



RECEITAS GOOD FARMY • EDIÇÃO 01 • SETEMBRO 2026

Receitas Good Farmy

Seis receitas Deli a Day, com tomate grape em cinco delas. Em cada uma, os hortifrutis Good Farmy que entram no prato e a chamada para cotar para o seu negócio.

Receitas e fotos: Deli a Day (@deliaday_). Aplicações para o seu negócio e substituições: editoria Good Farmy.

RECEITA GOOD FARMY • 01

Salada Caprese com tomate grape

Carne desfiada, mussarela de búfala, tomate grape, pepino japonês, cenoura e granola salgada sobre um mix de folhas. É a salada que mostra o grape inteiro no prato, sem corte, do jeito que ele brilha.

RECEITA DELI A DAY

Ingredientes

Hortifruti Good Farmy nesta receita: Tomate grape, Pepino japonês, Cenoura, Mix de folhas, Alho descascado, Cebola.

INGREDIENTE (PORÇÃO DA RECEITA)	QTD.
Mix de folhas variadas	100 g
Mussarela de búfala	4 unidades
Parmesão em lascas	6 lascas
Tomate grape (cereja no original)	6 a 8 unidades
Pepino japonês picadinho	1/2 xícara (chá)
Cenoura ralada	1/2 xícara (chá)
Carne desfiada (coxão mole cozido na pressão com cerveja preta e alho)	1/2 xícara (chá)
Granola salgada	35 g
Molho balsâmico: azeite 3 col. sopa, vinagre balsâmico 2 col. sopa, mel 1 col. sopa, sal e pimenta	

Rendimento: Porção individual (multiplicar pelo número de porções).

Preparo antecipado: Carne desfiada pode ficar pronta por 2 dias; granola e molho entram na hora (livro).



Foto: Deli a Day.

Preparo

1. Carne: tempere o coxão mole com sal e pimenta, sele bem de todos os lados na panela de pressão com um fio de azeite. Adicione 300 ml de água, meia lata de cerveja preta e 2 dentes de alho. Cozinhe na pressão por 40 minutos. Desfie, volte à panela com meia cebola fatiada fina e refogue 15 minutos com a tampa aberta para secar o molho.
2. Legumes: tomate grape inteiro ou cortado ao meio, pepino picadinho e cenoura ralada.
3. Molho: misture bem azeite, vinagre balsâmico, mel, sal e pimenta (ou bata no mixer).
4. Montagem: folhas por baixo; por cima, a carne, a mussarela de búfala, o parmesão em lascas, tomate, pepino e cenoura. Finalize com a granola salgada e sirva com o molho.

Para o seu negócio

Restaurantes e empresas: salada do dia ou prato principal do refeitório, com a carne preparada antecipadamente. Buffets e hotéis: saladeira montada, com o grape inteiro como destaque visual.

Substituições

Carne desfiada por frango desfiado. Mussarela de búfala por queijo branco em cubos. Grape vermelho por mix com o grape amarelo.

Cotar os hortifrutis desta receita



Diga o seu negócio, a frequência de entrega e o consumo semanal.

WhatsApp 11 91339-1702 •
oi@goodfarmy.com

Receita Deli a Day (@deliaday_). Aplicações e substituições: editoria Good Farmy.

RECEITA GOOD FARMY • 02

Quiche de três queijos com tomate grape

Massa amanteigada, recheio de queijo minas, mussarela e gorgonzola, e o tomate grape cortado ao meio por cima, com manjeriço. Rende em versão individual ou em forma grande, e aguenta três dias na geladeira.

RECEITA DELI A DAY

Ingredientes

Hortifruti Good Farmy nesta receita: Tomate grape, Manjeriço, Cenoura, Beterraba, Mix de folhas, Ovos.

INGREDIENTE (PORÇÃO DA RECEITA)	QTD.
Massa: farinha de trigo 250 g, sal 1 pitada, manteiga gelada em cubos 120 g, água gelada 1 col. sopa	
Queijo minas padrão ralado	200 g
Mussarela ralada	200 g
Gorgonzola esfarelado	60 g
Creme de leite	400 ml
Ovos	4 unidades
Tomate grape (cereja no original), cortado ao meio	6 unidades por quiche, mais 6 na salada
Manjeriço	a gosto
Salada de acompanhamento: folhas 80 g, cenoura e beterraba raladas 1/2 xícara, molho balsâmico com mostarda Dijon	

Rendimento: 3 a 4 quiches individuais (forma de 10 cm) ou 1 de 24 cm (livro). **Preparo antecipado:** Massa pode ser pré-assada no dia anterior; quiche pronta dura 3 dias refrigerada (livro).



