

ABOBRINHA RECHEADA

Ingredientes:

- Abobrinhas – 3 unidades médias
- Ricota – 200g
- Tomate sem pele e sem sementes – 1 unidade
- Salsa picada – 2 colheres
- Requeijão light - 1 copo
- Queijo ralado light ou ricota defumada – 3 colheres de sopa
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Coloque 1 panela com água para ferver.

Lave as abobrinhas, retire as pontas, corte-as no meio no sentido do comprimento, retire o miolo com uma colher, deixando a borda com ½ cm de espessura. Afervente as metades, retire do fogo e escorra. Arrume-as em um refratário e reserve.

Bata no liquidificador o miolo das abobrinhas, a ricota, o tomate, o sal, a salsa, até que fique bem cremoso. Recheie as abobrinhas com esse creme, cubra-as com requeijão e salpique queijo ralado ou a ricota defumada ralada.

Leve ao forno médio por mais ou menos 20 minutos para gratinar.

Rendimento: 6 porções.

CARNE ORIENTAL

Ingredientes:

- ½ Kg de alcatra (cortada em tiras)
- 1 colher (sopa) de margarina
- ½ cebola pequena picada
- 4 dentes de alho
- 2 cenouras pequenas em rodelas
- 1 e ½ xícara (chá) de brócolis

- 1 colher (chá) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de molho de soja (shoyo)
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga e doure a cebola e o alho. Acrescente a carne e refogue. Passe os brócolis e a cenoura por água fervente para cozinhar levemente. Escorra e junte à carne e acrescente o sal. Diminua o fogo e cozinhe por cerca de 2 minutos. Dissolva o amido de milho em meia xícara (chá) de água, junte o molho de soja e despeje sobre a carne. Misture bem até engrossar. Sirva.

CREME DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 1 maço de espinafre
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho
- ½ cebola pequena picada
- 1 copo (250ml) de leite
- 1 colher (chá) de farinha de trigo
- 100g de mussarela ralada
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Lave o espinafre e corte em pedaços grandes.

Aqueça o azeite, e frite o alho e a cebola, acrescente o espinafre, refogue por uns 3 minutos, coloque sal.

Misture o leite com a farinha de trigo e acrescente ao refogado, deixe por mais 2 minutos ou até engrossar, desligue o fogo e coloque a mussarela por cima.

OBS: O creme pode ser utilizado como molho de macarrão ou acompanhamento de um prato principal.

MACARRÃO INTEGRAL COM BRÓCOLIS

Ingredientes:

- ½ pacote de macarrão talharim (250g)
- 1 colher rasa (sopa) de sal
- 1 maço de brócolis
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 4 dentes de alho picados

Modo de Preparo:

Em uma panela grande, cozinhe o macarrão em 2 litros e meio de água com o sal. Em outra panela, cozinhe os brócolis em 2 xícaras (chá) de água por cerca de 5 minutos ou até ficarem al dente. Em uma frigideira, aqueça o azeite e doure o alho, acrescente os brócolis e misture bem. Misture o macarrão escorrido aos brócolis, e sirva a seguir.

OBS: Se desejar, substitua o macarrão talharim, por espaguete ou penne.

PROTEÍNA DE SOJA ACEBOLADA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de proteína de soja texturizada (em pedaços)
- 2 xícaras (chá) de água (para hidratar a soja)
- 1 xícara (chá) de molho shoyu (para hidratar a soja)
- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 2 cebolas grandes (fatiadas)
- 5 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 1 berinjela (fatiada com casca)
- ½ xícara (chá) de cogumelo shitake ou champignons
- 2 dentes de alho amassados

- Salsa, curry e molho shoyu a gosto

Modo de Preparo:

Hidratar a proteína texturizada de soja em água quente por cerca de 30 minutos (hidratar com 2 xícaras de água e 1 de molho shoyu).

Escorrer e espremer. Refogar no óleo de gergelim as cebolas, o alho e os pimentões. Acrescentar a proteína vegetal fatiada e adicionar os cogumelos e os temperos. Misturar por 5 minutos, acrescentar a berinjela e continuar mexendo até que ela murche.

