

NUTRIÇÃO para sua mesa

Receitas

Samurai

Organic Foods

Saúde com muito sabor

The logo for Samurai Organic Foods, featuring the brand name in a white serif font on a dark green background with a red banner below it.

Organic Foods

Saúde com muito sabor

Índice

<i>Linha de Produtos.....</i>	<i>03</i>
<i>Linha Tofu.....</i>	<i>04</i>
<i>Tofu na Crosta de Sementes.....</i>	<i>05</i>
<i>Palitos Crocantes de Tofu.....</i>	<i>06</i>
<i>Saladinha de Tofu.....</i>	<i>07</i>
<i>Salada Grega.....</i>	<i>08</i>
<i>Bolinho de Tofu.....</i>	<i>09</i>
<i>Maionese de Tofu com Salada Russa... </i>	<i>10</i>
<i>Tofu Mexido.....</i>	<i>11</i>
<i>Tofu Frito.....</i>	<i>12</i>
<i>Linha Patês.....</i>	<i>13</i>
<i>Sugestões de Consumo.....</i>	<i>14</i>
<i>Linha Premium (Tofu temperado).....</i>	<i>15</i>
<i>Feijoada Vegana.....</i>	<i>16</i>
<i>Sugestões de Consumo.....</i>	<i>17</i>
<i>Linha Hambúrgueres.....</i>	<i>18</i>
<i>Sugestões de Consumo.....</i>	<i>19</i>

The word 'DEDICAÇÃO' is written vertically in a large, bold, green sans-serif font on the right side of the page. The background behind the text is a collage of various fresh vegetables and tofu products, including broccoli, mushrooms, and a bowl of lentils.



saúde com muito sabor

**CONHEÇA NOSSA VARIADA
LINHA DE PRODUTOS!**



PRODUTOS

Samurai
Organic Foods

saúde com muito sabor

Tofu Picante Orgânico (TPE)

Embalagem com 1 unidade

Peso Líquido: 320g

Peso Drenado: 300g

Validade: 70 dias

Tofu Natural Orgânico (TN)

Embalagem com 1 unidade

Peso Líquido: 320g

Peso Drenado: 300g

Validade: 90 dias

Tofu Ervas Finas Orgânico (TEF)

Embalagem com 1 unidade

Peso Líquido: 320g

Peso Drenado: 300g

Validade: 70 dias



TOFU'S



saúde com muito sabor

Tofu na Crosta de Sementes

- 300g de Tofu orgânico Samurai;
- 100g de sementes de sua preferência (gergelim preto, gergelim branco, chia e linhaça dourada);
- Azeite de oliva;
- Sal e temperos a gosto.

Corte o tofu em cubos, envolva-os no azeite de oliva com o sal e temperos misturados a ele, deixe escorrer bem e coloque num recipiente com as sementes, cobrindo-os completamente.

Disponha em uma forma e leve ao forno em temperatura de 200 graus por 20 minutos, ou na airfryer na mesma temperatura e tempo.

Faça e nos conte, hein!

Receita de:

Pura Orgânicos & Naturais

<https://www.instagram.com/p/CEXzykHBDah/>





saúde com muito sabor

Palitos Crocantes de Tofu

- 300g de Tofu orgânico Samurai (Natural, Ervas Finas ou Picante);
- Farofa temperada (ervas a gosto e sal) ou mix de farinhas para empanar;
- Azeite de oliva extra virgem;
- Alho em pó;
- Cebola em pó;
- Pimenta de sua preferência;
- Sal grosso;
- Páprica (opcional);

Corte o tofu em palitos grossos, tempere e coloque o azeite. Misture delicadamente para incorporar os temperos.

Passes os palitos de tofu na farofa e leve para assar em forno pré-aquecido a 200 graus por aproximadamente 20 minutos.

Receita de:

Empório Ki Delícia Laranja

<https://www.instagram.com/p/CL7MPUIAEnF/>





Saúde com muito sabor

Saladinha de Tofu

- 300g de Tofu orgânico Samurai (Natural, Ervas Finas ou Picante);
- Legumes de sua preferência (Brócolis, cenoura...);
- Tomate cereja;
- Azeite de oliva extra virgem;
- Alho picadinho;
- Cebola picada;
- Pimenta de sua preferência;
- Sal à gosto;
- Temperos à gosto.