Foto: Deli a Day.

Preparo

1. Massa: misture farinha e sal, junte a manteiga e esfalele. Adicione água gelada aos poucos até dar liga. Forme uma bola, embale e refrigere por 1 hora. Abra, forre a forma, fure o fundo com garfo e pré-asse a 180 °C por 30 minutos.
2. Recheio: misture ovos batidos, creme de leite, sal e pimenta e incorpore aos queijos. Despeje sobre a massa pré-assada. Disponha os tomates grape cortados ao meio por cima e as folhas de manjeriço.
3. Asse a 180 °C por 40 a 45 minutos, até firmar no centro e dourar levemente.
4. Sirva com a salada: folhas, tomate grape, cenoura e beterraba raladas, molho de 1 col. sopa de balsâmico, 3 de azeite e 1 de mostarda Dijon.

Para o seu negócio

Buffets e coffee break corporativo: versão individual, servida morna ou fria. Hotéis: brunch e café da manhã. Empórios: item de balcão com o grape visível por cima.

Substituições

Gorgonzola por queijo parmesão ralado (sabor mais suave). Manjeriço por orégano. Farinha branca por integral (o livro já prevê).

Cotar os hortifrutis desta receita



Diga o seu negócio, a frequência de entrega e o consumo semanal.

WhatsApp 11 91339-1702 •
oi@goodfarmy.com

Receita Deli a Day (@deliaday_). Aplicações e substituições: editoria Good Farmy.

RECEITA GOOD FARMY • 03

Salada Quinoa Nutri com couve-flor crocante e tomate grape

Rosbife caseiro, mussarela de búfala, abóbora assada, quinoa, tomate grape e couve-flor crua marinada, com pesto leve de manjerição. Os vegetais são o centro do prato.

RECEITA DELI A DAY

Ingredientes

Hortifruti Good Farmy nesta receita: Tomate grape, Couve-flor, Abóbora japonesa, Mix de folhas, Manjerição, Limão, Cebola.

INGREDIENTE (PORÇÃO DA RECEITA)	QTD.
Mix de folhas variadas	100 g
Mussarela de búfala	4 unidades
Couve-flor crocante (crua, marinada em azeite, sal, limão e cebola)	1/2 xícara (chá)
Quinoa cozida	1/2 xícara (chá)
Rosbife caseiro (mignon selado e assado a 220 °C por 10 min)	120 g
Tomate grape (cereja no original)	6 a 8 unidades
Abóbora assada em fatias	5 fatias
Granola salgada	1/4 xícara (chá)
Pesto leve: manjerição picado 2 col. sopa, azeite 3 col. sopa, suco de limão 1 col. sopa, sal, parmesão ralado 1 col. sopa	

Rendimento: Porção individual (multiplicar pelo número de porções).

Preparo antecipado: Quinoa e legumes duram 2 dias (livro).



Foto: Deli a Day.

Preparo

1. Rosbife: tempere o mignon com sal, pimenta e azeite; sele todos os lados em panela bem quente; asse a 220 °C por 10 minutos, desligue e deixe 5 minutos com a porta entreaberta; descanse coberto por 10 minutos, resfrie e fatie fino.
2. Couve-flor crocante: lave e pique em pedaços pequenos; tempere com azeite, sal, limão e 1 col. sopa de cebola picadinha; marine por 15 minutos.
3. Quinoa: cozinhe até ficar macia sem desfazer; tempere com azeite e sal. Abóbora: fatie, tempere com azeite e sal e asse a 200 °C por 25 minutos ou até dourar nas bordas.
4. Molho: bata todos os ingredientes do pesto no mixer. Montagem: folhas por baixo; disponha lado a lado quinoa, tomates, mussarela, couve-flor, rosbife e abóbora. Regue com o molho e espalhe a granola por cima.

Para o seu negócio

Restaurantes: prato de vegetal protagonista com proteína opcional. Empresas: bowl do refeitório. Hotéis: opção de almoço leve.

