

# Eleve *sua* Cozinha

Saladas gourmet e  
molhos especiais

Eleve®







# Bem-vindo ao "Eleve sua Cozinha"

## Especial Saladas Gourmet e Molhos Especiais!

Bem-vindo ao "Eleve sua Cozinha – Especial Saladas Gourmet e Molhos Especiais!

É com imenso prazer que apresentamos a você este livro de receitas, criado com todo o carinho para trazer praticidade e facilidade na cozinha, transformando suas refeições em momentos ainda mais especiais. Aqui, reunimos uma seleção de receitas deliciosas e práticas, utilizando os melhores ingredientes Eleve, que foram cuidadosamente selecionados para garantir a qualidade e o sabor que você merece.

Queremos que cada prato preparado seja uma experiência única e prazerosa, seja na companhia da família, de amigos ou até mesmo em um momento de autocuidado. Cada receita foi pensada para realçar o sabor natural dos alimentos, trazendo combinações irresistíveis que vão elevar o nível da sua cozinha.

Sinta-se inspirado a experimentar, a criar e a saborear cada uma das nossas sugestões. Estamos felizes em fazer parte da sua jornada culinária, proporcionando praticidade e qualidade para o seu dia a dia.

Prepare-se para descobrir novos sabores, texturas e aromas. Esperamos que você aproveite cada receita e que elas tragam momentos de felicidade e conexão em torno da mesa.

Com carinho,

Família Eleve

# Sumário

---



**01** Salada Grega Eleve com Figos Frescos, Nozes Eleve e Molho de Azeite e Balsâmico



**02** Salada Picadinha com Alfaces Crespa Verde e Roxa Eleve, Tomate Grape Eleve, Cenoura já Higienizada e Ralada Eleve, e Molho de Azeite, Limão e Cheiro Verde Eleve



**03** Salada Italiana Eleve com Cogumelos Paris Eleve, Queijo Parmesão em Lascas e Molho de Balsâmico e Mel



**04** Salada Italiana Eleve com Cogumelos Paris Eleve, Queijo Parmesão em Lascas e Molho de Balsâmico e Mel



**05** Abóbora Direto pra Panela Eleve com Couve Manteiga Fatiada Eleve, Molho de Limão e Azeite, e Cheiro Verde Eleve



**06** Yakisoba Pronto pra Panela Eleve, Salteado no Azeite de Gergelim, e Molho à Base de Shoyo







# Salada Grega Eleve com Figos Frescos, Nozes Eleve e Molho de Azeite e Balsâmico

## INGREDIENTES

- 1 pacote de salada grega Eleve
- 4 figos frescos, cortados em quartos
- 1/2 xícara de nozes Eleve, picadas
- 1/4 xícara de azeite de oliva extra virgem
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- Sal e pimenta a gosto



01

Salada Grega Eleve com Figos Frescos, Nozes Eleve e Molho de Azeite e Balsâmico

## MODO DE PREPARO



- Lave e seque os figos. Corte-os em quartos.
- Em uma tigela grande, adicione a salada grega Eleve.
- Adicione os figos cortados e as nozes picadas.
- Em um recipiente pequeno, misture o azeite de oliva, o vinagre balsâmico, sal e pimenta.
- Regue o molho sobre a salada e misture delicadamente.
- Sirva imediatamente.



Salada Picadinha com Alfaces Crespa Verde e Roxa Eleve, Tomate Grape Eleve, Cenoura já Higienizada e Ralada Eleve, e Molho de Azeite, Limão e Cheiro Verde Eleve

## INGREDIENTES

- 1 pacote de alface picadinha crespa verde + crespa roxa Eleve
- 1 xícara de tomate grape Eleve, cortados ao meio
- 1 pacote de cenoura ralada Eleve
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de cheiro verde Eleve, picado
- Sal e pimenta a gosto



02

Salada Picadinha com Alfaces Crespa Verde e Roxa Eleve, Tomate Grape Eleve, Cenoura já Higienizada e Ralada Eleve, e Molho de Azeite, Limão e Cheiro Verde Eleve

## MODO DE PREPARO



- Em uma tigela grande, combine as alfaces crespa verde e roxa Eleve.
- Adicione os tomates grape cortados e a cenoura ralada.
- Em um recipiente pequeno, misture o azeite de oliva, suco de limão, cheiro verde, sal e pimenta.
- Regue o molho sobre a salada e misture bem.
- Sirva imediatamente.



