TASTY GREENS

RECEITAS DE VERÃO

GALLO
PORTUGAL
DESDE 1919

ÍNDICE

AUTORA DAS RECEITAS

Martilicious 03

PEQUENO ALMOÇO/ LANCHE

Granola salgada 05
Pão de banana & pecan 07

ENTRADAS

Salt & Vinegar chips de kale 10
Tártaro de tomate e balsâmico 12

PRATOS PRINCIPAIS

Cabeça de couve-flor assada com molho de hortelã e limão 16
Tarte de tomate tricolor e ricotta de caju 19
Pesto de kale & abacate 22

SOBREMESAS

Caramelo salgado de Vinagre de Sidra Gallo 25
Tarte de limão com couli balsâmico de morangos 27

BEBIDAS

Mocktail de Verão 31

Nota:
1 chávena - 250ml • ½ chávena – 125ml • ⅓ chávena – 80ml • ¼ chávena – 60ml • 1 colher sopa - 15ml
1 colher chá – 5ml • ½ colher chá – 2,5ml • 1 colher café – 0,5ml

MARTILICIOUS

Marta Ferreira é natural de Lisboa, tem 42 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 Marta 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.

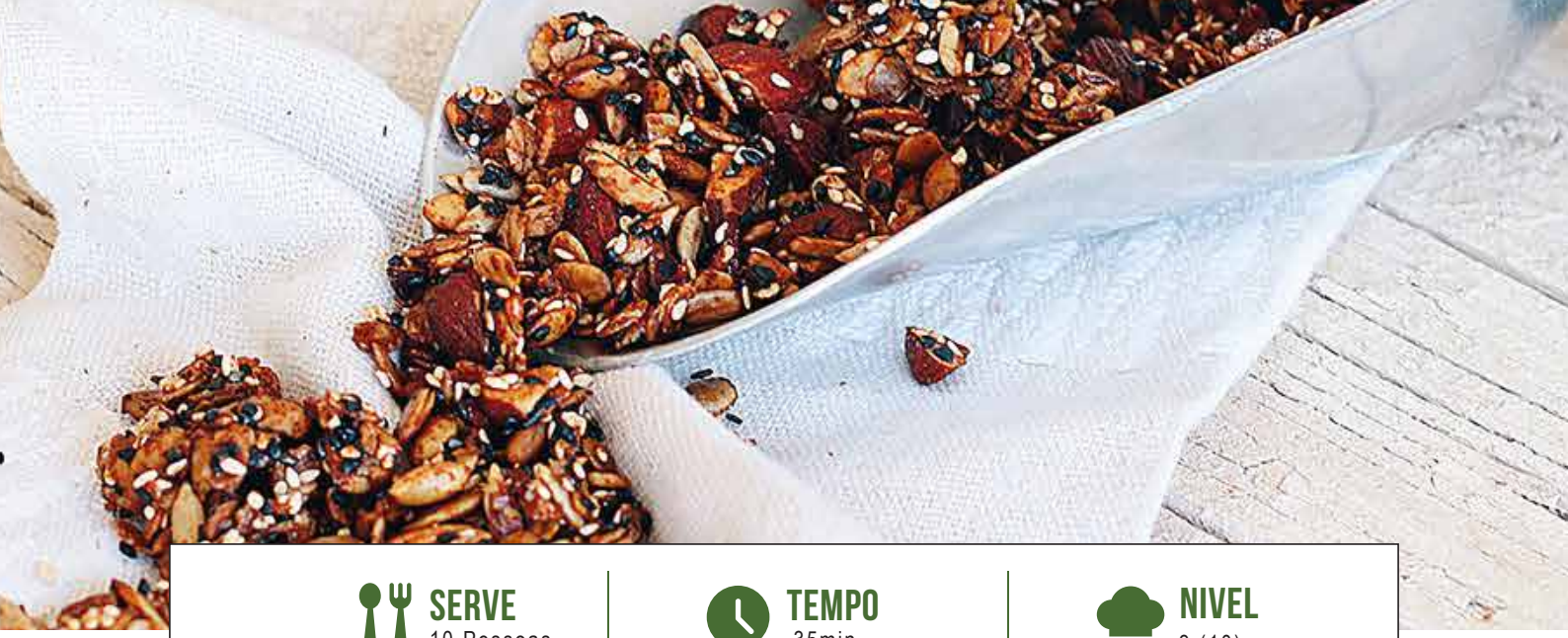
A maternidade só veio reforçar esse tema e a Olivia é reflexo disso mesmo. Refletindo um estilo de vida saudável, com prática de desporto regular e alimentação equilibrada, todas as receitas da página, que conta já com mais de 60.000 seguidores no Instagram e Facebook, não contêm adição de açúcares refinados, lacticínios 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 pelos animais.