Corte o tofu em cubos, cozinhe os legumes no vapor ou em água com sal (deixe o cozimento al dente); Refogue a cebola e o alho no azeite, adicione o tofu e os temperos à gosto, refogue. Adicione os demais legumes. Caso adicione pouco sal, acrescente shoyu à gosto. Pode ser consumido quente ou frio.

Receita de:

Mercadinho Tia Lila

<https://www.instagram.com/p/CQyVxuEFDm/>





Saúde com muito sabor

Salada Grega

- 1 xícara de Tofu Orgânico Samurai cortado em cubos (Natural, Ervas Finas ou Picante);
- 1 pepino cortado em fatias finas;
- 1/2 cebola cortada em fatias finas;
- 2 tomates cortados em 8;
- 1/2 maço de alface;
- 5 colheres de sopa de azeite;
- 2 colheres de sopa de suco de limão;
- sal e pimenta-do-reino à gosto;
- azeitonas pretas picadas para decorar.

Junte os temperos, o azeite e o suco de limão, misture bem e reserve.

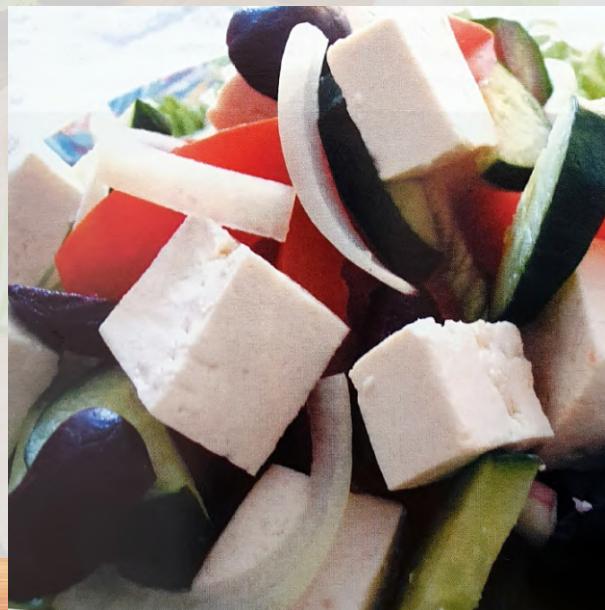
Acrescente o tofu cortado em cubos e deixe marinar. Enquanto isso, prepare os vegetais. Coloque o pepino, a cenoura e os tomates em uma tigela grande, onde a salada será servida e misture bem. Adicione os cubos de tofu com o molho e misture novamente, com cuidado para não quebrar o tofu. Decore com as azeitonas pretas.

Mantenha refrigerado até servir. Consuma fresco no mesmo dia.

Sugestão de consumo: com pratos da culinária grega, como Moussaka ou folhado de espinafre. **Dica:** Sirva cubos de tofu, cru ou frito, também em outras saladas frescas.

Receita de: Livro Tofu Mágico (De Ana Maria Curcelli)

Editora Gato Preto (<http://www.gato-preto.com/>)





Saúde com muito sabor

Bolinho de Tofu

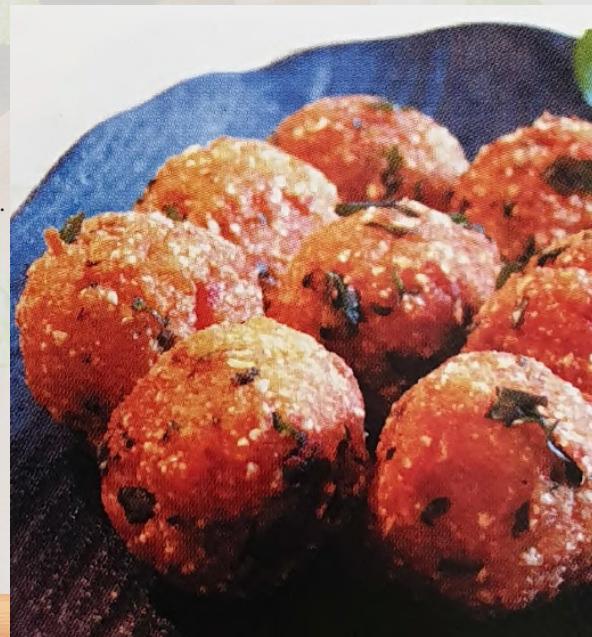
- 1/2 xícara de Tofu Orgânico Samurai (Natural, Ervas Finas ou Picante);
- 1/2 xícara de cenoura ralada;
- 1 colher de sopa de salsinha picada;
- 2 colheres de sopa de farinha de milho;
- sal e pimenta a gosto;
- Óleo para fritura.