## Salada Italiana Eleve com Cogumelos Paris Eleve, Queijo Parmesão em Lascas e Molho de Balsâmico e Mel

### INGREDIENTES

- 1 pacote de salada italiana Eleve
- 1 xícara de cogumelos Paris Eleve, fatiados
- 1/2 xícara de lascas de queijo parmesão
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa de mel
- Sal e pimenta a gosto



## MODO DE PREPARO



- Em uma tigela grande, adicione a salada italiana Eleve.
- Acrescente os cogumelos fatiados e as lascas de parmesão.
- Em um recipiente pequeno, misture o azeite de oliva, vinagre balsâmico, mel, sal e pimenta.
- Regue o molho sobre a salada e misture delicadamente.
- Sirva imediatamente.





## Legumes Salteados Kit Maionese Eleve com Salada Picadinha Crespa Verde Eleve e Molho de Maionese e Alho Poró Eleve

### INGREDIENTES

- 1 pacote de legumes salteados kit maionese Eleve
- 1 pacote de salada picadinha crespa verde Eleve
- 1/2 xícara de maionese
- 1/4 xícara de alho poró Eleve, picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto



## MODO DE PREPARO



- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
- Adicione os legumes do kit maionese Eleve e salteie até ficarem macios.
- Em uma tigela grande, combine a salada picadinha crespa verde Eleve.
- Em um recipiente pequeno, misture a maionese, alho poró, sal e pimenta.
- Adicione os legumes salteados à salada e regue com o molho de maionese e alho poró.
- Misture bem e sirva imediatamente.





## Abóbora Direto pra Panela Eleve com Couve Manteiga Fatiada Eleve, Molho de Limão e Azeite, e Cheiro Verde Eleve

### INGREDIENTES

- 1 pacote de abóbora direto pra panela Eleve
- 1 pacote de couve manteiga fatiada Eleve
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de cheiro verde Eleve, picado
- Sal e pimenta a gosto

05

Abóbora Direto pra Panela Eleve com Couve Manteiga Fatiada Eleve, Molho de Limão e Azeite, e Cheiro Verde Eleve

## MODO DE PREPARO



- Cozinhe a abóbora direto pra panela Eleve conforme as instruções da embalagem.
- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
- Adicione a couve manteiga fatiada Eleve e refogue até murchar.
- Em um recipiente pequeno, misture o suco de limão, cheiro verde, sal e pimenta.
- Em uma tigela grande, combine a abóbora cozida e a couve refogada.
- Regue com o molho de limão e azeite.
- Misture bem e sirva imediatamente.





## Yakisoba Pronto pra Panela Eleve, Salteado no Azeite de Gergelim, e Molho à Base de Shoyo

### INGREDIENTES

- 1 pacote de yakisoba pronto pra panela Eleve
- 2 colheres de sopa de azeite de gergelim
- 1/4 xícara de molho shoyo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de amido de milho dissolvido em 2 colheres de sopa de água
- Sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO



- Leve a wok ao fogo e deixe esquentar. Quando estiver quente, regue com um fio de azeite e acrescente os legumes. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Deixe os legumes por aproximadamente 5 minutos até dourarem e vire o lado. Repita o processo até que os legumes fiquem dourados e grelhados.
- Em uma frigideira grande, aqueça o azeite de gergelim em fogo médio.
- Adicione o alho picado e o gengibre ralado e refogue por 1-2 minutos.
- Adicione o molho shoyo, açúcar e o amido de milho dissolvido.
- Cozinhe até o molho engrossar.
- Adicione o yakisoba cozido à frigideira e misture bem para cobrir com o molho.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva imediatamente.





# Agradecemos pela leitura!

*Entre em contato  
conosco:*



**@eleve.alimentos**

**[www.elevealimentos.com.br](http://www.elevealimentos.com.br)**