PEQUENO ALMOÇO

LANCHE

COM VINAGRES DE SIDRA E AZEITE BIO

GALLO
PORTUGAL
DESDE 1919



SERVE 10 Pessoas | **TEMPO** .35min. | **NIVEL** 3 (10)

GRANOLA SALGADA

com Azeite Bio Sabor Frutado Gallo by Martilicious

INGREDIENTES

- 1 chávena de flocos de aveia inteiros
- ½ cháv. de sementes de abóbora
- ½ cháv. de sementes de girassol
- 1 cháv. de amêndoas com pele partidas
- ⅓ cháv. de sementes de sésamo cremes
- ⅓ cháv. de sementes de sésamo pretas
- ¼ cháv. de Azeite Bio Sabor Frutado Gallo
- ¼ cháv. mel ou outro adoçante
- 1 colher de sopa de sal marinho grosso
- 1 colher de chá de curcuma em pó
- ½ colher de chá de pimenta preta moída na hora
- ½ colher de chá de pimentão doce
- ½ colher de chá de canela em pó

PREPARAÇÃO

1' Pré aqueça o forno a 170 °C com ventilação. Numa taça grande combine todos os ingredientes secos. Noutra taça, junte o Azeite Bio Sabor Frutado Gallo com o mel. Misture os ingredientes das duas taças e envolva bem.

2' Forre o tabuleiro do forno com papel vegetal e leve a granola ao forno cerca de 25 minutos. É importante ir virando para não queimar e garantir que a granola torra de forma uniforme.

3' Deixe arrefecer totalmente antes de guardar num frasco hermético.

Nota: Pode consumir esta granola até 2 meses, desde que conservada no frasco.

GALLO

PÃO DE BANANA & PECAN

com Azeite Bio Sabor Suave e Vinagre de Sidra Original Gallo

by Martilicious

INGREDIENTES

- 3 bananas da Madeira bem maduras
- 1 banana normal para decorar
- 1 chávena de farinha de trigo sarraceno
- ½ chávena de farinha tapioca*
- ½ chávena de farinha de amêndoa
- ¼ chávena de Azeite Bio Sabor Suave Gallo
- ¾ chávena de bebida vegetal de amêndoa sem açúcar
- ⅓ chávena de xarope de ácer
- 1 colher de café de extrato baunilha
- 1 colher de chá de Vinagre de Sidra Original Gallo
- 2 colheres de chá de fermento
- ½ colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- ½ colher de chá de noz moscada moída
- Pitada de sal
- 100 gr. nozes pecan

*pode trocar por farinha de araruta ou amido de milho

PREPARAÇÃO

1' Pré aqueça o forno a 180°C. Forre uma forma de bolo inglês com papel vegetal (deixe excesso de papel de um dos lados para depois cobrir o pão no forno).

2' Numa taça coloque as farinhas, o fermento, o bicarbonato, as especiarias, o sal e misture tudo. Noutra taça misture o Azeite Bio Sabor Suave Gallo com as bananas da madeira esmagadas, o xarope, a baunilha e o Vinagre de Sidra Original Gallo. Junte o conteúdo das duas taças, misture e no final envolva as nozes.

3' Deite a massa na forma, coloque a banana cortada por cima, e leve ao forno cerca de 45 minutos (nos primeiros 30 minutos, cubra com o excesso do papel vegetal). Nos últimos 15 minutos, coloque a forma num nível mais abaixo para a banana não queimar. Dependendo do forno pode demorar mais tempo, por isso confirme sempre usando um palito. Deixe arrefecer antes de cortar.