Em uma tigela pequena, misture todos os ingredientes com as mãos até obter uma liga entre eles - cerca de 3 minutos. O tofu ficará totalmente esmigalhado. Modele a massa em 15 bolinhas do mesmo tamanho. Enquanto isso, aqueça o óleo para fritar. Frite em fogo alto por 8 minutos. Não precisa virar. Sirva quente.

Sugestão de consumo: como salgadinho para festas, lanche, petisco ou entrada de jantares. Fica delicioso com molho tahine e alho ou pimenta.

Dica: Para assar e ficar crocante, passe um pouco de óleo com ajuda de um pincel em volta dos bolinhos. Aqueça o Air Fryer à 180.°C e asse os bolinhos por 15min. Com uma colher ou pegador, vire os bolinhos e asse por mais 15min.

Receita de: Livro Tofu Mágico (De Ana Maria Curcelli)
Editora Gato Preto (<http://www.gato-preto.com/>)





saúde com muito sabor

Maionese de Tofu com Salada Russa

Maionese de Tofu:

- 1 xícara de Tofu Orgânico Samurai (Natural, Ervas Finas);
- 1 xícara de suco de limão;
- 1 xícara de azeite;
- sal e pimenta a gosto

Salada Russa:

- 1 xícara de vegetais variados já cozidos (cenoura, batata, ervilha);
- 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada;

Bata os ingredientes da maionese no liquidificador por cerca de 3 min ou até obter um creme liso, leve e homogêneo. Em uma tigela, misture bem a maionese de tofu com os vegetais. Mantenha refrigerado até a hora de servir.

Variação: Use outros vegetais com azeitonas, talo de erva-doce, pepino, cubinhos de maçã, nozes, tomates, vagem, palmito picado etc. frescas.

Receita de: Livro Tofu Mágico (De Ana Maria Curcelli)
Editora Gato Preto (<http://www.gato-preto.com/>)





saúde com muito sabor

Jofu Mexido

- 1 xícara de Tofu Orgânico Samurai (Natural, Ervas Finas, Picante);
- 1/2 tomate picado;
- 3 colheres de sopa de cenoura ralada;
- 1 colher de sopa de cebola picada;
- 1 colher de sopa de mostarda líquida ou açúcar em pó para colorir;
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal;
- 1 colher de sopa de salsinha e/ou cebolinha fresca picada;
- 1 pitada de orégano;
- sal e pimenta a gosto.

Amasse o tofu com um garfo, grosseiramente, esmigalhando-o. Reserve. Em uma panela pequena, aqueça o óleo e coloque a cebola para refogar. Assim que estiver dourada, abaixe o fogo e acrescente os demais ingredientes. Mexa constantemente para não grudar. Cozinhe até a mistura ficar ligeiramente seca - cerca de 4 min. Retire do fogo e sirva quente.

Sugestão de consumo: este é um prato para todo dia, pode ser servido no café da manhã, com torrada integral, suco e fruta. Você pode reinventar os sabores apenas com a troca dos temperos e vegetais como incluir cogumelo fresco, cebolinha picada, azeitona, coentro ou milho, ou fazer apenas com os temperos, sem os vegetais.

Receita de: Livro Tofu Mágico (De Ana Maria Curcelli)
Editora Gato Preto (<http://www.gato-preto.com/>)





saúde com muito sabor

Tofu Frito

- 1 pacote de Tofu Ogânico Samurai (300g);
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal;
- 1/2 xícara de shoyu;
- cebolinha picada para decorar.

