRA

GALLO



BUREK DE MAÇÃ E MORANGOS

com Vinagre de Sidra Original by Luisa Fortes da Cunha

INGREDIENTES

- 6 folhas de massa filo
- Azeite Virgem Extra Gallo qb
- 5 maçãs
- 8 morangos
- 1 colher de sobremesa de canela
- 1 colher de sobremesa de Vinagre de Sidra Original Gallo
- 1 colher de sobremesa de mel



SERVE
6-8 Pessoas



TEMPO
30min.



NIVEL
4 (10)



PREPARAÇÃO

- 1'** Comece por cortar as maçãs em cubinhos pequenos e os morangos em quartos. Coloque-os num pirex, junte o Vinagre de Sidra Original Gallo, a canela e o mel. Misture bem e leve ao microondas por 3 minutos, mexendo de vez em quando.
- 2'** Unte uma forma redonda com azeite. Abra uma folha de massa filo sobre uma superfície lisa. Pincele o azeite Gallo sobre toda a superfície da massa; Coloque um pouco do recheio a todo o comprimento da massa e enrole-a.
- 3'** Coloque essa primeira massa com recheio no centro da forma redonda e dê-lhe o formato de um caracol; Repita com as restantes folhas de massa filo e vá formando um caracol grande até a forma redonda estar cheia. Pincele depois toda a superfície do caracol com um pouco de azeite Gallo e mel. Leve ao forno pré aquecido a 200°C por 15 minutos ou até ficar tostado. Coloque uns morangos a gosto em cima e corte às fatias como se fosse um bolo.

Dica: Pode servir com iogurte natural colocado sobre a massa.



MUFFINS DE MAÇÃ, BAUNILHA E CANELA (VEGAN)

com Vinagre de Sidra Original by *Martilicious*

INGREDIENTES

- 1 chávena bebida vegetal amêndoa (250ml)
- 1/3 chávena azeite Gallo Bio Sabor Suave (70ml)
- 2 chávenas farinha aveia (ou triturar flocos até ficar em pó) (240g)
- 1/2 chávena de farinha tapioca ou amido de milho (60g)
- 2/3 chávena açúcar de côco (100g)
- 1 maçã ralada
- 1 colher chá essência baunilha
- 1 colher sopa Vinagre Sidra Original Gallo
- 1 colher chá fermento
- 1/2 colher chá bicarbonato sódio
- 1 colher chá canela em pó
- 1 colher café sal
- Iogurte vegetal amêndoa
- Maçã desidratada

PREPARAÇÃO

- 1'** Pré-aqueça o forno a 170°C (com ventilação). Numa taça misture a bebida vegetal com o azeite, o Vinagre de Sidra Original Gallo, essência de baunilha e açúcar de côco. Misture com a vara de arames. Noutra taça combine as farinhas, canela, fermento, bicarbonato e sal. Junte os ingredientes das duas taças numa só e adicione a maçã envolvendo lentamente.
- 2'** Coloque em formas de muffins (forradas ou não) e leve ao forno cerca de 20-25 minutos. Deixe arrefecer.
- 3'** Sugerimos comer assim simples ou servir com iogurte e maçã, desidratada.

Dica: pode trocar a maçã por pera, cenoura, batata doce ou até puré de abóbora.



SERVE
4 Pessoas



TEMPO
15min.



NIVEL
4 (10)





SERVE
6-8 Pessoas



TEMPO
40min.



NIVEL
3 (10)

BROWNIE COM FRAMBOESAS E HORTELÃ

com Vinagre de Sidra de Hortelã by [Luisa Fortes da Cunha](#)

INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de cacau puro
- 2 ovos
- 4 ou 5 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de queijo fresco batido ou quark
- 1 colher de sopa de Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo
- 20 a 30 amêndoas cortadinhas
- Pepitas de chocolate a gosto
- Framboesas qb
- Um pitada de sal
- Folhas de hortelã para decorar

PREPARAÇÃO

- 1'** Junte todos os ingredientes numa taça (menos as frutas) e misture bem. No final, adicione o Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo.
- 2'** Coloque a pasta numa forma forrada com papel vegetal. Distribua as frutas e algumas pepitas de chocolate por cima e leve ao forno pré-aquecido a 180°C durante 25 minutos.
- 3'** Desenforme apenas quando estiver frio ou quase frio. Decore com pequenas folhas de hortelã.

Dica: Pode pincelar no fim com mel para ficar com um aspeto mais brilhante e delicioso.



GOMAS SAUDÁVEIS

com Vinagre de Sidra Bio by Martilicious

INGREDIENTES

- 1 chávena (250ml) sumo de maçã natural
- 2 colheres de sopa Vinagre de Sidra Bio Gallo
- 3 colheres de sopa mel (para opção vegan trocar por geleia de arroz)
- 2 colheres de sopa de agar
- Sumo de 1 Limão
- Sumo 1/2 romã (espremer meia romã)



SERVE
4 Pessoas



TEMPO
60min.



NIVEL
5 (10)

PREPARAÇÃO

- 1'** Numa tigela coloque o sumo de maçã, o Vinagre Sidra Bio Gallo, mel, sumo de limão e misturar. Coloque metade para outra taça e junte o sumo da romã (desta forma fazemos 2 sabores).
- 2'** Numa panela leve ao lume a mistura com a romã, mexa com a vara de arames de forma a diluir o mel e junte metade do agar agar.
- 3'** Cozinhe em lume brando até o líquido começar a engrossar (cerca de 5 minutos). Com a ajuda de uma pipeta coloque nos moldes das gomas e deixe arrefecer cerca de 15 min até desenformar (se quiser acelerar leve ao frigorífico). Repita com a mistura da outra taça.

Dica: Tenha pelo menos 3 a 4 moldes de forma a conseguir usar toda a preparação. Caso contrário, a mistura que ficar no tacho, ao arrefecer, solidifica.





 **SERVE**
20 Bolachas

 **TEMPO**
15min.

 **NIVEL**
2 (10)

AS MELHORES BOLACHAS

com Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos by **Martilicious**

INGREDIENTES

- 1 chávena manteiga de frutos secos (por exemplo, de amêndoa)
- 3/4 chávena de farinha (por exemplo, de aveia)
- 1/2 chávena a 3/4 de açúcar de côco
- 1/4 chávena (60ml) bebida vegetal
- 1 colher chá bicarbonato
- 1 colher chá Vinagre de Sidra de Frutos Vermelhos Gallo
- 1/4 colher de chá sal

PREPARAÇÃO

- 1'** Pré-aquecer o forno ventilado a 175°C. Misturar os ingredientes secos numa taça, e por último juntar a bebida vegetal e o Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos.
- 2'** Formar bolas com as mãos usando como medida uma colher, e dispor no tabuleiro do forno. Achatar ligeiramente com um garfo e levar ao forno 10 a 12 minutos.
- 3'** Deixar arrefecer totalmente, para não se partirem.



VINAGRES DE SIDRA

UMA ESCOLHA NATURAL,
CHEIA DE SABOR



Este e-book gratuito contém receitas com a gama de Vinagres de Sidra Gallo: Vinagre de Sidra Frutos Vermelhos, Vinagre de Sidra Hortelã, Vinagre de Sidra Original, Vinagre de Sidra Balsâmico e Vinagre Sidra Bio.