

## Ficha Técnica



Selvagem, Natural & Sustentável®

### CARPACCIO DE SALMÃO SELVAGEM SOCKEYE DO ALASCA COM AZEITE AROMÁTICO COM DILL, FLOCOS DE SAL E MIX DE BROTOS

**Rendimento** 4 porções de 63g

**Tempo de Preparo** 15 min

Quantidade	Ingrediente	Custo* R\$
200 g	Filé Salmão Sockeye Congelado	19,95
40 ml	Azeite de oliva extra virgem	
10 g	Dill fresco (folhas)	2,40
5 g	flocos ou flor de sal	
A gosto	Brotos frescos	

#### Custo

Total Receita	4 porções de 63g	22,35
Por porção	63g	5,59

#### Modo de Preparo

Bata no liquidificador o azeite com o dill até dissolver bem. Reserve.

Ainda congelado corte o salmão em lâminas finas, disponha em pratos, regue com um fio do azeite aromatizado e espalhe por cima as lascas de sal. Sirva decorado com brotos frescos.

#### Valores nutricionais por porção

VCT	160 Kcal
Carboidratos	-
Proteína	13 g
Lipídeos	12 g
Ômega 3 (EPA + DHA)	400 mg
B12	2 mcg
Selênio	15 mcg

#### Indicações terapêuticas

Uso seguro para consumo cru por ser congelado na origem a menos de -18°C (assim como todos os peixes do Alasca), que mata todos os possíveis parasitas e ser fatiado ainda congelado para servir a seguir.

O azeite de oliva com dill contribui para aumento de palatabilidade e digestibilidade

O salmão sockeye é fonte natural de ômega 3, vit D, vit B12 e antioxidantes como astaxantina e selênio.

\*valores estimados, sujeito a disponibilidade de estoque junto a distribuidores

## Ficha Técnica



Selvagem, Natural & Sustentável®

### QUENELLE DE BACALHAU FRESCO DO ALASCA

<b>Rendimento</b>	8 porções de 120g
<b>Tempo de Preparo</b>	40 min

Quantidade	Ingrediente	Custo* R\$
500 g	Filé de Bacalhau Fresco do Alasca Congelado Sem Pele	23,36
30 g	Manteiga	
125 g	Farinha de Trigo	
5	Ovos	
220 ml	Leite	1,20
1 litro	Fumê de Peixes	
10g	Sal	
A gosto	Pimenta	

Custo		
Total Receita	8 porções de 120g (62,5g bacalhau)	24,56
Por porção	120g (62,5g bacalhau)	<b>3,07</b>

#### Modo de Preparo

Em uma panela ferva o leite, adicione a manteiga o sal e a farinha. Misture cuidadosamente até que esteja uma massa lisa e não grude na panela. Adicione os ovos 1 a 1 e deixe bem lisa a massa. Adicione a carne do peixe picada miúda ou triturada. Deixe descansar na geladeira por 2 horas. Separe em porções, forme bolinhos com o auxílio de colheres. Cozinhe em caldo de peixe por 15 a 20 minutos. Retire delicadamente. Sirva com o fumê de peixe coado e favas verdes cozidas à gosto.

#### Valores nutricionais por porção

VCT	134 Kcal
Carboidratos	-
Proteína	20 g
Lipídeos	6 g
Ômega 3 (EPA + DHA)	120 mg
B12	1,5 mcg

#### Indicações terapêuticas

Indicado para dieta pastosa, para disfagia, hiperproteica, hipossódica, dieta geral, para crianças e para pessoas que tenham restrição do consumo de peixe inteiro. Em Lion na França, quenelle é tratado como um “comfort food” por ser servido quente e satisfazer o paladar principalmente nos dias frios. A receita foi criada em 1830 por Felix Benoit. Trata-se de um bolinho de massa delicada que pode ser utilizado como entrada ou prato principal dependendo do molho que acompanha, que inclusive pode ser gratinado ao forno.

