



As Receitas

lev[®]

Your Nutrition Experts

www.lev.pt



TAKE CARE OF YOU BODY.
IT'S THE ONLY PLACE YOU HAVE TO LIVE.

Jim Rohn



Receitas Deliciosas

Descubra as receitas saudáveis que a Lev preparou para si



**Abóbora assada
com creme
de espinafres**

Saiba mais



**Bacalhau
de Natal**

Saiba mais



**Beringela assada
com hamburger
picado**

Saiba mais



**Croissant Lev
recheado**

Saiba mais



**Rolinhos de
Curgete com Patê
de Frango LEV**

Saiba mais



**Salada de Inverno
com Tentação
de Presunto**

Saiba mais



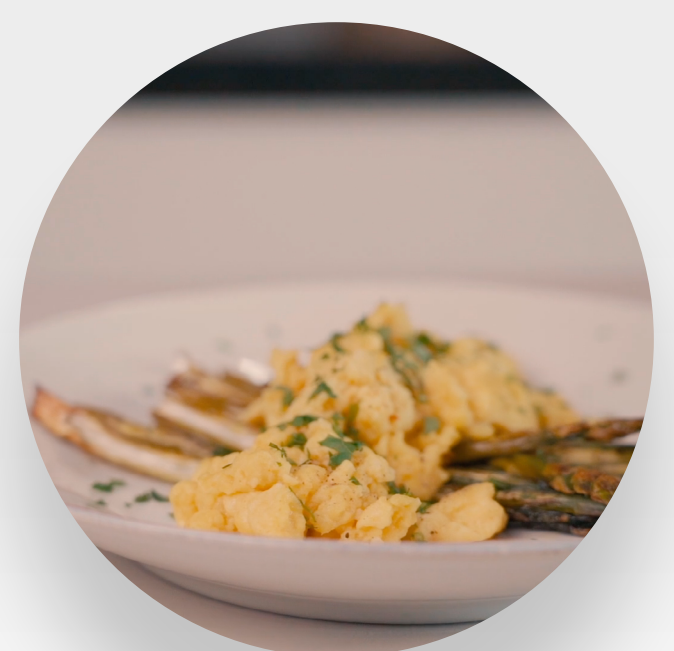
**Tagliatelle de kon-
jac com camarão
LEV**

Saiba mais



**Muffins de omeleta
de ervas aromáticas
LEV**

Saiba mais



**Ovos mexidos
com espargos**

Saiba mais



Receitas Deliciosas

Descubra as receitas saudáveis que a Lev preparou para si



**Portobello Burger
LEV**

Saiba mais



**Puré de couve-flor
com cogumelos
salteados**

Saiba mais



**Salada Verde
com Tortilha**

Saiba mais



**Salada com Salmão
do Atlântico**

Saiba mais



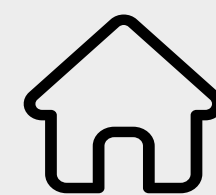
**Legumes Grelhados
com salsichas**

Saiba mais



**BAR
DE ÁGUAS**

Saiba mais



Receita Lev

Abóbora assada com creme de espinafres

Ingredientes: sal, azeite, abóbora, salva, pimenta e [queijo creme LEV](#)

Preparação:

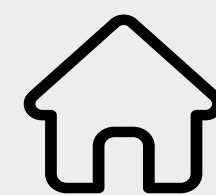
- Remover as sementes da abóbora e fatiar
- Temperar com azeite e acrescentar sal, pimenta preta e salva
- Levar aos forno a 200° durante 30 min.
- Saltear espinafres com azeite numa frigideira durante 3min. e transformar em puré
- Acrescentar sal e juntar com a abóbora
- Servir com [queijo creme LEV](#)

Acompanhamento

Duração  **45 Mins**

 **Ver vídeo**





Receita Lev

Bacalhau de Natal

Ingredientes: 1 saqueta de [Pão de Cereais LEV](#), 60g lombo de bacalhau, 100g abóbora, 50g couve portuguesa* ou grelos, 1 dente de alho, 1 colher de azeite, sal, pimenta e coentros q.b.