Substituições

Rosbife por frango grelhado ou versão vegetariana sem carne. Abóbora japonesa por abóbora paulista. Quinoa por arroz 7 grãos.

Cotar os hortifrutis desta receita



Diga o seu negócio, a frequência de entrega e o consumo semanal.

WhatsApp 11 91339-1702 • oi@goodfarmy.com

Receita Deli a Day (@deliaday_). Aplicações e substituições: editoria Good Farmy.

RECEITA GOOD FARMY • 04

Salada Manga Tropical com ceviche de manga

Atum, cogumelos, tomate grape, pepino japonês e um ceviche de manga com cebola roxa, limão e mel. A salada de outubro e novembro, quando a manga paulista entra em safra.

RECEITA DELI A DAY

Ingredientes

Hortifruti Good Farmy nesta receita: Tomate grape, Manga, Pepino japonês, Cogumelos, Cebola roxa, Salsinha, Limão, Mix de folhas.

INGREDIENTE (PORÇÃO DA RECEITA)	QTD.
Atum caseiro ou em conserva	120 g
Mix de folhas variadas	100 g
Mix de cogumelos refogados	1/2 xícara (chá)
Tomate grape (cereja no original)	6 a 8 unidades
Pepino japonês	1/2 xícara (chá)
Ceviche de manga: manga em cubos 1/2 unidade, cebola roxa fatiada fina 1 xícara, salsinha 1/2 xícara, limão 1 unidade, azeite 3 col. sopa, mel 1 col. chá, sal e pimenta	1 xícara (chá) pronta

Rendimento: Porção individual (multiplicar pelo número de porções).

Preparo antecipado: Atum e cogumelos prontos no dia anterior; manga poucas horas antes (livro).

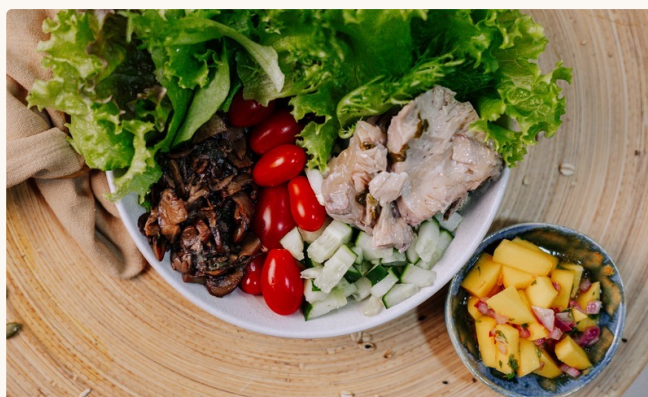


Foto: Deli a Day.

Preparo

1. Atum fresco: fatie em postas de 3 cm; forre uma panela baixa com fatias de limão siciliano, coloque o atum por cima, tempere com azeite, sal, pimenta, cebola e cebolinha; tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos até ficar branco. Reserve.
2. Cogumelos: refogue picados em 1 col. sopa de manteiga e 1 col. sopa de shoyu; finalize com cebolinha ou salsinha.
3. Ceviche: junte a manga em cubos pequenos com a cebola roxa, limão, sal, salsinha, mel e azeite. Deixe curtir por pelo menos 1 hora.
4. Montagem: folhas, atum, cogumelos, tomate e pepino; despeje o ceviche de manga por cima.

Para o seu negócio

Restaurantes e hotéis: salada de estação em outubro e novembro. Buffets: o ceviche de manga funciona como acompanhamento frio separado. Clubes: prato leve de verão.

Substituições

Atum por frango desfiado. Manga por abacaxi no ceviche. Cogumelos por abobrinha grelhada.

Cotar os hortifrutis desta receita



Diga o seu negócio, a frequência de entrega e o consumo semanal.

WhatsApp 11 91339-1702 •
oi@goodfarmy.com

Receita Deli a Day (@deliaday_). Aplicações e substituições: editoria Good Farmy.

RECEITA GOOD FARMY • 05

Salada Mediterrânea com tomate grape

Atum, queijo feta, azeitonas pretas, tomate grape, pepino japonês e croutons de pão sírio, com molho de salsinha. Uma salada de preparo antecipado que segura bem o serviço.

