

# *Semana Nacional da* **CARNE SUÍNA**



**GUIA GOURMET** *de Ofertas*



OFERTAS VÁLIDAS DE 13/09 A 27/09/2018.

É PROIBIDA A VENDA DE BEBIDAS ALCOÓLICAS PARA MENORES DE 18 ANOS.  
BEBA COM MODERAÇÃO.

**oba**  
HORTIFRUTI

*é gostoso comer bem*



carne  
suína  
**SiM**

## SEMANA NACIONAL DA CARNE SUÍNA

A Semana Nacional da Carne Suína, que acontece entre os dias 13 e 27 de setembro, é uma iniciativa da Associação Brasileira dos Criadores de Suínos e do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Suinocultura (FNDS). O objetivo dessa ação é demonstrar a qualidade e a saudabilidade da proteína suína, que é a mais consumida no mundo! Além de saborosa, é versátil, funcional e saudável, sendo uma ótima opção para suas receitas! Nas próximas páginas você encontra dicas e receitas para aproveitar tudo que a carne suína tem para oferecer. Boa leitura!



## SAUDÁVEL

Você já pensou em inserir carne suína no seu dia a dia? Versátil e muito saudável, ela é rica em proteínas de alto valor biológico, que contribui de forma significativa para uma boa saúde muscular. Além disso, essa carne é rica em fósforo e vitamina B12, ferro e potássio. Que tal inserir hoje na sua rotina?

**FILE MIGNON SUÍNO**



**LOMBO SUÍNO**



## VERSÁTIL

O filé mignon suíno é uma opção muito saborosa e mais barata para fazer receitas clássicas! Além de ser saboroso e nutritivo, em nossas lojas você o encontra em diferentes cortes: em bifês, peça, strogonoff, medalhões e mais! Tudo pronto para sua receita ideal! Já escolheu o que fazer hoje?



## TEMPERO IDEAL!

Para aproveitar ainda mais os cortes suínos que você escolheu, tempere as carnes com ervas e condimentos - com excessão do sal - para aumentar o sabor. Sálvia, alecrim e orégano são ervas que combinam muito com a carne suína! Pressione esses temperos na carne suína antes de grelhar ou assar. Experimente diferentes temperos para descobrir novas formas interessantes de saborear uma refeição saudável. E aproveite para acompanhar com um bom Azeite Oba Bem Quer!

## PERNIL SUÍNO



## SABOROSA

A carne suína é muito saborosa e vai bem em diferentes receitas. Para realçar ainda mais o seu sabor, utilize bons temperos! Se for preparar assado, aposte num chimichurri para surpreender! Para os grelhados, aposte no alecrim, coentro e pimenta calabresa. Outra forma especial é preparar uma marinada com suco de frutas, vinagre de vinho e molho sem gordura. Dará um toque diferente à sua receita!

## MAIS BENEFÍCIOS DO QUE VOCÊ IMAGINA!

Em nossas lojas você encontra diversos cortes porcionados, só esperando suas receitas! A carne suína é de fácil preparo e é a melhor escolha para agradar seus amigos e família. Seja para um almoço especial ou para o dia a dia, a carne suína é uma escolha certa. Isso porque, além de seus benefícios, é muito saborosa e seus cortes mais magros têm menos gorduras do que outras carnes. Vamos experimentar?



# Cortes *in natura*, do jeito que você precisa!

O Açougue Oba capricha na qualidade das carnes, na procedência e limpeza das peças. Tudo para facilitar o preparo e entregar soluções práticas para suas receitas.



Filé Mignon Suíno Especial



1.



2.



3.

4.



5.



6.



Stroganoff de Filé Mignon Suíno

7.