SERVE	TEMPO	NIVEL
4 Pessoas	60min.	5 (10)

ENTRADAS

COM VINAGRES DE SIDRA E AZEITE BIO

GALLO
PORTUGAL
DESDE 1919

SALT & VINEGAR CHIPS DE KALE

com Azeite Bio Sabor Suave e Vinagre de Sidra Bio Gallo by Martilicious

INGREDIENTES

- 1 molho de couve Kale ou couve Toscana*
- 2 colheres de sopa de Vinagre de Sidra Bio Gallo
- 1 colher de sopa de Azeite Bio Sabor Suave Gallo
- ½ colher de chá de flor de sal
- Canela em pó a gosto

*pode usar couve portuguesa, mas por ser menos rendilhada fica menos crocante

SERVE	TEMPO	NIVEL
4 Pessoas	20min.	2 (10)

PREPARAÇÃO

1' Comece por pré aquecer o forno a 170 °C. Rasgue as folhas da couve removendo os caules para uma taça. Tempere com o Azeite Bio Sabor Suave Gallo, o sal, a canela (ou outras especiarias a gosto) e o Vinagre de Sidra Bio Gallo e envolva massajando com as mãos. Coloque no tabuleiro do forno durante 10 a 15 minutos ou até as folhas estarem acastanhadas, mas não queimadas. Depois, é só servir como snack ou acompanhamento!

Dica: No dia seguinte, volte a colocar as chips no forno uns minutos e ficam novamente crocantes.

GALLO

SERVE
2 Pessoas

TEMPO
90min.

NIVEL
7 (10)

TÁRTARO DE TOMATE E BALSÂMICO

com Vinagre Balsâmico de Sidra e Azeite Bio Sabor Frutado Gallo by Martilicious

INGREDIENTES

- ¼ chávena de Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo
- 3 colheres de sopa de coentros picados
- 2 chalotas pequenas finamente picadas
- 4 tomates maduros e firmes ou 2 latas de tomate inteiro pelado
- ¼ chávena de Azeite Bio Sabor Frutado Gallo
- Cerca de 3 colheres de sopa de orégãos e tomilho fresco
- 1 chávena de Vinagre Balsâmico de Modena Gallo
- 8 azeitonas kalamata
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- Flor de sal e pimenta preta
- Queijo pecorino ou queijo vegan tipo parmesão
- Folhas de manjericão fresco

Para servir:
Tostas de pão torradas bem fininhas

Para fazer um prato bonito utilize o suporte de um anel/forma molde.

PREPARAÇÃO

1' **Usando o tomate fresco:**
Pré aqueça o forno a 110 °C. Corte o topo dos tomates e coloque numa travessa de ir ao forno, forrada com papel vegetal. Regue com um fio de Azeite Bio Sabor Frutado Gallo, junte os orégãos e o tomilho e asse durante 1 hora ou até os tomates ficarem tenros, mas mantenham a forma. Deixe arrefecer.

Usando o tomate em lata:
Escorra o tomate e deixe no escorredor algum tempo, ou de um dia para o outro, de forma a perder o máximo da água.

2' Numa taça, combine o Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo com os coentros, as chalotas e deixe no frigorifico até à altura de servir.

3' Num tacho pequeno ferva o Vinagre Balsâmico de Modena Gallo em lume médio-baixo cerca de 15 a 20 minutos ou até reduzir a um molho mais espesso (reduz bastante).

4' Recupere o tomate, remova a pele e corte-o em cubos pequenos.

5' Escorra o Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo da mistura com as chalotas e coentros e envolva com o tomate. Junte as azeitonas picadas, a mostarda, uma pitada de pimenta e envolva novamente. Prove e adicione sal, se necessário

6' Num prato coloque o anel molde e coloque o tártaro, pressionando ligeiramente. Deite a redução do balsâmico, um fio de Azeite Bio Sabor Frutado Gallo, o manjericão fresco e as lascas de queijo.

