

RECEITAS

EXPLORE A VERSATILIDADE DAS ALGAS
IN-NATURA NATURAL SEAWEED



USE SUA CRIATIVIDADE E AGREGUE SABOR E
NUTRIÇÃO A SUA ALIMENTAÇÃO.

ANTES DE COMEÇAR, VAMOS HIDRATAR E LIMPAR NOSSA ALGA.

**ESSE PROCEDIMENTO DEVE
SER FEITO ANTES DE TODAS
AS PREPARAÇÕES.**

- 1 - Coloque a alga para hidratar em água potável por aprox. 3 horas, cobrindo todo conteúdo.
- 2 - Troque a água e lave com as mãos a sua alga.
- 3- Repita o procedimento de 2 à 3 vezes, ou até a água, quando for trocada, sair branquinha.
- 4 - Limpe a alga retirando os resíduos.
- 4- Pronto, sua alga esta pronta para receber seu tempero.

**ESCOLHA A RECEITA ABAIXO E VEJA A QUANTIDADE
INDICADA DE ALGA A SER HIDRATADA**



SALADA DE ALGAS MARINHAS

Versatilidade, sabor e nutrição!

1 - Coloque a alga de molho em água potável por aprox. 3 horas, (quantidade a gosto, lembrando que a alga esta desidratada e seu volume após hidratada aumenta em até 3 vezes.

2 - Lave até eliminar o cheiro característico (de duas a três vezes, até que a água saia branquinha).

3. Corte e adicione condimentos de sua preferência como:

Cebola;
Pimentão;
Cenoura;
Coentro;
Tomate, etc.

Tempere a gosto com limão azeite e sal (capriche no limão). Pode ser acrescentado qualquer complemento como: legumes, peixes, carnes e frango desfiados.

A alga após limpa e hidratada, agrega sabor a comida e se adapta a qualquer alimento e tempero.

Abuse da sua criatividade e agregue sabor e nutrição aos seus alimentos.

GELATINA DE ALGAS MARINHAS

Natural, nutritiva e super
saborosa!



1 - Hidrate e lave as algas In-Natura 35g conforme as instruções acima.

2 - Leve ao fogo 1L de água.

3 - Após iniciar a fervura, adicione as algas hidratadas e lavadas. Abaixar o fogo e deixe cozinhar por cerca de 15 min.

4 - Coe separando o líquido das fibras. No líquido ainda quente, acrescente a polpa da fruta de sua preferência.

5 - leve a geladeira por aproximadamente 1 hora.

Sirva gelada!

USE SUCOS NATURAIS E PEDAÇOS DE FRUTAS PARA DEIXAR SUA GELATINA AINDA MAIS INCRÍVEL.

A fibra separada da água após o preparo da gelatina, pode ser usada em sopas, caldos e diversos pratos, já que ela é praticamente inodora e sem sabor.

Crie sua receita!



SPAGHETTI DE ALGAS

Ingredientes:

- 1 caixa de alga in-Natura 35g
- 200g filé de camarão
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho grande
- 1/2 cebola média ralada.
- 6 tomates maduros sem pele e sem sementes, picados.
- Orégano e sal a gosto.

Modo de preparo

Hidrate 1 caixa de Algas Marinhas In-Natura 35g, (conforme instruções acima).

Numa frigideira a parte, coloque a manteiga para aquecer e salteie os camarões, em seguida reserve-os.

Em outro recipiente, leve ao fogo o azeite apenas para esquentar, coloque a cebola até começar a dourar, acrescente o alho, adicione os tomates e deixe apurar. Junte os camarões, acerte o sal e finalize com o orégano. Misture as algas já hidratadas ao molho.

Sirva quente.



MOUSSE DE MARACUJÁ

Ingredientes:

- 35 g de Algas Marinhas In-Natura.
- 1 Lt de água.
- 1 lata de leite condensado.
- 1 lata de creme de leite.
- 2 a 3 maracujás

Modo de preparo

Hidrate as 35 g de Algas Marinhas In-Natura, conforme instruções acima. Depois de hidratada, leve as algas juntamente com 1 Lt de água ao fogo para produzir a gelatina, seguindo as instruções acima. Com a gelatina produzida, leve todos os ingredientes ao liquidificador: a gelatina de algas, o leite condensado, o creme de leite e a polpa das 3 mangas.

Bata os ingredientes por 5 minutos, em seguida coloque em uma forma refratária e leve a geladeira por 2 horas.

Sirva gelado!



USE E ABUSE DA SUA CRIATIVIDADE!

Onde mais posso agregar as
algas na minha alimentação?

Alga Marinha In-Natura após limpa e hidratada, é a combinação perfeita para o preparo de todos os tipos de pratos salgados (legumes, verduras, frutos do mar, peixes, carnes, temperos, molhos quentes, frios, etc).

Também podem ser preparadas como pratos doces, tais como: gelatinas, mousses, vitaminas, sucos e sobremesas.

**DEIXE A SUA CRIATIVIDADE E
SEUS DOTES CULINÁRIOS
LEVAREM VOCÊ A UM CAMINHO
COM MAIS NUTRIÇÃO.**



Quer saber mais sobre as algas?

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS

Participe de promoções, novidades e muito mais!



www.algasmarineprotein.com