## Acesse as receitas completas no seu celular através do QR Code

- 1. Mel Silvestre ou de Laranjeira Apiários de Holanda 270 g ..... R\$ 14,99 cada
- 2. Mostarda Alemã Tipo Dijon Kühne 260 g ..... R\$ 12,99 cada
- 3. Manteiga com ou sem Sal Gran Mestri 200 g ..... R\$ 17,99 cada

- 4. Ketchup Italiano Mutti 340 g ..... R\$ 9,99 cada
- 5. Creme de Leite Tradicional Verde Campo 500 g ..... R\$ 12,99 cada
- 6. Azeite Extravirgem Oba Bem Querere Espanha 500 ml ..... R\$ 19,99 cada
- 7. Caldo de Carne sem Glutamato Smart 100 g ..... R\$ 6,99 cada



**STROGONOFF SUÍNO**  
UM TOQUE DIFERENTE!




**ROSBIFE DE FILÉ MIGNON SUÍNO**  
PARA ENTRADAS ESPECIAIS!





**NOVIDADE!**

Bife de Pernil Suíno

- 8. Goma Pronta para Tapioca Oba Bem Querer 500 g  ... R\$ 4,99 cada
- 9. Creme de Ricota Tradicional ou Light Tirolez 250 g ..... R\$ 5,99 cada
- 10. Chia em Grãos Vitalin 120 g ..... R\$ 5,99 cada

- 11. Azeite Extravirgem Oba Bem Querer Portugal 500 ml  ... R\$ 19,99 cada
- 12. Sal Inglês Marinho Maldon 280 g ..... R\$ 24,99 cada
- 13. Manteiga Clarificada sem Sal Ghee Benni 200 g ..... R\$ 24,99 cada

Cubos Nobres Suíno



**TAPIOCA DE  
PERNIL DESFIADO**  
QUE TAL UM LANCHE DIFERENTE?



**CUBOS DE PERNIL  
SUÍNO COM LENTILHAS  
BATATAS E COUVE**  
PARA UM ALMOÇO COM QUEM AMA!



# Cortes temperados: práticos e saborosos!

1. Massa Italiana La Campofilone Cortes 500 g   ..... **R\$ 11,99** cada
2. Passata de Tomate Italiano Tradicional Oba Bem Querer 680 g    ..... **R\$ 7,99** cada
3. Azeitona Verde Grega em Conserva sem Caroço Delphi 185 g   ..... **R\$ 8,99** cada
4. Bife de Picanha Suína Temperado e Resfriado Sulita ..... **R\$ 17,99** kg
5. Pernil Suíno sem Osso Temperado e Resfriado Sulita ..... **R\$ 17,99** kg
6. Filé Mignon Suíno Resfriado e Temperado Sulita ..... **R\$ 17,99** kg
7. Vinho Italiano Castiglion Del Bosco Dainero Toscana IGP Tinto 750 ml   ..... **R\$ 79,99** cada
8. Massa Italiana Reheada Bertagni Sabores 250 g   ..... **R\$ 18,99** cada
9. Relish de Pepino Alemão com Mostarda Kühne 350 g   ..... **R\$ 12,99** cada
10. Lombo Suíno Temperado e Resfriado Sulita ..... **R\$ 17,99** kg
11. Vinho Francês Château Perthus Côtes Bourg Tinto 750 ml   ..... **R\$ 79,99** cada
12. Vinho Português Quinta do Popa Contos da Terra Reserva Tinto 750 ml   ..... **R\$ 74,99** cada
13. Vinho Espanhol Arméntia y Madrazo Crianza Tinto 750 ml   ..... **R\$ 64,99** cada



## Receita Picanha com Manteiga e Ervas







4.



5.



6.



7.



10.

11.

12.

13.