Dica: Sirva com pão torrado.

VINAGRE
BALSÂMICO
DE SIDRA
MARCA PORTUGUESA CRIADA EM 1919 POR VICTOR GUEDES
GALLO
PORTUGAL
DESDE 1919

PRATOS PRINCIPAIS

COM VINAGRES DE SIDRA E AZEITE BIO

GALLO
PORTUGAL
DESDE 1919

SERVE
4 Pessoas

TEMPO
60min.

NIVEL
7 (10)

CABEÇA DE COUVE-FLOR ASSADA COM MOLHO DE HORTELÃ E LIMÃO

com Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo by Martilicious

INGREDIENTES

Ingredientes couve-flor:

- 1 cabeça de couve-flor com folhas intactas
- 1 colher de chá de coentros em pó
- ½ colher de chá de cominhos
- 1 colher de chá de paprika fumada
- 2 dentes de alho
- 1 colher de chá de folhas de tomilho fresco
- Sal marinho e pimenta preta
- ¼ chávena de Azeite Gallo

Ingredientes molho:

- 1 chávena (20g) de folhas de hortelã
- 2 dentes de alho esmagados (sem centro)
- 2 colheres de sopa de Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo
- ½ chávena de Azeite Gallo
- Raspa de meio limão

Para servir:

- 1 colher de chá de pasta de harissa (ou massa pimentão) + 2 colheres de sopa de Azeite Gallo
- 2 colheres de sopa de Tahini + 1 colher de sopa de sumo limão + 2 colheres de sopa de água
- ¼ chávena de frutos secos torrados
- Ervas frescas

PREPARAÇÃO

1' Pré aqueça o forno a 230 °C. Com uma faca, corte o talo da couve-flor de forma a que esta mantenha as flores e se aguente direita. Caso as folhas sejam grandes, corte em pedaços e reserve, poderá assar no forno e servir como crocante a acompanhar. Coza a vapor a couve-flor inteira durante 25 minutos.

2' Coloque as especiarias com o tomilho e o alho num almofariz e misture até formar uma pasta. Junte o Azeite Gallo e reserve. Poderá assar no forno e servir como crocante a acompanhar.

3' Numa taça combine a pasta de harissa ou pimentão com o Azeite Gallo e reserve. Noutra taça combine o tahini com o sumo de limão e a água e reserve.

4’ Coloque a couve-flor cozida numa skillet de ferro ou travessa de forno. Massaje todos os floretes da couve-flor com a mistura de especiarias. Tempere com sal e pimenta e leve ao forno a assar cerca de 20 a 25 minutos. Junte também as folhas de couve-flor e retire após 5-8 minutos ou até estarem estaladiças.

Dica: Para ter as folhas mais crocantes, mude para o modo grill nos últimos 2 minutos.

5’ Enquanto isso, coloque todos os ingredientes do molho num processador e triture. Sirva a couve flor com o molho de hortelã por cima, os frutos secos torrados e um fio de harissa e tahini.

VINAGRE DE SIDRA
HORTELÃ
GALLO

TARTE DE TOMATE TRICOLOR E RICOTTA DE CAJU

com Azeite Bio Sabor Suave e Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo by Martilicious

INGREDIENTES

Ingredientes massa:

- 2 chávenas de farinha de espelta
- ½ chávena + 1 colher de sopa de água morna
- 2 colheres de sopa de Azeite Bio Sabor Suave Gallo
- ½ colher de chá de fermento de padeiro seco
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 colher de café de sal
- 1 gema de ovo ou 1 colher de chá de xarope de ácer + bebida vegetal para opção vegan
- 2 colheres de chá de sementes de sésamo pretas

Ingredientes ricotta de caju:

- 1 ¼ chávenas de caju cru
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- ½ colher de chá de raspa limão
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional
- 1 colher de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de pimenta preta moída na hora
- ½ colher de chá de sal marinho
- 1 colher de sopa de Azeite Bio Sabor Suave Gallo
- 4 a 6 colheres de sopa de água mineral