Preparação:

- Triturar o [pão de cereais LEV](#) com um fio de azeite
- Dispor num tabuleiro de forno e reservar
- Temperar o lombo de bacalhau com uma pitada de pimenta
- Cortar a abóbora em pequenos cubos e juntar ao bacalhau num prato próprio para ir ao forno
- Levar ao forno a 180° aproximadamente 15-20 min.
- Cortar a couve em juliana e picar 1 dente de alho
- Saltear a couve num pouco de azeite com o alho picado
- adicionar uma pitada de sal
- Levar o pão reservado ao forno a 180° aproximadamente 5 min. ou até tostar
- Triturar a abóbora até ficar em puré a adicionar coentros a gosto

*Couve portuguesa a partir da Fase 3 apenas

FASE 2

Porção: 1,5 Refeições

Duração

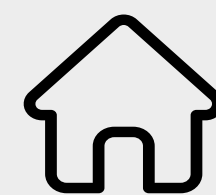


35 Mins



Ver vídeo





Receita Lev

Beringela assada com hamburguer picado

Ingredientes: 1 [hambúrguer vegan LEV](#), 1/2 beringela, 30g cogumelos shitaky, 30g cogumelos shimeki branco, 1 dente de alho, 1 colher de sopa de azeite, sal, pimenta e coentros q.b.

Preparação:

- Cortar a beringela ao meio e fazer golpes
- Temperar com sal e pimenta q.b. e regar com um fio de azeite
- Levar ao forno a 180° aproximadamente 25-30min.
- Cortar grosseiramente a mistura de cogumelos e o [Hambúrguer Vegan LEV](#)
- Juntar tudo numa picadora e triturar
- Saltear a mistura num fio de azeite com um dente de alho esmagado
- Cozinhar em lume médio 5-7min.
- Adiconar coentros a gosto

FASE 1

Porção: 1 refeição

Duração

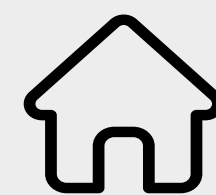


50 Mins



Ver vídeo





Receita Lev

Croissant Lev recheado

Ingredientes: tomate, orégãos, pimenta, agrião, mostarda Dijon, [queijo creme LEV](#), [salmão LEV](#) e [Croissant LEV](#)

Preparação:

- Colocar Tomate-cereja numa terrina e adicionar órgãos, pimenta-preta e azeite
- Levar aos forno a 200° durante 20 min.
- Abrir o [croissant LEV](#) e barrar com [queijo creme LEV](#)
- Acrescentar mostarda de Dijon
- Temperar com órgãos, pimenta-preta e agrião
- Adicionar [Salmão LEV](#) e tomate-cereja

FASE 2

Porção: 2 refeições

Duração

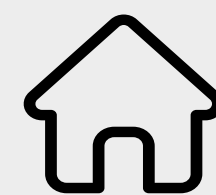


30 Mins



Ver vídeo





Receita Lev

Rolinhos de Curgete com Patê de Frango Lev

Ingredientes: sal, pimenta, curgete, azeite, espinafre, tomate e [patê de frango e pimentas LEV](#)

Preparação:

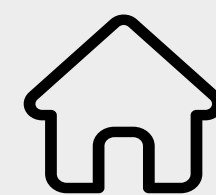
- 2 colheres de café de [patê de frango e pimentas LEV](#)
- 4 fatias de curgete
- espinafres baby leaf
- 4 rodela de tomate
- 1 colher de sopa de azeite
- sal e pimenta q.b.

Acompanhamento

Duração  **35 Mins**

 **Ver vídeo**





Receita Lev

Salada de Inverno com Tentação de Presunto

Ingredientes: 1 dose [tentação de presunto LEV](#), 3 cenouras bebé*, 100g couve flor, 20g agrião, 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta q.b.