Retire o tofu da embalagem e deixe escorrer o soro em papel toalha. Corte-o em retângulos ou cubos, com cerca de 4cm cada. Aqueça o óleo em uma frigideira anti-aderente e coloque o tofu. Grelhe em fogo baixo por cerca de 15 a 20min, virando de vez em quando - o tofu vai adquirindo uma cor dourada e superfície crocante.

No fim do processo, adicione o shoyu na frigideira e misture delicadamente. Mantenha o fogo aceso até boa parte da água do shoyu evaporar. Desligue o fogo, decore e sirva quente.

Sugestão de consumo: como prato principal, com arroz, vegetais grelhados, em refeições orientais ou sobre salada de folhas verdes.

Sugestão: Adicione junto ao óleo vegetal, 1 colher de sopa de óleo de gergelim.

Receita de: Livro Tofu Mágico (De Ana Maria Curcelli)

Editora Gato Preto (<http://www.gato-preto.com/>)





Samurai

Organic Foods

saúde com muito sabor

**Patê de Tofu
Tomate e Pimentão
(PTP)**

Embalagem com 1 unidade
Peso Líquido: 160g
Validade: 180 dias

**Patê de Tofu
Azeitona e Alcaparras
(PAA)**

Embalagem com 1 unidade
Peso Líquido: 160g
Validade: 180 dias

**Patê de Tofu
Manjericão
(PMC)**

Embalagem com 1 unidade
Peso Líquido: 160g
Validade: 180 dias

**Patê de Tofu
Girassol
(PGS)**

Embalagem com 1 unidade
Peso Líquido: 160g
Validade: 180 dias

**Patê de Tofu
Defumado com Pimenta
Verde (PDF)**

Embalagem com 1 unidade
Peso Líquido: 160g
Validade: 180 dias



PATÊS



*Pães,
Torradas, Canapés,
tortilhas e panquecas;*

*- Molho para saladas,
Sanduíches, palitos de
legumes e outros
aperitivos;*

Jábua de Frios.

PATÊS



Samurai

Organic Foods

saúde com muito sabor

Tofu Premium Rosso (TPR)
Embalagem com 1 unidade
Peso Líquido: 100g
Validade: 180 dias

Tofu Premium Al Pesto (TPP)
Embalagem com 1 unidade
Peso Líquido: 100g
Validade: 180 dias

Tofu Premium Shiitake (TPS)
Embalagem com 1 unidade
Peso Líquido: 100g
Validade: 180 dias

Tofu Premium Shiitake Defumado (TPD)
Embalagem com 1 unidade
Peso Líquido: 80g
Validade: 180 dias

Tofu Premium Defumado (TD2)
Embalagem com 1 unidade
Peso Líquido: 100g
Validade: 180 dias



TOFU PREMIUM

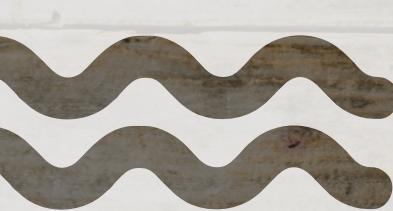


Saúde com muito sabor

Feijoada Vegana

- 200gr de Tofu Samurai defumado em cubos
 - 500gr de feijão preto
 - 100gr de Linguíça vegana em rodelas
 - 02 chuchus médios partidos em 4
 - 200gr de abobora cabotiá picada grosseiramente
 - 1 colher de sobremesa rasa de cominho
 - 2 cebolas pequenas cortadas em 4
 - 3 dentes de alho picados
 - 5 folhas de louro
 - Sal, óleo e cheiro verde ou coentro
- Deixar o feijão de molho por pelo menos 08 horas e depois descartar a água. Em uma panela colocar o feijão, 02 litros de água, chuchu, louro, cominho e o sal. Cozinhe por 01 hora. Numa frigideira refogar a cebola com o alho, junte o tofu em cubos refogue por mais 3 minutos e use uma concha do caldo do feijão para deglacear o fundo da frigideira. Coloque tudo de volta na panela do feijão, acrescente a cabotiá e a linguíça vegana. Cozinhe por mais 20 minutos, acerte o sal e finalize com cheiro verde ou coentro. Acompanhamentos: Couve refogada no alho, farofa, bananas assadas, vinagrete com laranja, arroz.