PREPARAÇÃO

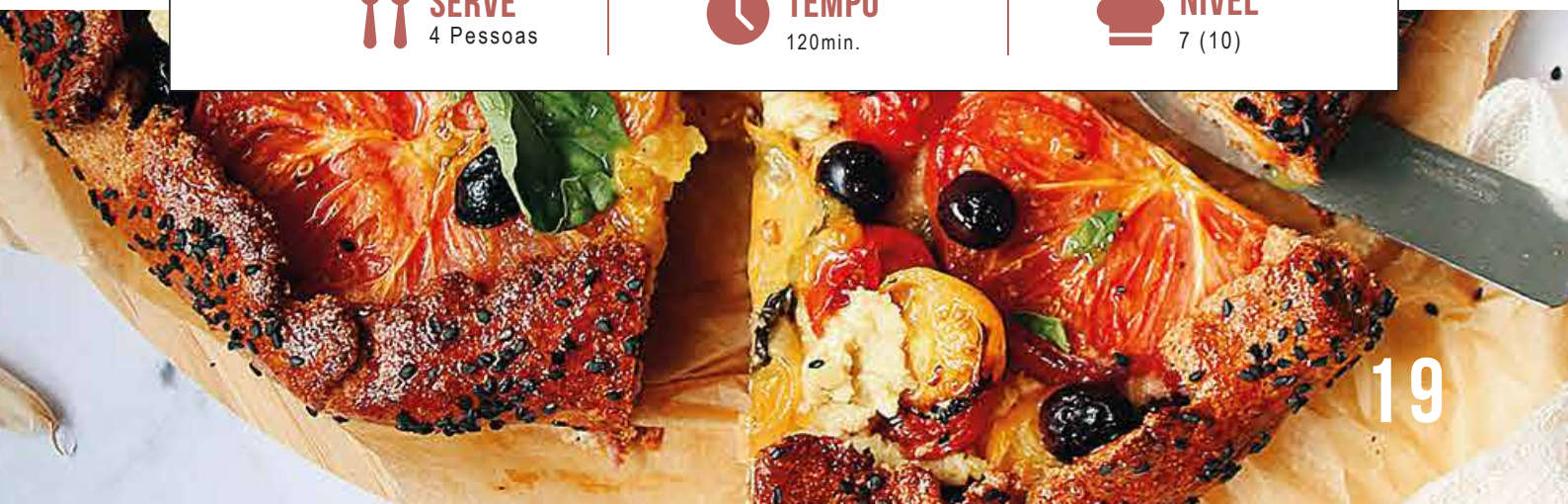
1' Comece por demolhar os cajus em água a ferver durante 30 minutos a 1 hora ou em água fria cerca de 6 horas.
Dica: deixe a repousar durante a noite.

2' Descarte a água e coloque os cajus, juntamente com todos os ingredientes da secção ricotta de caju (exceto a água), num processador de alimentos e triture até formar uma pasta. Com a ajuda de uma espátula, raspe as laterais do processador e volte a triturar, adicionando a água aos poucos até formar a consistência desejada. Acerte temperos, se necessário.

3' Pré aqueça o forno a 175 °C.

4' **Para a base:**
Numa taça grande, em vidro, combine a farinha com o fermento, o sal e o açúcar. Depois adicione a água com o Azeite Bio Sabor Suave Gallo e misture até formar uma massa. Amasse cerca de 3 a 5 minutos e depois estenda com a ajuda de um rolo da massa na bancada peneirada com farinha ou sobre uma folha de papel vegetal, até obter uma forma redonda.

