

# OG **x** FENIX™



ORGANO

RECEITAS  
DE REFEIÇÕES



# OMELETE

## OGX

|               |                        |
|---------------|------------------------|
| 2             | Ovos                   |
| 1 colher sopa | Queijo parmesão ralado |
| 1 colher chá  | Óleo de coco           |
| 1 colher sopa | Cebola picada          |
| 1/4 chávena   | Cogumelos frescos      |
| 1/2 chávena   | Espinafres             |
|               | Sal e pimenta          |

1. Parta 2 ovos numa taça pequena. Mexa suavemente com um garfo até estar bem batido. Adicione 1 colher de sopa de queijo Parmesão ralado e sal e pimenta a gosto. Deixe de lado.
2. Aqueça 1 colher de chá de óleo de coco numa frigideira antiaderente em lume médio. Deixe cozinhar e misture 1/4 de chávena de cogumelos frescos e 1 colher de sopa de cebola picada até ficar "no ponto", durante 4 a 5 minutos.
3. Adicione 1/2 chávena de espinafres. Deixe cozinhar até os espinafres encolherem, durante 3 a 4 minutos.
4. Verta no preparado de ovos. Mexa bem o recipiente para distribuir uniformemente o preparado de ovos. Deixe cozinhar até o ovo estar meio cozido e dobre ao meio, e depois deixe o ovo acabar de cozinhar (5 a 10 minutos).
5. Retire a omelete da frigideira, fazendo-a deslizar para um prato.

# SALADA DE FRANGO VERDE

Verduras em folha à sua escolha

1 Tomate pequeno

2 colheres sopa Queijo Feta ou de cabra

1 colher sopa Azeite

1 Lima ou limão

1 colher sopa Sementes de girassol ou abóbora

1 Peito de frango grelhado

3 fatias Abacate

Sal e pimenta

1. Adicione dois punhados de verduras em folha da sua preferência numa taça (espinafres, couve, etc.).
2. Adicione 1 tomate pequeno cortado em pequenas porções.
3. Adicione 2 colheres de sopa de queijo Feta ou de cabra.
4. Adicione 1 peito de frango grelhado cortado.
5. Adicione 1 colher sopa de sementes de girassol ou abóbora.
6. Adicione 3 fatias de abacate.
7. Acrescente 1 colher de sopa de azeite e metade de uma lima ou de um limão.
8. Adicione sal e pimenta a gosto.
9. Misture bem e sirva.



# SALMÃO ASSADO COM ALECRIM E LIMÃO

2 Filetes de salmão  
3 ramos Alecrim  
1 Limão  
Azeite  
Sal e pimenta

1. Preaqueça o forno a 200 graus C (400 graus F).
2. Corte metade de um limão em rodela e coloque-as numa camada única numa assadeira. Coloque também 2 ramos de alecrim e, por cima, os filetes de salmão. Adicione sal e pimenta a gosto. Coloque depois os ramos de alecrim adicionais e, por cima, as rodela de limão restantes. Tempere com azeite.
3. Deixe assar durante 20 minutos no forno preaquecido ou até quando o peixe for facilmente cortado e aberto com um garfo.





# FRANGO CAPRESE

## GRELHADO COM MOLHO BALSÂMICO

4 porções

|                   |                                       |
|-------------------|---------------------------------------|
| 1/2 chávena       | Azeite                                |
| 1/4 chávena       | Vinagre balsâmico                     |
| 1                 | Dente de alho                         |
| 1 1/2 colher sopa | Mel                                   |
| 1 colher sopa     | Mostarda Dijon                        |
| 4                 | Peitos de frango, sem pele e sem osso |
| 4 fatias          | Queijo Mozzarella                     |
| 4 rodela          | Tomate                                |
| Manjeriço fresco  |                                       |

1. Combine 1/2 chávena de azeite, 1/4 de chávena de vinagre balsâmico, 1 dente de alho picado, 1 1/2 colher de sopa de mel e 1 colher de sopa de mostarda Dijon e deite sobre 4 peitos de frango, sem pele e sem osso. Deixe o frango marinar no frigorífico durante pelo menos 2 horas.
2. Aqueça o grelhador a temperatura média. Deixe grelhar os peitos do frango durante 4 minutos, de cada lado. Vire o frango e adicione duas fatias de queijo Mozzarella e, por cima, duas rodela de tomate. Deixe grelhar durante mais 4 minutos ou até estar totalmente cozinhado.
3. Retire o frango do grelhador quando tiver terminado. Adicione o manjeriço fresco e tempere cada um dos peitos com o molho balsâmico.
4. Sirva e desfrute!