ENSOPADO DE CARNE DE SOJA (PROTEÍNA DE SOJA)

Ingredientes:

- Proteína Texturizada de Soja - 2 xícaras
- Cebola picada - 1 xícara de chá
- Tomate picado - 1 xícara de chá
- Pimentão picado - 1 xícara de chá
- Alho socado - 2 dentes
- Cenoura cortada em cubos ou rodela pré-cozidas - 2 xícaras de chá
- Caldo de carne ou de bacon - 2 tabletes
- Óleo (de canola) - 4 colheres de sopa
- Coentro picado - 4 colheres de sopa

Modo de Preparo:

Coloque em uma panela a quantidade de Proteína Texturizada de Soja indicada. Acrescente 6 xícaras de chá de água e leve ao fogo por 5 minutos após a fervura. Escorra e lave bastante em água fria.

Esprema levemente para retirar o excesso de água. Refogue a cebola, o pimentão, o tomate e o alho socado. Acrescente a soja, o caldo de carne ou de bacon e o extrato de tomate.

Misture tudo e coloque 2 xícaras de chá de água e o coentro. Quando começar a ferver, coloque a cenoura e deixe por mais alguns minutos até engrossar o caldo.

Rendimento: 6 porções.

Atenção: para quem tem problemas com a pressão, o ideal é reduzir o uso de caldos prontos. Prepare a receita sem sal e sem caldo, no final prove e acerte o sal, com moderação.

BATATAS COM ALECRIM E ALHO

Ingredientes:

- 8 batatas médias, descascadas e cortadas ao meio
- Folhas picadas de 1 ramo de alecrim
- 2 dentes de alho bem picadinhos
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite

Modo de Preparo:

Aquecer o forno a 200°C. Descascar e cortar ao meio as batatas. Coloca-las em uma assadeira. Polvilhar as batatas com sal e pimenta, adicionar o alho picadinho, o alecrim e misturar bem. Regar as batatas com azeite, misturando para que fiquem totalmente besuntadas. Levar a assadeira ao forno, até que as batatas estejam bem coradas e macias. Retira-las do forno e servir a seguir.

QUICHE DE ALHO PORO COM MASSA INTEGRAL

Ingredientes:

Massa

- Margarina light - 100 g
- Farinha de trigo integral - 1 xícara
- Farinha de trigo comum - 1 xícara
- Sal à gosto

Recheio

- Alho-poró - 2 unidades
- Queijo branco - 500 g
- Cebola - 1 unidade
- Alho - 1 dente

- Óleo de canola - 1 colher de sopa
- Sal à gosto
- Pimenta-do-reino branca em pó à gosto
- Noz-moscada à gosto
- Orégano à gosto
- Queijo ralado light para polvilhar

Modo de Preparo:

Massa

Misture a margarina com o sal e vá adicionando as farinhas até ficar uma massa firme que desgrude das mãos. Deixe descansar por 20 minutos. Forre com a massa o fundo e os lados de uma fôrma de torta de fundo removível. Reserve.

Recheio

Em uma panela refratária, coloque o óleo, a cebola picadinha, o alho, sal, noz-moscada e a pimenta do reino, quando começar a fritar, coloque o alho-poró em rodela finas na panela e deixe até amolecer.

Quando o alho-poró estiver amolecido e esfriado, monte em uma travessa uma camada de massa (aspecto de farofa), o queijo branco fatiado por cima, um pouco de orégano e por cima o alho-poró refogado e frio. Polvilhe um pouco de queijo ralado light e leve ao forno até o queijo branco derreter.

Sirva com salada verde e carne branca.

TROUXINHA DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 2 Colheres (sopa) de azeite
- 3 Dentes de alho picado
- 3 Xícaras (chá) de espinafre cozido e espremido
- 1 ½ Xícara (chá) de ricota amassada
- 10 discos de panquecas integrais
- 1 Xícara (chá) de requeijão light

- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela aqueça o azeite e frite o alho. Junte o espinafre, refogue e tempere com o sal. Adicione a ricota e misture bem. Reserve. Disponha o recheio de espinafre no centro de cada disco de massa. Distribua com a ajuda de uma colher (chá) o requeijão. Feche os discos, dobrando a borda, formando um embrulho e coloque em uma assadeira forrada com papel alumínio. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura média alta até ficar crocante e dourada. Sirva ainda quente.