SERVE	TEMPO	NIVEL
4 Pessoas	120min.	7 (10)



Ingredientes recheio:

- 700g de tomate tricolor cortado às rodelas
- 2 dentes de alho esmagados
- ¾ chávena de ricotta de caju
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon com sementes
- 1 colher de chá de orégãos secos
- Manjericão fresco
- 2 colheres de chá de Azeite Bio Sabor Suave Gallo
- 2 colheres de chá de Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo
- Pimenta preta moída na hora
- ⅓ chávena de uvas pretas ou azeitonas kalamata

Para servir:

- Fio de mel
- Sementes ou frutos secos tostados a gosto

5' Espalhe a mostarda na base, ½ chávena de ricotta, os dentes de alho e algumas folhas de manjericão. Cubra com as rodelas de tomate, mas deixe uma margem à volta de cerca de 4 centímetros. Brinque com as cores, variedades e tamanhos diferentes dos ingredientes até obter uma tarte bonita. Para um resultado mais salgado adicione as azeitonas. Se preferir um resultado mais doce, adicione uvas. Tempere com pimenta, junte mais manjericão e ricotta se achar necessário, e regue com o Vinagre Balsâmico de Sidra e Azeite Bio Sabor Suave Gallo.

6' Dobre a parte da massa à volta sobre o recheio de forma a fechar a tarte. Pincele essa parte da massa com ovo e polvilhe com as sementes de sésamo. Leve ao forno cerca de 35 a 40 minutos, e depois deixe repousar durante 10 minutos. Imediatamente saída do forno, a tarte estará cheia dos sucos do tomate, mas estes irão ser absorvidos pela massa. Regue com um fio de mel, folhas de manjericão e frutos secos tostados.

AZEITE VIRGEM
SABOR SUAVE
MARCA PORTUGUESA CRIADA EM 1919 POR VICTOR GUEDES
GALLO
PORTUGAL
DESDE 1919
750ml e

SERVE
4 Pessoas

TEMPO
25min.

NIVEL
5 (10)

PESTO DE KALE & ABACATE

com Azeite Bio Sabor Frutado e Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo by Martilicious

INGREDIENTES

Ingredientes:

- 1 abacate maduro
- 1 chávena de folhas de manjericão fresco
- 1 chávena de folhas de kale sem talo (cerca de 5)*
- ¼ chávena de pinhões ou sementes girassol torrados
- 1 colher de chá de Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo
- 2 dentes de alho (sem centro)
- 1 colher de sopa de levedura nutricional (opcional)
- ⅓ chávena de Azeite Bio Sabor Frutado Gallo
- Sal marinho e pimenta preta

Para servir:

- ½ chávena de pesto de kale e abacate
- ¼ chávena de água da cozedura da massa
- ¼ chávena de rúcula selvagem ou espinafres baby
- 1 mão cheia de frutos secos torrados
- Massa a gosto

*em alternativa pode usar rúcula ou espinafres

PREPARAÇÃO

1' Comece por cortar o abacate ao meio e remover o caroço e a polpa com a ajuda de uma colher. Coloque num processador juntamente com o manjericão, a kale, os pinhões ou as sementes, o Vinagre de Sidra de Hortelã Gallo, os alhos e a levedura e triture. Enquanto tritura, adicione o Azeite Bio Sabor Frutado Gallo até estar tudo incorporado. Adicione o sal e a pimenta e misture tudo novamente. Ajuste temperos, se necessário, e reserve até 5 dias no frigorifico.

2' Coza a massa seguindo as instruções do pacote e deixando-a al dente. Escorra a massa mas reserve ¼ de chávena da água da cozedura. Misture o pesto a essa água numa taça grande com a vara de arames. Junte a massa e envolva. Sirva na hora com a rúcula ou espinafres, frutos secos torrados e um fio de Azeite Gallo!

GALLO

SOBRE MESAS

COM VINAGRES DE SIDRA E AZEITE BIO

GALLO
PORTUGAL
DESDE 1919

CARAMELO SALGADO DE VINAGRE DE SIDRA

com Vinagre de Sidra Original Gallo by Martilicious

INGREDIENTES

- 1 lata de leite de coco (full fat)
- ½ chávena de Vinagre de Sidra Original Gallo
- ¾ chávena de açúcar mascavado
- 1 colher de chá extrato baunilha
- Pitada de canela, gengibre, cardamomo e noz moscada (opcional)
- ½ colher de chá sal marinho

SERVE	TEMPO	NIVEL
4 Pessoas	50min.	7 (10)