RECEITA DELI A DAY

Ingredientes

Hortifruti Good Farmy nesta receita: Tomate grape, Pepino japonês, Salsinha, Mix de folhas, Limão siciliano, Pão sírio.

INGREDIENTE (PORÇÃO DA RECEITA)	QTD.
Atum caseiro ou em conserva	120 g
Tomate grape (cereja no original)	6 a 8 unidades
Azeitonas pretas	4 unidades
Pepino japonês picadinho	1/2 xícara (chá)
Queijo feta esfarelado	2 col. sopa
Mix de folhas variadas	100 g
Croutons de pão sírio tostado	40 g
Molho de salsinha: azeite extravirgem 3 col. sopa, vinagre balsâmico 1 col. sopa, óleo de girassol 1 col. sopa, salsinha 1 xícara, sal e pimenta	

Rendimento: Porção individual (multiplicar pelo número de porções).

Preparo antecipado: Atum, folhas e legumes prontos por 1 dia; croutons e molho só na hora (livro).



Foto: Deli a Day.

Preparo

1. Atum fresco: postas de 3 cm sobre fatias de limão siciliano em panela baixa, com azeite, sal, pimenta, cebola e cebolinha; tampe e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos. Reserve.
2. Croutons: corte o pão sírio em lascas ou triângulos, espalhe em assadeira com fio de azeite e asse rapidamente a 180 °C.
3. Molho: bata no mixer azeite, balsâmico, salsinha, óleo, sal e pimenta.
4. Montagem: folhas, atum por cima; acrescenta pepino, tomate, azeitonas e feta; finalize com os croutons. Molho à parte ou regado só na hora de servir.

Para o seu negócio

Empresas: salada de refeitório com montagem antecipada. Hotéis: brunch. Buffets: saladeira mediterrânea com o molho servido à parte.

Substituições

Atum por grão-de-bico (versão vegetariana). Feta por queijo branco. Pão sírio por pão de forma tostado.

Cotar os hortifrutis desta receita



Diga o seu negócio, a frequência de entrega e o consumo semanal.

WhatsApp 11 91339-1702 •
oi@goodfarmy.com

Receita Deli a Day (@deliaday_). Aplicações e substituições: editoria Good Farmy.

RECEITA GOOD FARMY • 06

Sopa de abóbora com carne de sol e gengibre

Creme liso de abóbora cabotiá com gengibre, coberto com carne de sol desfiada e dourada. Dura três dias na geladeira e sessenta dias no congelador: o item quente de estoque do cardápio.

RECEITA DELI A DAY

Ingredientes

Hortifruti Good Farmy nesta receita: Abóbora japonesa, Gengibre, Cebola, Salsinha.

INGREDIENTE (PORÇÃO DA RECEITA)	QTD.
Abóbora cabotiá (japonesa) em cubos	600 g
Carne de sol dessalgada e desfiada	160 g
Azeite de oliva	1 col. sopa
Gengibre ralado	1 col. chá
Cebola picada	1/2 unidade
Caldo caseiro ou água	600 ml
Sal, pimenta do reino e salsinha	a gosto

Rendimento: 2 a 3 porções (livro). **Preparo antecipado:** Creme dura 3 dias refrigerado ou 60 dias congelado; carne separada (livro).



Foto: Deli a Day.

Preparo

1. Base: refogue a cebola no azeite, acrescente a abóbora e refogue mais um pouco. Junte o caldo ou a água.
2. Cozinhe até a abóbora ficar macia. Bata no liquidificador ou mixer até obter um creme liso. Acrescente o gengibre ralado.
3. Carne: refogue a carne de sol desfiada com azeite até dourar levemente.
4. Finalização: adicione a carne ao creme, ajuste o sal e finalize com salsinha.

Para o seu negócio

Empresas e hospitais: sopa do dia com produção em lote e congelamento. Restaurantes: entrada de inverno. Casas de repouso: textura cremosa, servir a carne bem desfiada ou à parte.

Substituições

Carne de sol por frango desfiado ou versão sem carne. Abóbora cabotiá por abóbora paulista. Gengibre por noz-moscada.

Cotar os hortifrutis desta receita



Diga o seu negócio, a frequência de entrega e o consumo semanal.

WhatsApp 11 91339-1702 •
oi@goodfarmy.com

Receita Deli a Day (@deliaday_). Aplicações e substituições: editoria Good Farmy.