Preparação:

- Cortar as cenouras longitudinalmente
- Regar com um fio de azeite
- Temperar com sal e pimenta q.b.
- Levar ao forno a 180° aproximadamente 15mins.
ou até estarem cozinhados
- Cortar a couve-flor grosseiramente e triturar
- Temperar a gosto
- Cobrir com película aderente e levar ao microondas 4 min.
- Alourar o [presunto](#) sem adicionar gordura e juntar agrião

*Retirar a cenoura se se encontrar na Fase 1

FASE 1

Porção: 1 refeição

Duração



50 Mins



Ver vídeo





Receita Lev

Tagliatelle de konjac com camarão LEV

Ingredientes: 1 saqueta de [Tagliatelle de Konjac LEV](#), 60g de bimi ou brócolos, 60g de espargos, 8 camarões cozidos, salsa q.b., 1 colher de sopa azeite, sal e pimenta q.b.

Preparação:

- Cortar os bimis ou brócolos grosseiramente
- Cortar os espargos em 3 e descartar as pontas de baixo
- Escorrer a massa segundo as [instruções LEV](#)
- Saltear numa colher de sopa de azeite
- Temperar com sal e pimenta
- Adicionar os camarões cozidos
- Juntar a massa e saltear em lume brando 5m.

FASE 2

Porção: 1 refeição

Duração

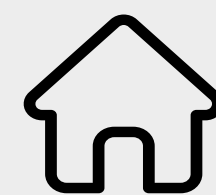


30 Mins



Ver vídeo





Receita Lev

Muffins de omeleta de ervas aromáticas LEV

Ingredientes: coentros, azeite, pimento, bróculos, espargos, coentros e [Omeleta de Ervas Aromáticas LEV](#)

Preparação:

- Pré-aquecer o forno a 180°
- Cortar os bróculos e espargos em pequenos cubos e reservar
- Picar e adicionar coentros a gosto
- Juntar a saqueta à água, seguindo as [instruções lev](#)
- Misturar no [Shaker LEV](#)
- Untar as forma com azeite
- Dividir os ingredientes reservados em 4 formas pequenas
- Adicionar a mistura da omeleta e temperar a gosto
- Levar ao forno aproximadamente 20 min.