\*valores estimados, sujeito a disponibilidade de estoque junto a distribuidores

## Ficha Técnica



Selvagem, Natural & Sustentável®

### SOUFLÊ DE PEIXE POLACA DO ALASCA

**Rendimento** 4 porções de 140g

**Tempo de Preparo** 30 min

Quantidade	Ingrediente	Custo* R\$
200 g	Peixe Polaca do Alasca desfiado ou picado em cubos pequenos	6,18
30 g	Manteiga	
20 g	Farinha de trigo	
200 ml	Leite	
10 g	Cebola picada	
1 colher de chá	Salsinha picada	2,80
10 g	Queijo parmesão ralado	
2	Gemas	
2	Claras em neve	
A gosto	Sal	
Pitada	Noz moscada	

#### Custo

Total Receita	4 porções de 140g	8,98
Por porção	140g	2,25

#### Modo de Preparo

Em uma panela derreta a manteiga adicione a cebola e deixe dourar. Acrescente, aos poucos a farinha de trigo misturando bem, adicione o leite e continue mexendo até engrossar. Adicione o queijo, as gemas, o peixe e a salsinha. Bata as claras em neves e adicione aos poucos e delicadamente, coloque a massa em um refratário pequeno e leve ao forno já aquecido a 180°C por 20 a 25 minutos. Sirva a seguir.

#### Valores nutricionais por porção

VCT	193 Kcal
Carboidratos	10 g
Proteína	18 g
Lipídeos	9 g
Ômega 3 (EPA + DHA)	150 mg
B12	1,6 mcg
Selênio	20 mcg

#### Indicações terapêuticas

Indicado para disfagia, para crianças, para hipertensos, dietas pastosas e geral, dietas hiperproteicas, para pessoas que possuem dificuldade de consumir peixe inteiro.

A polaca do Alasca é um peixe de carne branca, magro, de sabor suave, apresentado em blocos congelados de filés sem pele e sem espinhas porcionados em 100g. A polaca do Alasca é excelente fonte de proteína, fonte natural de ômega 3, vit B12 e selênio.

\*valores estimados, sujeito a disponibilidade de estoque junto a distribuidores

## Ficha Técnica



Selvagem, Natural & Sustentável®

### PAPELOTE DE SALMÃO SELVAGEM KETA (OU CHUM) DO ALASCA COM PIRÃO DE GUASCA

<b>Rendimento</b>	1 porção de 100g
<b>Tempo de Preparo</b>	12 min

Quantidade	Ingrediente	Custo* R\$
100 g	Filé Salmão Keta (ou Chum) Com Pele Congelado	4,29
30 ml	Azeite de oliva extra virgem	
1 galho pequeno	Tomilho	
1 galho pequeno	Estragão	
1 galho pequeno	Manjericão	
1 fio	Azeite de oliva extra virgem	1,20
1 folha	Papel Manteiga	
A gosto	Sal	
A gosto	Pimenta	

#### Pirão de guasca (sugestão de acompanhamento)

1 ½ xícara	Fumê de peixe
¼ xícara	Farinha de mandioca bem fina
½ xícara	Folha de picão branco (guasca)
1 colher de chá	Alho picado
A gosto	Sal
A gosto	Pimenta

#### Custo

Total Receita	1 porção de 100g	5,49
---------------	------------------	------

#### Modo de Preparo

**Salmão:** Salpique sal e pimenta sobre o filé de salmão, coloque o filé sobre a folha do papel manteiga com a pele para baixo, já com 1 fio de azeite sobre ela. Acrescente as ervas sobre o peixe e regre com mais um fio de azeite. Junte as quatro pontas do papel e amarre. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por 10 minutos.

**Pirão:** Em uma panela coloque um fio de azeite, acrescente o alho e as folhas de guasca bem picadas, deixe refogar. Adicione o fumê de peixe e vá acrescentando a farinha aos poucos, deixe ficar bem cremoso e transparente mexendo sempre. Sirva como acompanhamento do papelote.

#### Valores nutricionais por porção

VCT	145 Kcal
Carboidratos	-
Proteína	25 g
Lipídeos	5 g
Ômega 3 (EPA + DHA)	700 mg
B12	3 mcg
Selênio	40 mcg

#### Indicações terapêuticas

Indicado para dieta hiper proteica, hipossódica, dieta geral, dieta cetogênica.  
O salmão Keta é mais claro na sua coloração devido sua dieta ser diferente, possui boa quantidade de ômega 3, apesar de ser mais magro. Sua carne é bem suave e de muito fácil cozimento, necessitando pouco tempo de aquecimento. Pode ser preparado congelado indo direto

\*valores estimados, sujeito a disponibilidade de estoque junto a distribuidores