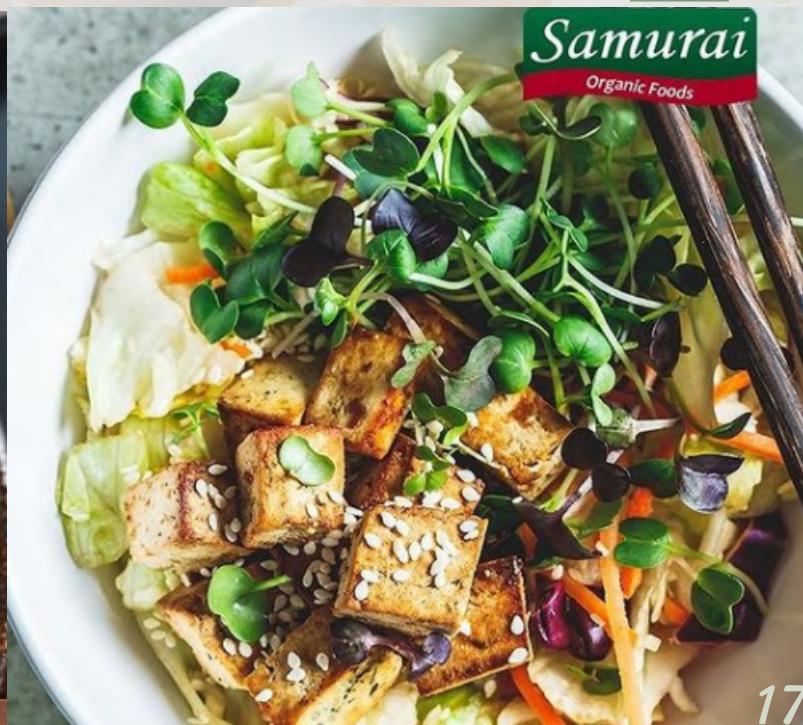
Samurai
Organic Foods

Saúde com muito sabor

Linha Premium (Tofu Temperado)

*Saladas variadas, recheio para sanduíches, como aperitivos
frios ou quentes, com legumes ou cogumelos refogados.*

**M
I
N**



Samurai

Organic Foods

saúde com muito sabor

Vegburger Tomate Seco (BBT)

Embalagem com 6 unidades
Peso Líquido: 145g
Validade: 180 dias

Vegburger Azeitonas Verdes (BBA)

Embalagem com 6 unidades
Peso Líquido: 145g
Validade: 180 dias

Vegburger Ervas Finas (BBE)

Embalagem com 6 unidades
Peso Líquido: 145g
Validade: 180 dias

Vegsteakburger Alho e Ervas (BSA)

Embalagem com 2 unidades
Peso Líquido: 190g (2x95g)
Validade: 180 dias

Vegsteakburger Pimenta Calabresa (BSP)

Embalagem com 2 unidades
Peso Líquido: 190g (2x95g)
Validade: 180 dias

Tofuburger Legumes e Cereais (BLC)

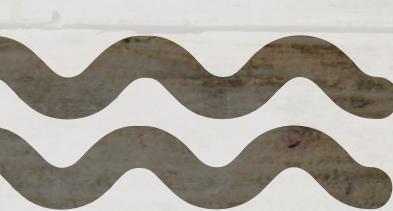
Embalagem com 2 unidades
Peso Líquido: 180g (2x90g)
Validade: 180 dias

Tofuburger Tomate e Milho (BTM)

Embalagem com 2 unidades
Peso Líquido: 180g (2x90g)
Validade: 180 dias



HAMBURGERS



Samurai
Organic Foods

Saúde com muito sabor

Hambúrgueres Veganos

Práticos e fáceis de preparar. Basta aquecer em uma frigideira anti-aderente, no micro-ondas, no grill ou na churrasqueira.

Consumir com salada, em sanduíches ou preparar um delicioso molho suco com pedaços de hamburguer para massas, lasanhas e outras preparações.



HAMBÚRGUERS



www.samuraifoods.com.br



Samurai
Organic Foods

Saúde com muito sabor



Estrada dos Expedicionários, 3801
Bom Jesus, Campo Largo -PR



samuraiorganicfoods