FASE 1

Porção: 1 refeição

Duração

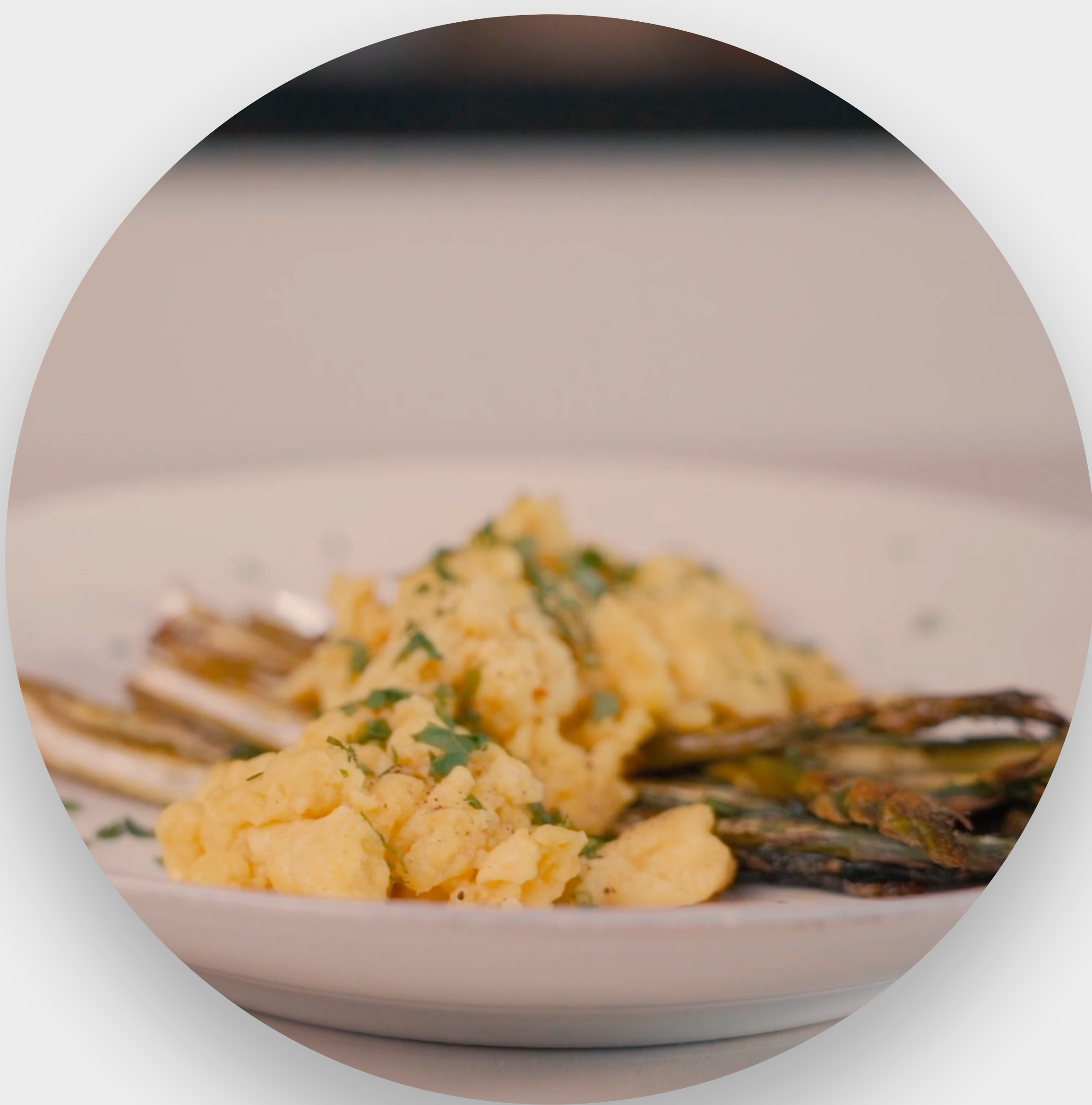
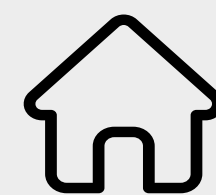


45 Mins



Ver vídeo





Receita Lev

Ovos mexidos com espargos

Ingredientes: espargos, sal, pimenta, azeite, salsa e [Omeleta de Cebola LEV](#)

Preparação:

- Cortar os pés dos espargos
- E fazer um corte longitudinalmente
- Temperar com sal e pimenta q.b.
- E regar com um fio de azeite
- Levar ao forno a 180° aproximadamente 15 min.
- Medir 120ML de água com a ajuda do [Shaker LEV](#)
- Juntar a [saqueta](#) à água
- Misturar bem e adicionar uma colher de chá de azeite
- Verter a mistura na frigideira e mexer até estar cozinhado a gosto
- Picar um molho de salsa

FASE 1

Porção: 1 refeição

Duração

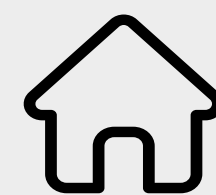


35 Mins



Ver vídeo





Receita Lev

Portobello Burger LEV

Ingredientes: 1 [hambúrguer com azeitonas pretas LEV](#), 2 cogumelos portobello, espinafres baby leaf, 1 rodela de beringela, 3 fatias de abacate, lascas de pepino, 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta q.b.