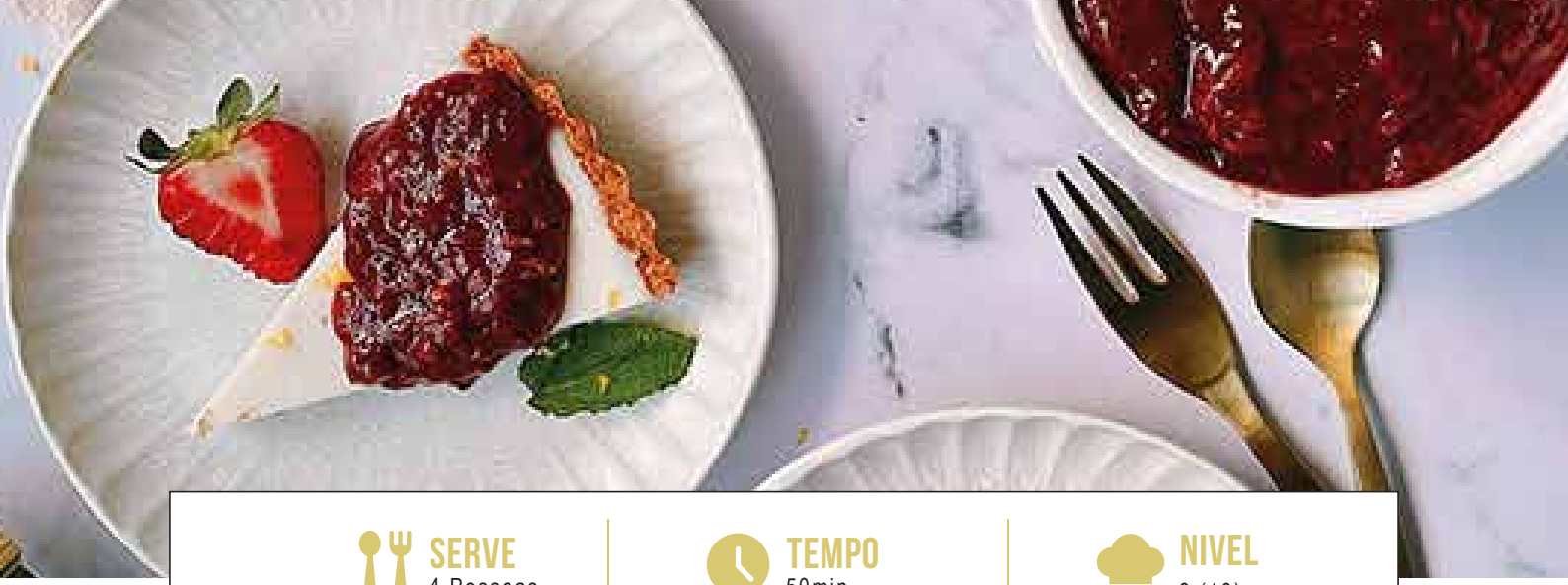
PREPARAÇÃO

1' Comece por levar um pequeno tacho ao lume médio-alto com o leite de coco, o Vinagre de Sidra Original Gallo, o açúcar, a baunilha e as especiarias. Misture tudo com uma vara de arames e deixe ferver.

2' Baixe o lume e deixe ferver durante cerca de 25 a 30 minutos, mexendo regularmente com a vara de arames. Assim que o caramelo começar a engrossar, verificar se este fica agarrado à parte detrás de uma colher e remover do lume. Junte o sal e mexa. Deixe arrefecer pelo menos 10 minutos antes de servir.

Dica: Experimente como cobertura de bolo, como dip para fruta, para comer com gelado ou em qualquer outra sobremesa para dar um toque de sabor extra!