ARROZ COM LENTILHA

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de óleo vegetal de soja
- 2 dentes de alho picado
- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 1 xícara (chá) de água fervente
- 1 xícara (chá) de lentilha cozida e escorrida
- 1 xícara (chá) de caldo do cozimento da lentilha(reservado)
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Em uma panela, refogue o alho no óleo. Junte o arroz integral e frite até ficar bem dourado. Adicione a água, a lentilha e o caldo reservado, misture e deixe cozinhar. Temperar com sal. Está pronto pra servir.

STROGONOFFE DE LEGUMES

Ingredientes:

- Cenoura (1 unidade média)
- Chuchu (½ unidade)
- Batata (2 unidades médias)
- Mandioquinha (3 unidades pequenas)
- Água (7 ½ xícaras de chá)
- Cebola (½ unidade grande)
- Alho (4 dentes)
- Margarina sem sal (3 colheres de sobremesa)

- Cogumelo (200g)
- Ketchup (3 colheres de sopa)
- Mostarda (2 colheres de sopa)
- Sal (1 colher de chá)
- Creme de Leite Light (1 lata)

Modo de Preparo:

Lavar e Higienizar todos os vegetais.

Descascar e cortar os legumes em tiras finas.

Cozinhar os legumes na água, até ficarem “al dente”. Coar e reservar.

Refogar a cebola e o alho picados na margarina.

Juntar os legumes picados, o cogumelo, o ketchup, a mostarda e o sal.

Cozinhar por 10 minutos.

Acrescentar o creme de leite com soro sem deixar ferver. Servir quente.

TOMATES RECHEADOS COM PASTA DE RICOTA E ALHO

Ingredientes:

- 4 tomates médios
- 2 xícaras de chá de ricota cortada em cubos
- 1 colher (chá) de ervas finas
- 2 dentes de alho espremidos ou socados
- 2 colheres de sopa de óleo de soja
- Sal a gosto
- 1 colher de sopa de salsinha picada para decorar
- 4 folhas de manjeriço para decorar

Modo de Preparo:

Com uma faca bem afiada, abra os tomates pela tampa (parte superior). Tire as sementes e deixe escorrer toda a água, colocando-o de cabeça para baixo. Reserve. Coloque a ricota no processador e bata até que fique bem pastosa. Acrescente os outros ingredientes e bata para misturar. Com a ajuda de uma colher de sobremesa,

recheie os tomates. Leve ao forno pré-aquecido por 10 minutos. Polvilhe a salsa picada e decore cada tomate com uma folha de manjeriço.

ANTEPASTO DE BERINJELA

Ingredientes:

- 2 berinjelas cozidas e cortadas em cubos
- ½ pimentão vermelho cortado em cubos
- ½ pimentão amarelo cortado em cubos
- 1 dente de alho picado
- ½ cebola em tiras
- ¼ de xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 4 colheres (sopa) de uva passa branca
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 2 colheres (sopa) de cheiro verde picado, de preferência orgânico
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Em uma tigela grande misturar bem o azeite, o vinagre, o alho, a cebola, o cheiro verde e o sal. Adicionar a berinjela, os pimentões, e a uva passa. Mexer bem. Levar a geladeira por 2 horas. Servir com torradas integrais.

COUVE-FLORES ASSADA COM AZEITE E LIMÃO

Ingredientes:

- Couve-flor separada em buquês
- Sal, alho e limão a gosto
- Azeite
- Cheiro-verde picadinho (para polvilhar)

Modo de Preparo:

Cozinhe os buquês de couve-flor no vapor por cerca de 10 minutos. Coloque-os num pirex untado com azeite e regue com mais um pouco de azeite. Misture. Leve ao forno médio, e asse por cerca de 40 minutos ou até que estejam douradas, virando ao menos 1 vez. Ao retirar do forno, transfira para uma travessa e tempere com sal, alho e limão a gosto. Polvilhe com o cheiro-verde e sirva em seguida.

FILÉ DE FRANGO AO CREME DE PALMITO

Ingredientes:

- 4 filés de frango grandes (120g cada)
- Suco de 1 laranja
- 1 cebola pequena ralada
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto
- 1 colher (chá) de óleo vegetal (girassol, soja, canola...)