# Churrasco combina com suíno



Carvão Vegetal Oba Bem Querido 4 kg

**R\$ 14,99**  
cada

1. Picanha Suína Temperada e Resfriada Sulita ..... **R\$ 17,99** kg
2. Linguiça Toscana Resfriada Sulita 600 g ..... **R\$ 8,99** cada
3. Queijo de Coalho no Espeto Tradicional ou com Orégano Quatá **R\$ 39,99** kg
4. Pão de Alho Tradicional ou Picante Santa Massa 400 g ..... **R\$ 9,99** cada
5. Linguiça Calabresa e Defumada Sulita ..... **R\$ 13,99** kg
6. Farofa de Mandioca ou Milho D'Alena Sabores 400 g ..... **R\$ 7,99** cada
7. Creme de Alho Gourmet Oh My Garlic 200 g ..... **R\$ 8,99** cada
8. Molho Especial para Churrasco Big Onion 260 g ..... **R\$ 8,99** cada
9. Molho Barbecue Heinz 538 g ..... **R\$ 8,99** cada
10. Cerveja Alemã Leikeim Sabores 500 ml   ..... **R\$ 14,99** cada



**NOVIDADE!**

Linguica Toscana Tomate Seco ou Ervas Finas Sulita 600 g

**R\$ 13,99**  
cada



1.

Costela Suína

Panceta Suína

5.



2.



3.



4.



10.



6.



7.



8.



9.











## SALADA CEASAR COM LOMBO SUÍNO

### Dica de Harmonização

1. Vinho Francês Domaine La Baume Chardonnay Branco, Merlot ou Syrah Tinto 750 ml   ..... **R\$ 79,99** cada

### Ingredientes do Chef em oferta

2. Azeite Extravirgem Oba Bem Querer Grécia 500 ml   ..... **R\$ 21,99** cada
3. Crouton Integral Fhom 90 g ..... **R\$ 6,99** cada
4. Iogurte Desnatado Zero Gordura Yorgus 130 g **R\$ 4,99** cada

#### Salada

10 folhas de alface americana  
1 fatia de pão de forma integral  
15 g de queijo parmesão ralado  
200 g de lombo suíno  
Sal e pimenta-do-reino a gosto

#### Molho Ceasar

3 colheres (sopa) de iogurte desnatado natural  
1 colher (sopa) de mostarda  
Suco de 1/2 limão  
1 dente de alho  
Sal e pimenta do reino a gosto  
2 colheres (sopa) de azeite

#### Modo de preparo

Higienize e seque as folhas de alface e reserve. Para fazer os croutons, corte as fatias de pão em cubos pequenos, tempere com sal e pimenta e coloque um fio de azeite. Leve ao forno preaquecido a 180 °C, até ficar levemente tostado. Reserve. Tempere o lombo com sal e pimenta, deixe grelhar em uma frigideira bem quente. Após grelhar, corte-o em tiras. Em um recipiente, adicione o iogurte, a mostarda, o suco de limão, o alho espremido, o sal e a pimenta. Misture bem e coloque o azeite aos poucos. Para montar, disponha as folhas de alface em um recipiente, polvilhe os croutons, o parmesão ralado e acrescente o lombo em tiras. Adicione o molho ceasar sobre a salada e sirva.





## O CHEF

André Rabelo, 44 anos, é Chef de cuisine desde 1998. Formado por uma das mais renomadas instituições de ensino de gastronomia do Brasil, a escola de Cozinha Internacional do Grande Hotel do SENAC. Trabalhou nos principais restaurantes de Brasília, capital da República, entre os quais Alice, Cielo e Patú Anu. Consultor pela ABCS (Associação Brasileira dos Criadores de Suínos) realizou oficinas gastronômicas pelo Brasil divulgando técnicas culinárias, pratos diversificados, manuseio, dicas, cortes especiais da carne suína com o intuito de divulgar e desmitificar o seu consumo.



