



O PEQUENO-ALMOÇO QUE IA QUASE DEITANDO FORA...

### Sabia?

Nos nossos pomares, nenhuma maçã é desperdiçada! As que caiem ao chão são utilizadas como adubo natural ou enviadas a produtores locais como comida para os animais.

a geleia de Pink Lady®

Conhece a terrivel lei de Murphy? Ela explica porque é que a sua torrada cai sempre de lado barrado no chão. Não por causa da má serte, mas por causa da ciência. De facto, a altura das nossas mesas não permite que a torrada efetue uma rotação completa. A nossa mesa deveria, aparentemente, ter uma altura de

3 metros para que a torrada caísse do lado certo!

### Reutilizar, é una tendência que está na moda e é muito prático!

Quarde bem as seus frascas de vidra vazios, parque una vez esterilizados, poderão servir-lhe a conservar a deliciosa geleia da Pink Lady !

> E que tal preparar um teste cego para inician / educar a paladar das mais Pequenus ? Façar these describinit o aroma da baunilha ou ainda o da carela. Para des, a geleia será ainda melhar!

### Preparação

- Encha uma panela com as cascas e os caroços, adicione sumo de limão e encha de água até ao nível das cascas.
- Leve a ferver e depois deixe cozer por volta de 40 minutos.
- Escora o sumo num coador ou numa peneira para tirar os pequenos pedaços.
- Adicione o mesmo peso em açúcar do que o peso de sumo escorrido.

- Misture o açúcar e o sumo numa panela e faça ferver.
- Deixe reduzir e depois cozer cerca de 30 minutos. Para uma textura mais gelificada, adicione 2g de ágar-ágar no final da cozedura e deixe cozer mais 3 minutos.
- Quando arrefecer, ponha a geleia em frascos esterilizados, como para uma compota. Feche-os e vire-os até ficarem frios.

### TTTTTTTTTTTTTT

### Ingredientes Cascas / caroços / sementes da maçã (4-5 Pink Lady®) água + açúcar

para compota + sumo de limão + ágar-ágar (ou gelatina)

### Valores nutricionais

De manhã, uma torrada de geleia de maça trar-the-á toda a energia para aguentar até ao meio-dia. Uma boa torrada corresponde mais ou menos a 100 calorias, ou seja 5% dos seus valores de consumo diário!

# délicieuses recettes 100% feitas com sobras!



OS INGREDIENTES DO TEMPERO DOS SEUS SONHOS ...

### Sabia?

Nos nossos pomares, nenhuma maçã é esquecida! Por exemplo, uma maçã que não tiver o tamanho de uma Pink Lady® será uma PinKids®, a maçã adaptada ao apetite dos mais pequenos.

## Chutney de Pink Lady®

### Preparação

funcha uma panela com cascas e caroços.

Adicione o açúcar e o vinagre de sidra, e deixe cozer a lume brando com a tampa durante 15 minutos. Para saborear uma versão açucarada, não hesite em adicionar extrato de baunilha, de flor de laranjeira, ou então canela no final da cozedura.

Ponha esta preparação num liquidificador em alta velocidade até obter uma compota.

## diont PA

Cascas e caroços de 6 Pink Lady®
+ 150g de açúcar + 150 cl de vinagre
de sidra + Liquidificador

### «vo-snitar» i Covpece a woga

É uma tendência culinária que visa reduzir, até mesmo eliminar das receitas o açúcar até mesmo eliminar das receitas o açúcar industrial. Não hesite em adaptar a seu gosto a dose de açúcar e a optar por açúcares naturais contendo menos de frutose como: nos frutos, o mel, o xarope de ácer e de agave.

O chutney é
um condimente de
vrigem indiana. Ele é
geralmente composte por
legumes, fruitos e especiarias.
Ideal para os amadores de agridoce
e perfeito para dar mais sabor a um
prato : associado muitas vezes com
proteínas como o frango, o pato, os
peixes e o «foie gras»... Ele trazthes um saibo saboroso e picante.

Em compota ou em condimento, os pequenos adoram o gosto sabor açucarado e acidulado do chutney da de Pink Lady°. Um sucesso seguro garantido!







# deliciosas receitas 100% feitas com sobras!



UM APERITIVO QUE VAI DELICIA SEUS CONVIDADOS MAIS QUER

### Sabia?

Ourante a colheita, as maçãs são selecionadas nos armazéns de acondicionamento. As mais bonitas tornam-se as Pink Lady® e as outras são

transformadas em sumo ou em compotas

Pink Fady

# Batatas fritas de cascas da Pink Lady®

Go contrário do que podemos pensar, não é o sal que é perigoso para a saúde, mas o excesso de sódio contido nos alimentos e no sal industrial. Para salgar as suas batatas fritas, prefira o sal natural não refinado, rico em minerais.

Sabia que as batatas fritas são o petisco mais espalhado pelo mundo?
Mas de onde veem na realidade? A invenção é atribuída a George Crum, um chefe de cozinha americano que as teria inventado sem fazer de propósito... A historia conta que um cliente particularmente exigente se queixou das batatas fritas muito espessas. Enervado, o chefe decidiu para de cortar as batatas para as laminar em fatias fininhas. E depois laminar em fatias fininhas. E depois alguns minutos de fritura, uma intada de sal, as chips nasceram!

### Preparação

- **1** Pré-aqueça o forno a 180°C.
- 2 Lave as cascas.
- Espalhe as cascas no fundo de uma assadeira, de um tabuleiro.
  Corte e espalhe a manteiga em pequenos bocados em cima das cascas.
  - Polvilhe 2 colheres de sopa de açúcar mascavo e depois ponha no forno durante 20 minutos.

- Todos os 5 ou 6 minutos,
  vire as cascas para cozerem
  uniformemente
  - Ao fim de 15 minutos, verifique a cozedura e adicione açúcar mascavo se ainda não estiverem suficientemente douradas.
- Peixe 3 minutos a mais,
  e verifique regularmente que as
  cascas não se queimem.
  Uma vez caramelizadas, tire-as
  do tabuleiro e deixe as arrefecer.

100 g de cascas de maçãs Pink Lady®
100 g de cascas de manteiga com sal
1 colher de sopa de manteiga com sacauo
3 colheres de sopa de açúcar mascauo

Comer 5 frutas e legumes
par din e essencial

os micronutrimentos, já ouviu falar?
Os micronutrimentos, já ouviu falar?
Os frutos e os legumes estão cheios deles!
São indispensáveis para o organismo,
são indispensáveis para o a transformar
ajudam a assimilar e a transformar
os macronutrimentos como as proteínas,
os glúcidos ou ainda os lípidos.