Creme de palmito

- 4 filés de frango grandes (120g cada)
- 1 colher (sobremesa) de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 100 ml de caldo de galinha
- 1 xícara (chá) de leite desnatado
- 300g de palmito em conserva picado em cubos
- ½ colher (chá) de alecrim fresco picado
- 1 colher (chá) de manjeriçã fresco picado
- 1 colher (chá) de salsinha fresca picada
- Noz moscada à gosto

Modo de Preparo:

Tempere os filés com laranja, cebola, alho e sal. Deixe no tempero por pelo menos uma hora na geladeira. Aqueça uma frigideira antiaderente, espalhe o óleo e deixe aquecer mais um pouco. Coloque os filés e, quando dourar a parte de baixo, vire-os; se necessário, adicione um pouco de suco de laranja para não grudar.

Para o creme de palmito: Em uma panela, derreta a manteiga, acrescente a farinha de trigo e mexa até formar um creme homogêneo. Acrescente o caldo de galinha e o leite, aos poucos, sempre mexendo. Junte o palmito e a noz moscada. Sirva os filés com o creme de palmito e polvilhe com as ervas frescas.

QUIBE DE FORNO COM CENOURA

Ingredientes:

- 250 g de trigo para quibe
- 2 cenouras grandes raladas
- ½ cebola média picada
- 2 colheres de sopa de hortelã picada
- 300 g de carne moída
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Deixe o trigo de molho na noite anterior. Antes de preparar, escorra bem o trigo para quibe, apertando com as mãos para ficar bem seco. Em uma tigela, coloque a cenoura ralada, o trigo, a hortelã, a cebola, a carne moída e o sal.

Misture bem até ficar homogêneo. Leve para assar em assadeira untada ou antiaderente, ajeite a massa com as mãos e leve ao forno preaquecido por 20 minutos.

Dica: A cenoura pode ser substituída por abobrinha, abóbora, espinafre, pimentão.

BIFES DE SOJA COM MOLHO CREMOSO

Ingredientes:

Bifes de soja - 4 unidades

Sal a gosto

Alho a gosto

Limão a gosto

Tomilho a gosto

Pimenta branca a gosto

Molho:

Leite de Soja - 1 copo

Amido de milho - 2 colheres de sopa

Pimenta branca a gosto

Noz moscada a gosto

Sal a gosto

Modo de Preparo:

Comece por hidratar os bifos de soja em água, com umas gotas de limão.

Deixe por 1 hora. Retire-os e esprema-os.

Tempero-os com sal, alho, limão e tomilhos.

Reserve por uns 10 minutos.

Grelhe os bifos de ambos os lados.

Para o molho:

Coloque o leite frio em um tachinho e retire um pouco para dissolver o amido de milho.

Depois de dissolvida, junte este preparado ao restante leite que está no fogão e leve a cozinhar, mexendo sempre até que engrosse.

Depois de engrossar junte uma pitada de sal, a pimenta e a noz moscada.

Deixe apurar mais um pouquinho.

Dica 1: O molho poderá ficar grosso ou mais líquido.

Se ficar grosso, junte leite até que fique com a consistência desejada.

Em caso que fique mais líquido, é só juntar um pouco mais de farinha, mas nunca diretamente no preparado.

Primeiramente dissolva a quantidade preparada em leite frio e só depois junte ao molho.

Dica 2: Quando os bifes grelharem e com a frigideira ainda quente deite um pouco de leite para que consiga extrair algum “suco” libertado durante o grelhado. Junte esse suco ao molho já preparado.

CHARUTINHO DE COUVE RECHEADO DE CARNE

Ingredientes:

- 1 couve manteiga
- Água
- 1 colher de sopa de azeite
- 300g de carne moída
- 2 dentes de alho
- Gengibre em pó a gosto
- Pimenta a gosto
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 tomate médio bem maduro

Modo de Preparo:

Separe as folhas de couve e apare os talos. Coloque 10 folhas, numa tigela e escale-as com água a ferver. Corte as restantes em tiras finas e reserve. Numa panela, coloque o azeite e a carne picada, adicione o alho bem picadinho e tempere com o gengibre em pó e a pimenta acabada de moer. Adicione a couve em tiras e o tomate bem picadinho, misture tudo muito bem. Deixe saltear até a couve estar mole. Reserve

Distribua o recheio de carne pelas folhas de couve e enrole. Numa panela de cozer a vapor, adicione água e coloque os rolinhos no seu interior e deixe cozinhar cerca de 15 minutos.

