

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 frutaria 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 frutaria. É adequado para receitas à base de carnes brancas e vermelhas, mariscos e legumes salteados e para marinadas diversas.