Preparação:

- Cortar a beringela em fatias
- Abrir o abacate, retirar o caroço e cortar em fatias
- Remover o pé dos cogumelos
- Saltear os cogumelos, a beringela e o [Hambúrguer com azeitonas pretas LEV](#), com um fio de azeite
- Junte os espinafres, pepino em pão de hambúrguer

FASE 1

Porção: 1 refeição

Duração

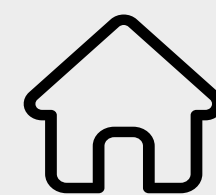


20 Mins



Ver vídeo





Receita Lev

Puré de couve-flor com cogumelos salteados

Ingredientes: sal, azeite, couve-flor*, cogumelos, cogumelo Shitake, cogumelo Pleurotus, tomilho-limão, salva e coentros

Preparação:

- Lavar e cortar a couve-flor, colocar num tacho com água
- Cozer 20 minutos e reduzir a puré com um fio de azeite e sal
- Lavar e secar os cogumelos
- Fatiar cogumelo castanho
- Cortar o talo do cogumelo Shitake e fatiar
- Esfiar cogumelo Pleurotus
- Acrescentar azeite numa frigideira, juntamente com tomilho-limão e salva e saltear durante 5 minutos
- Acrescentar coentros e empratrar

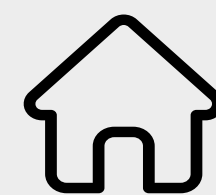
*Consumir até 200gr

Acompanhamento

Duração  50 Mins

 Ver vídeo





Receita Lev

Salada Verde com Tortilha

Ingredientes: [Wrap de trigo LEV](#), espinafre, rúcula, agrião, pimento e pepino

Preparação:

- Aquecer o [Wrap de trigo LEV](#) e cortar em triângulos
- Lavar bem os espinafres e rúcula e deixar escorrer
- Acrescentar à salada os triângulos de [Wrap de trigo LEV](#)
- Temperar o a salada com o molho

Molho:

- Adicionar azeite, vinagre, sal-rosa
- acrescentar mostarda Dijón

FASE 1

Porção: 1/2 refeição

Duração

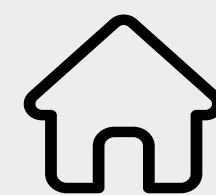


25 Mins



Ver vídeo





Receita Lev

Salada com Salmão do Atlântico

Ingredientes: 1 lata de [salmão do Atlântico LEV](#), 100g de abóbora em cubos, 50g de folhas de acelga, 1 pepino baby, 1 rabanete, 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta q.b.

Preparação:

- Cortar a abóbora em cubos e temperar com sal e pimenta q.b.
- Regar com uma colher de sopa de azeite e envolver
- Pré-aquecer o forno a 180°
- Cortar o rabanete e o pepino em rodela finas
- Levar a abóbora ao forno aproximadamente 20 minutos
- Tirar a pele do [salmão](#) e cortar em lascas

FASE 1

Porção: 1 refeição

Duração

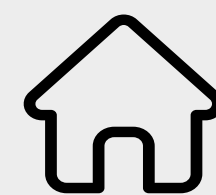


40 Mins



Ver vídeo





Receita Lev

Legumes Grelhados com salsichas

Ingredientes: 1 saqueta [salsichas LEV](#), 30g beringela, 50g courgete, 50g abóbora, 30g brócolos, 50g couve flor, 1 colher de sopa de azeite, sal, pimenta e tomilho q.b.

Preparação:

- Cortar os legumes em cubos e temperar com sal e pimenta q.b.
- Regar com um fio de azeite e acrescentar tomilho fresco
- Envolver os ingredientes
- Levar ao forno a 180° aproximadamente 20-25mins.
- Cortar as salsichas grosseiramente
- Retirar os legumes do forno e juntar as [salsichas LEV](#)
- Levar novamente ao forno por mais 5-7min.
ou até tostar as [salsichas LEV](#)

FASE 1

Porção: 1 refeição

Duração



55 Mins



Ver vídeo



Bar de Águas

Encontre os melhores sabores para as suas refeições





Emagreça com profissionais

Venha conhecer os testemunhos LEV