# FILÉ MIGNON À MEDITERRÂNEA

### Ingredientes

- 8 medalhões de Filé-Mignon Suíno (800 g)
- 8 fatias de bacon (160 g)
- 1/2 xícara (chá) de ervas picadas (cheiro-verde e alecrim)
- 2 colheres (chá) de sal
- 1 colher (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1/2 xícara (chá) de Azeite Extravirgem Português Oba Bem Querem Colheita

### Modo de preparo

Envolva as laterais dos medalhões com as fatias de bacon e amarre com um barbante. Aqueça uma frigideira grande, adicione 2 colheres (sopa) de azeite e, quando estiver bem quente, coloque 2 a 3 medalhões por vez, dourando-os de ambos os lados. Misture o restante do azeite com as ervas e o sal. Coloque os medalhões em uma assadeira e pincele-os com a mistura de azeite e ervas. Leve ao forno pré-aquecido (220 °C) e asse por cerca de 15 minutos ou até que a carne esteja macia e cozida por inteiro. Retire os medalhões da assadeira e mantenha-os em local aquecido. Leve a assadeira na qual os medalhões foram assados diretamente para a chama do fogão. Adicione 1 e 1/2 xícara (chá) de água, misturando com uma espátula para soltar o fundo que se formou durante a cocção, e deixe ferver. À parte, misture o amido de milho e a manteiga e despeje diretamente na assadeira. Torne a mexer e ferva até obter um molho de textura aveludada. Espalhe o molho sobre os medalhões e sirva em seguida com legumes mediterrâneos salteados – pimentão vermelho, berinjela e abobrinha cortadas em tiras.



### Dica de Harmonização

1. Vinho Francês Chateau Saint-Jean Côtes du Rhone Villages Plan de Dieu Tinto 750 ml ..... R\$ 79,99 cada

### Ingredientes do Chef em oferta

2. Azeite Extravirgem Português Oba Bem Querem Colheita 500 ml ..... R\$ 24,99 cada
3. Arroz Italiano Arbório Riso Scotti 1 kg .... R\$ 16,99 cada



ES  
GO  
LHA + CARNE  
SUÍNA

# MAIS CORTES E BENEFÍCIOS DO QUE VOCÊ IMAGINA. SURPREENDA-SE!



SÃO PAULO | Tatuapé (11) 2227-9700 | Butantã (11) 3723-5300 | Santana Pujol (11) 2971-8999 | Santana Augusto Tolle (11) 2287-6600 | Santana Ataliba (11) 2934-9900 | Penha (11) 2023-6240 | Vila Prudente (11) 2342-4210 | Moema (11) 5054-5040 | Morumbi (11) 3745-4400 | Mooca (11) 2501-2099 | Vila Mariana | Anália Franco | CAMPINAS | Vila Nova (19) 3743-4730 | Ponte Preta (19) 3772-2890 | Bonfim (19) 3744-3800 | São Bernardo (19) 3772-2880 | Vila Bella (19) 3756-1530 | Cambuí (19) 3795-4630 | Sousas (19) 3367-6031 | Galleria Shopping | SOROCABA | Campolim (15) 3333-1220 | Vila Augusta (15) 3339-9340 | LIMEIRA | Centro (19) 3404-1570 | AMERICANA | Centro (19) 3475-8020 | Jd. São Paulo (19) 3408-8380 | INDAIATUBA | Vl. Georgina (19) 3885-8600 | PIRACICABA | Alemães (19) 3500-0996 | **Ofertas válidas de 13/09 a 27/09/2018 ou enquanto durarem os estoques. Ofertas de Peixaria válidas para todas as lojas do estado de São Paulo, exceto para as lojas Ibitirama e Tatuapé. Após esta data os preços poderão voltar ao normal. Somos uma empresa de varejo e, para melhor atender nossos clientes, não vendemos no atacado e nos reservamos o direito de limitar as quantidades. Fotos meramente ilustrativas. Respeite o meio ambiente. Não jogue este folheto em vias públicas. Mantenha a cidade limpa.**

f facebook.com/obahortifrutifru

instagram.com/obahortifrutifru

obahortifrutifru.com.br

oba  
HORTIFRUTI

é gostoso comer bem