

JANEIRO COMIDAS SAUDÁVEIS



ptc[®]

WINE & FOOD



PMC WINE & FOOD TRAZ-LHE AS MELHORES HARMONIZAÇÕES ENTRE COMIDAS SAUDÁVEIS E VINHOS

Quando as doze badaladas soaram fez a resolução de emagrecer em 2020? Para estar em forma para o verão não precisa de comer de forma aborrecida... nem de passar sem vinho. A PMC Wine & Food tem as sugestões perfeitas de vinhos para acompanhar comida saudável.

pmc[®]

WINE & FOOD



Não é segredo nenhum que ser mais saudável e perder peso são duas das resoluções mais feitas sempre que um novo ano começa, porém, esse desejo vai-se dissipando – provavelmente por não estar a comer como gosta. A verdade é que para o manter não precisa de comer mal nem de cortar inteiramente nos vinhos, basta haver um equilíbrio.

Para o ajudar, a PMC Wine & Food, empresa dedicada à comercialização de vinhos nacionais e das suas marcas próprias Malandra e Jaburu, traz-lhe algumas sugestões.

pmc[®]

WINE & FOOD



prc.
WINE & FOOD

TOMATE RECHEADO COM CARNE PICADA & QUINTA PENEDO DO SALTO RESERVA TINTO

Se quer uma refeição saborosa, mas saudável, que tal um tomate recheado com carne picada? Se gostar de uns cubinhos de chouriço pode adicionar ao prato, mas de forma contida. Para acompanhar, aposte num tinto do Douro como o **QUINTA PENEDO DO SALTO RESERVA** e nem se lembrará de que está de dieta!



prc.
WINE & FOOD

ABÓBORA MENINA RECHEADA COM COGUMELOS E ATUM & QUINTA DA BICA BRANCO

Um vinho branco, fresco e de baixo teor alcoólico acompanha na perfeição qualquer prato com cogumelos. A sua acidez vai também equilibrar o doce da abóbora, resultando numa combinação mágica para o palato.



prc.
WINE & FOOD

CAMARÃO AO ALHO COM LINGUINE DE COURGETE & MALACA CRATO BRANCO

O sabor do camarão é bastante delicado e não o vai querer ofuscar, por isso opte por um vinho branco, fresco e frutado como o que sugerimos! A sua acidez e a sua componente aromática vão refrescar ainda mais o sabor.



prc.
WINE & FOOD

FILETES DE PESCADA NO FORNO COM LEGUMES E BATATA DOCE & MALANDRA BRANCO

Se torce o nariz aos filetes de pescada, experimente saltear os legumes com algumas ervas aromáticas e alho e combinar com um vinho untuoso e complexo. O **MALANDRA BRANCO** vai adicionar um toque especial a esta refeição já de si perfeita!



prc.
WINE & FOOD

CARIL DE CAJU E BATATA DOCE & QUINTA VALE DO BRAGÃO BRANCO

São bastante conhecidos os benefícios do caju para as dietas, por isso que tal utilizá-lo para uma receita saborosa com caril? Para acompanhar, opte por um vinho branco e frutado, com pouco teor alcoólico para apaziguar a intensidade das especiarias e do picante.



prc.
WINE & FOOD

CEVICHE DE COGUMELOS & SÃO CAETANO LOUREIRO

Os cogumelos são ricos em umami - conhecido como quinto sabor - e isso faz com que combinem melhor com vinhos de baixo teor alcoólico, que sejam frutados e com acidez pronunciada. Para acompanhar uma deliciosa ceviche de cogumelos prefira vinhos de regiões mais fria pois, regra geral, apresentam uma maior frescura.



prc.
WINE & FOOD

SALADA QUENTE DE LEGUMES COM QUEIJO DE CABRA, NOZES E MEL & MALANDRA TINTO

Queijos são saborosos, mas podem ser vilões da dieta. Uma boa alternativa é o queijo de cabra, que tem muitos benefícios para a saúde. Equilibre o doce que o mel e as nozes dão a este prato com um vinho tinto seco, de corpo médio e com alguns taninos. A madeira poderá estar presente, mas de forma sutil, apenas para equilibrar – **MALANDRA TINTO** é uma boa solução!

BOAS HARMONIZAÇÕES!



ptc[®]

WINE & FOOD