GALLO



SERVE
4 Pessoas

TEMPO
50min

NIVEL
8 (10)

TARTE DE LIMÃO COM COULI BALSÂMICO DE MORANGOS

com Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo by Martilicious

INGREDIENTES

Ingredientes couli:

- 2 ½ chávenas de morangos congelados
- 2 colheres de sopa de água mineral
- ¼ chávena de Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo
- 1 colher de chá de sumo limão
- 4 a 5 colheres de sopa de açúcar (sugestão: açúcar de coco)
- Pitada de sal
- 1 colher de sopa de amido milho + 2 colheres de sopa de água

Ingredientes base:

Dica: Utilize uma forma de 20cm

- 1 colher de sopa de linhaça moída + 2,5 colheres de sopa de água
- 1 chávena (130gr) de farinha de espelta integral
- 4 colheres de sopa (75gr) de manteiga vegetal
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de café de sal

PREPARAÇÃO

1' Comece pelo couli. Leve ao lume os morangos com a água e o açúcar, até este dissolver. Adicione o Vinagre Balsâmico de Sidra Gallo, o sumo de limão, a pitada de sal e deixe ferver cerca de 10 minutos ou até reduzir ⅓ do líquido.

2' Escorra o molho, reservando os morangos, e volte a colocá-lo no tacho para engrossar. Dissolva o amido na água, até ficar sem grumos, e adicione ao molho, mexendo até engrossar e ficar brilhante. Deixe arrefecer e na hora de servir junte aos morangos.

3' Para a base, pré aqueça o forno a 175 °C. Misture a linhaça com a água e deixe 5 minutos a repousar. Misture todos os ingredientes com a linhaça numa taça e amasse. Pressione a massa na forma tarteira e leve ao forno durante 12 minutos. Reserve.

Ingredientes recheio:

- 400ml de leite de coco lata (full fat)
- ½ chávena de bebida vegetal de amêndoa não adoçada
- ⅓ chávena de xarope agave ou geleia arroz
- Raspa de 1 limão
- ¼ chávena de sumo de limão
- 2 colheres de sopa de amido de milho + 1 colher de chá de agar agar

4' Numa taça à parte, misture a bebida vegetal com o amido de forma a remover todos os grumos.

5' Leve ao lume, num tacho, o leite de coco com o xarope, o sumo de limão, a raspa e a mistura de amido. Vá mexendo com a vara de arames e deixe ferver cerca de 5 minutos. Deixe arrefecer. Coloque o creme na base e leve ao frigorifico cerca de 4 horas a 6 horas (ou de um dia para o outro).

GALLO

BE BIDAS

COM VINAGRES DE SIDRA

GALLO
PORTUGAL
DESDE 1919

MOCKTAIL DE VERÃO MARGARITA DE PÊSSEGO

Vinagre de Sidra de Frutos Vermelhos Gallo
by Martilicious

INGREDIENTES

- 12 cubos de gelo
- 2 pêssegos aos cubos congelados + ½ para servir às rodelas
- 250ml água com gás fresca ou kombucha de limão
- 2 limas inteiras, sem casca
- Sumo de 1 laranja
- 2 colheres de sopa de Vinagre de Sidra de Frutos Vermelhos Gallo
- 1 lima em gomos e framboesas desidratadas para servir
- 4 colheres de sopa de sal fino rosa

SERVE	TEMPO	NIVEL
4 Pessoas	10min.	3 (10)

PREPARAÇÃO

1' Num liquidificador, adicione os cubos de gelo, os cubos de pêssego congelado, a água ou kombucha, as limas, o sumo de laranja, o agave e o Vinagre de Sidra de Frutos Vermelhos Gallo. Triture até ficar tudo misturado.

2' Coloque o sal rosa e as framboesas desidratadas esmagadas num prato.

3' Com um gomo de lima, passe no rebordo de cada copo e de seguida passe pelo sal e pelas framboesas. Sirva o mocktail com rodelas de pêssego e gomos de lima.

VINAGRES DE SIDRA & AZEITE BIO

UMA ESCOLHA NATURAL, CHEIA DE SABOR

Este e-book gratuito contém receitas com os produtos Gallo: Vinagre Balsâmico de Sidra, Vinagre de Sidra Original, Vinagre de Sidra Bio, Vinagre de Sidra de Hortelã, Vinagre de Sidra de Frutos Vermelos, Azeite Bio Sabor Frutado e Azeite Bio Sabor Suave.

GALLO
DESDE 1919

Linha de Apoio Gallo: 218 231 257 (Chamada para a rede fixa nacional; dias úteis das 10-17h)