

TEMPERO
DESAFIO
TANOSHAPE

Praticidade, Sabor e Saúde Armazenados em Potes

01. Tempero Verde

Ingredientes

- 2 a 4 cabeças de alho descascado, 1 cebola grande, 1 maço de cheiro verde (salsinha e cebolinha), 3/4 xícara de azeite extra virgem

Modo de Preparo

Bata no liquidificador até triturar bem e formar uma pasta homogênea. Armazene em pote de vidro na geladeira.

Combinações

Arroz, feijão, refogados e carnes brancas.

DICA: O azeite conserva e melhora a textura.



02. Pasta Mediterrânea

Ingredientes

- 3 cabeças de alho
- 1 xícara de manjeriço fresco
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- 1/2 xícara de azeite

DICA: O manjeriço traz um frescor único que eleva pratos simples.

Modo de Preparo

Processe no liquidificador até obter uma consistência cremosa e aromática.

Combinações

Peixes, frangos grelhados, massas integrais e molhos de tomate.



03. Pasta Termogênica

Ingredientes

- 2 cabeças de alho
- 1 cebola média
- 2 colheres (sopa) de cúrcuma
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1/2 xícara de azeite

Modo de Preparo

Bata tudo no liquidificador até que a pasta fique com uma cor amarela intensa e uniforme.

Melhores Combinações

Excelente para frango, sopas, caldos e legumes assados.

PROPRIEDADES FUNCIONAIS

A cúrcuma e o gengibre possuem propriedades Anti-inflamatórias e auxiliam no metabolismo .



04. Pasta Picante

Ingredientes

- 3 cabeças de alho; 1 c. sopa páprica defumada; 1 pimenta dedo-de-moça; 1/2 xíc. azeite

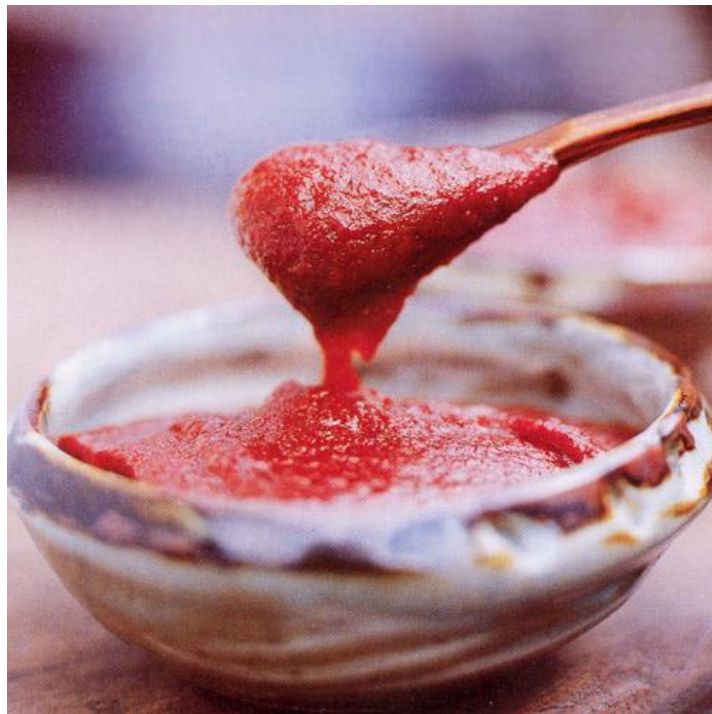
Modo de Preparo

Bater no liquidificador até ficar homogêneo.

Combinações

Carnes, porco e batatas.

DICA: Páprica defumada dá sabor "churrasqueado".



Conservação e Uso

Potes de Vidro

Use potes de vidro com tampa hermética para evitar odores e oxidação.

Higiene no Uso

Retire o tempero com colher limpa e seca; não retorne sobras ao pote para evitar contaminação.

IMPORTANTE: Mantenha os temperos sob refrigeração. Se houver alteração de cor, cheiro ou mofo, descarte.

Validade

Geladeira: até 15 dias. Congelador: até 3 meses (porcione em cubos para facilitar).

Personalização

Ajuste alho, cebola e ervas a gosto para criar variações.

QUER TER ACESSO A FICHA COMPLETA?

PLATAFORMA DE TREINOS ATUALIZADOS TODOS OS MESES COM VÍDEO AULAS COMPLETAS, VÍDEOS CURTOS PARA FICHA DE TREINO, FICHAS ATUALIZADAS MENSALMENTE, DIETA ADAPTADA PARA O SEU CORPO.

TUDO MONTADO E ACOMPANHADO PELO PERSONAL E NUTRICIONISTA DA TATÁ!

CLIQUE AQUI E GARANTA SUA VAGA!

PROMOÇÃO COM 50 % OFF NO PLANO ANUAL!



COMECE
POA AQUI!



MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR



TREINO EM
CASA



MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR



TREINO NA
ACADEMIA

INICIANTE



MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR



AVANÇADO

TREINO NA
ACADEMIA



MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR



SÉRIE BARRIGA ZERO

TREINO DE
ABDÔMEN



MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR



BÔNUS

DICAS DE
DIETA



MATRICULE-SE PARA DESBLOQUEAR