

TRAGA MAIS

Maia

PARA SUA MESA

Um e-book com
receitas simples e
fáceis para você
explorar a magia dos
sabores Maia no seu
dia a dia.



SUMÁRIO

Um e-book com receitas simples e fáceis para você ter refeições saudáveis com a Maia todos os dias.

Preparos para o dia a dia

Molhos especiais



RECEITA 01

Arroz de Forno com Frango e Legumes

Ingredientes:

- 2 xícaras de arroz cozido
- 1 xícara de frango desfiado
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 xícara de ervilha
- 1/2 xícara de milho
- 1/2 xícara de molho de tomate
- 1 xícara de queijo muçarela ralado
- Pimenta do reino Maia
- Creme de alho Maia



Modo de preparo:

Misture o arroz, frango, legumes e molho. Tempere com o creme de alho e pimenta Maia. Coloque em um refratário, cubra com queijo e leve ao forno a 180°C por 20 minutos.



RECEITA 02

Macarrão Alho e Óleo com Calabresa

Ingredientes:

- 250g de macarrão (espaguete)
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 10 g alho desidratado frito Maia
- 1 calabresa fatiada
- Salsinha desidratada Maia
- Sal de Parrilla com Alho Maia



Modo de preparo:

Cozinhe o macarrão. Em uma frigideira, adicione o alho no azeite, adicione a calabresa e doure. Misture ao macarrão e finalize com salsinha.



RECEITA 03

Estrogonofe de Carne

Ingredientes:

- 300g de carne em tiras (alcatra ou patinho)
- 10g cebola desidratada maia
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de ketchup
- 1 colher (sopa) de mostarda
- 10und de Cogumelos Paris
- 1/2 caixinha de creme de leite
- Pimenta do reino Maia
- Tempero completo sem pimenta



Modo de preparo:

Refogue a cebola e carne no óleo. Acrescente ketchup, mostarda, sal e pimenta. Cozinhe por 5 min e adicione o creme de leite. Cozinhe por mais 2 min e sirva.



RECEITA 04

Escondidinho de Carne Moída com Purê

Ingredientes:

- 3 batatas médias
- 200g de carne moída
- 1/2 cebola picada
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara de leite
- 1/2 xícara de queijo ralado
- 1 colher de sopa de Creme de Alho com Ervas Finas Maia



Modo de preparo:

Cozinhe e amasse as batatas, misture com manteiga, leite e sal. Refogue a carne com cebola, tempere. Em um refratário, faça camadas de purê e carne. Finalize com queijo e leve ao forno por 15 minutos.



RECEITA 05

Frango Grelhado com Legumes

Ingredientes:

- 3 filés de frango
- 1 cenoura em tiras
- ½ xícara de brócolis
- 1 abobrinha em tiras
- 2 colheres de páprica doce Maia
- Alho e sal Maia



Modo de preparo:

Tempere o frango com sabores da Maia e grelhe em frigideira. Na mesma frigideira, salteie os legumes no azeite até ficarem macios. Sirva junto.



RECEITA 05

Molho de Iogurte com Curry (para saladas, legumes e carnes brancas)

Ingredientes:

- 1 pote de iogurte natural (170g)
- 1 colher (chá) de curry em pó Maia
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- ½ Colher de sopa de lemon pepper Maia
- 1 colher (sopa) de azeite
- Sal e pimenta-do-reino Maia a gosto



Modo de preparo:

Adicione o iogurte e as especiarias Maia em um pote junto aos outros ingredientes. Acerte o sal e leve à geladeira por 10 minutos antes de servir.



RECEITA 05

Molho de Alho com Páprica (ótimo para carnes, batatas ou pão sírio)

Ingredientes:

- 3 colheres (sopa) de maionese
- 1 colher de molho de alho Maia
- 1 colher (chá) de páprica doce defumada Maia®
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Misture todos os ingredientes até ficar cremoso. Deixe na geladeira por 15 minutos e depois é só saborear essa explosão de sabores.



RECEITA 05

Molho Chimichurri Rústico (para churrasco ou grelhados)

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de orégano seco
- 1 colher (chá) de vinagre
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher de alho desidratado maia
- 3 colheres de sopa de chimichurri Maia
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Misture tudo em um pote. Deixe descansar por pelo menos 30 minutos antes de servir para intensificar o sabor.



RECEITA 06

Creme para Pão de Alho com Alecrim e Manteiga de Garrafa

Ingredientes

(para rechear cerca de 6 pães franceses cortados ao meio):

- 4 colheres (sopa) de manteiga de garrafa
- 4 colheres (sopa) de maionese
- 2 colher (sopa) de alho frito Maia
- 1/2 colher (chá) de alecrim Maia
- 1/2 colher (chá) de orégano Maia
- 1/2 colher (chá) de salsa desidratada Maia
- 1/2 colher (chá) de manjerição desidratado Maia
- 1/2 colher (chá) de sal de parrilla com chimichurri Maia

Modo de preparo:

Em um recipiente, misture a manteiga de garrafa e a maionese até ficar homogêneo. Misture as especiarias e o sal de parrilla. Espalhe o creme generosamente nas metades dos pães. Leve à churrasqueira (em brasa média) ou ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 10 minutos ou até dourar.

