

ÓLEOS ESPECIAIS - COMO UTILIZAR

| | Omega 3 | Omega 6 | Vitamina E | Cozinhar | Fritar | Tempero a Frio | Finalizar Tempero | Sobremesas | Armazenagem a Frio | Conselhos |
|------------------|---------|---------|------------|----------|--------|----------------|-------------------|------------|--------------------|--|
| Amêndoa | | ⑥ | ⓔ | | | | | | | Adequado para receitas doces e salgadas. Após a abertura, recomenda-se o armazenamento refrigerado. |
| Argão | | ⑥ | ⓔ | | | | | | | Adequado para receitas doces e salgadas. Após a abertura, recomenda-se o armazenamento refrigerado. |
| Abacate | | | ⓔ | | | | | | | Ideal para cozinhar em panela ou wok. Para ser usado cru em peixes. Após a abertura, recomenda-se o armazenamento refrigerado. |
| Amendoim | | ⑥ | ⓔ | | | | | | | Ideal para cozinhar em panela e wok - use em aves, carnes grelhadas ou para temperar purê de batatas. |
| Camdina | ③ | ⑥ | | | | | | | | Não aquecer - Adequado para receitas e molhos de vegetais crus. Após a abertura, é necessário armazenamento refrigerado. |
| Cártamo | | ⑥ | ⓔ | | | | | | | Para ser utilizado em molhos, temperos e maioneses. Bastam algumas gotas para finalizar a preparação de um carpaccios tagine. |
| Cânhamo | ③ | ⑥ | | | | | | | | Não aquecer - Utilize em saladas de vegetais crus ou em marinadas de peixe e marisco. Após a abertura, é necessário armazenamento refrigerado. |
| Chia | ③ | ⑥ | | | | | | | | Não aquecer - Use em vinagretes ou gratinados de legumes. Após a abertura, é necessário armazenamento refrigerado. |
| Colza | ③ | ⑥ | ⓔ | | | | | | | Use em saladas, vinagretes e receitas à base de batata. O óleo Virgem de Colza não é adequada para fritar. |
| Colza Tostada | ③ | ⑥ | ⓔ | | | | | | | Cozinha suave. Utilize em saladas, como molho para peixes, mariscos e até mesmo em requeijão. |
| Colza/ Noz | ③ | ⑥ | ⓔ | | | | | | | Cozinha suave. Use em saladas, como tempero de legumes, batatas, peixes brancos. |
| Sementes Abóbora | | ⑥ | | | | | | | | Cozinha suave. Utilizar em saladas (alfaca, chicória), lentilhas, gratinados de legumes. Após a abertura, recomenda-se o armazenamento refrigerado. |
| Linho | ③ | | | | | | | | | Não aquecer - Usar como tempero em vegetais, tártaros de peixe. Após a abertura, recomenda-se o armazenamento refrigerado. |
| Avelã | | | ⓔ | | | | | | | Para utilizar em receitas salgadas, carnes brancas, aves e até em pastelaria. Após a abertura, recomenda-se o armazenamento refrigerado. |
| Noz | ③ | ⑥ | | | | | | | | Para utilizar em receitas doces e salgadas (saladas, queijos cremosos) e sobremesas. Após a abertura, recomenda-se o armazenamento refrigerado. |
| Coco | | | | | | | | | | Cozedura suave - Utilize para cozinhar ou temperar carnes e peixes, em receitas doces, sobremesas e pastelaria. O óleo de coco virgem não é adequado para fritar. Após a abertura, recomenda-se o armazenamento refrigerado. |

armazenamento refrigerado necessário. armazenamento refrigerado recomendado. R: Somente com óleo refinado.

ÓLEOS ESPECIAIS - COMO UTILIZAR

| | Omega 3 | Omega 6 | Vitamina E | Cozinhar | Fritar | Tempero a Frio | Finalizar Tempero | Sobremesas | Armazenagem a Frio | Conselhos |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|--------------------|--|
| Azeite Virgem Extra | | |  |  |  |  |  |  | | Fritar - Utilize para temperar saladas e legumes cozidos ao vapor, vinagretes, cozinhar receitas mediterrâneas. Para guarnecer sobremesas. |
| Azeite Fumado | | |  |  | |  |  | | | Utilize em carpaccio de salmão e em marinadas de carne e peixe. |
| Aromatizado Trufa Branca | | |  |  | |  |  | | | Utilize preferencialmente para preparações ligeiras ou para temperar massas e receitas italianas. |
| Aromatizado Trufa Preta | | |  |  | |  |  | | | Utilize de preferência para preparações ligeiras de massa, arroz ou omeletes, para aromatizar no final da preparação. |
| Oriental | | |  |  | |  |  |  | | Para Saltear - Para temperar saladas, tabules, fritar; na culinária para receitas marroquinas. |
| Grainhas de Uva | |  |  |  |  |  | | | | Para ser usado para saltear e fritar. O seu sabor neutro permite combiná-lo com óleos de qualquer sabor. Pense em batatas fritas e fondues de carne. |
| Pistácio | |  |  |  | |  |  |  | | Utilize de preferência para preparações ligeiras. Utilize para receitas doces e salgadas, tártaros de peixe, saladas e sobremesas, tartes ou bolos. |
| Poke Bowl | | |  |  | |  | | | | Melhor utilizado como tempero para saladas e pratos à base de legumes e peixe cru em cubos. |
| Sésamo | |  |  |  | |  |  | | | Utilize preferencialmente para preparações ligeiras e em wok - Utilize em receitas asiáticas, peixe grelhado e sobremesas. |
| Óleo para Cozinhar | |  |  |  |  |  | | | | Para fritar e saltear em wok - Utilize em receitas à base de carne, marisco e legumes salteados. Para preparar molhos quentes ou frios. |
| Óleo Equilibrado | |  |  |  | |  |  | | | Use de preferência para preparações ligeiras. Utilize em receitas à base de legumes verdes e saladas. Como tempero para uma maionese com sabores originais. |
| Óleo Fondue | |  |  |  |  |  | | | | Utilize nas suas receitas à base de carnes vermelhas e brancas, com peixe, e em marinadas para churrasco. |
| Óleo para Fritar | | |  |  |  | | |  | | Para ser usado para saltear e fritar. Resiste a altas temperaturas, ideal para tempura, batatas assadas, batatas fritas, e em sobremesas para massas, etc. |
| Óleo para Pizza |  |  |  |  | |  |  | | | Utilize como tempero no final do preparação em pizzas, massas, arroz ou como marinada para carnes grelhadas e peixes assados. |
| Girassol | |  |  |  |  |  |  |  | | Para usar em fruta e salteados - Como molho para saladas, vinagretes, maioneses ou legumes verdes. Em sobremesas para fazer bases de tartes. O óleo de girassol virgem não é adequado para fritar. |
| Óleo para Wok | |  |  |  | |  |  | | | Para utilizar em fruta. É adequado para receitas à base de carnes brancas e vermelhas, mariscos e legumes salteados e para marinadas diversas. |