PEIXE AO MOLHO DE PALMITO

Ingredientes para o peixe:

- 500g de filé de peixe branco
- Alho
- Sal
- Suco de limão
- Cebola
- Azeite
- Água

Ingredientes para o molho:

- Cebola
- Pimentão vermelho
- Salsinha
- 2 colheres de sopa de molho de tomate
- 4 palmitos picados
- 1 tomate sem pele e sem semente cortado em cubos
- 1 colher de sobremesa de maisena
- ½ xícara de água
- 1 xícara de iogurte desnatado

Preparo:

Tempere o peixe com o alho, sal, suco de limão e cebola. Refogue com o azeite. Acrescente água e cozinhe até secar e o peixe ficar macio.

Para o molho, refogue a cebola, pimentão, salsa, molho de tomate, tomate e palmito. Dissolva a maisena na água fria e acrescente no molho. Cozinhe até adquirir consistência. Desligue o fogo e acrescente o iogurte.

Coloque o peixe em uma travessa, coberto com o molho, e leve ao forno para gratinar. Rende 4 porções.

HAMBURGUER DE FRANGO

Ingredientes

200g de frango cozido e desfiado

1 colher (sopa) bem cheia de farinha ou farelo de aveia

1 colher (sopa) de tahine

1 colher (sopa) de quinoa em grãos (crua)

1 clara de ovo

Temperos a gosto (sal, cebola e alho triturados)

Modo de preparo

Misturar bem todos os ingredientes até formar uma massa homogênea. Modelar na forma de hambúrguer e polvilhar um pouco da farinha ou farelo de aveia. Colocar um fio de azeite em uma forma e assar os hamburguers em forno com temperatura média.

HAMBURGUER DE CARNE

Ingredientes

200 gramas carne moída
1 cebola
1 fatia pão de forma integral
2 colheres (sopa) de salsinha
Sal (a gosto)
Pimenta (a gosto)

Modo de preparo

Bata no processador a cebola e a salsinha, separadamente. Esfarele a fatia de pão e junte a carne. Misture todos os temperos. Faça bolinhas e amasse-as até conseguir a forma dos hambúrgueres. Leve ao forno para assar em uma assadeira untada com pouco óleo.

NUGGET CASEIRO

Ingredientes

500g de frango moído
4 pães de forma integral (esfarelado)
1 fatia pequena de cebola
3 dentes de alho
Pimenta, sal e cebolinha a gosto
1 xícara de farinha de milho ou farinha de linhaça ou farinha de aveia
2 ovos

Modo de preparo

Acrescentar a cebola e o alho já picados ao frango e misturar. Ajustar pimenta, sal e

cebolinha na mistura e deixá-la bem homogênea. Moldar bolinhos e ajustar as laterais de forma a fazer os nuggets. Empanar os nuggets passando no ovo primeiro e depois na farinha de milho. Assar por 30 minutos a 200°C.

Notas: pré-aquecer o forno por 10 minutos a 200°C; o nugget cru pode ser congelado (15 dias) de forma Inter folhada com papel filme.

MOLHO DE TOMATE CASEIRO

Ingredientes

8 tomates maduros
1 maço de manjeriço
sal rosa do Himalaia (menor teor de sódio) ou sal marinho

2 cebolas
3 dentes de alho
Azeite

Instruções:

- 1.Corte os tomates em quatro partes
- 2.Retire as sementes (não precisa retirar a pele)
- 3.Em uma panela refogue o alho e a cebola em 1 colher de sopa de azeite
- 4.Acrescente os tomates, o sal e coloque 150 ml de água morna
- 5.Tampe a panela e deixe cozinhar
- 6.Se necessário acrescente mais água (bem pouco apenas para finalizar o cozimento)
- 7.No final da cocção coloque as folhas de manjeriçao e tampe a panela
- 8.Deixe cozinhar por mais 2 minutos
- 9.Imediatamente no final da cocção bata tudo no liquidificador
- 10.Coloque nos potes de vidro
- 11.Deixe resfriar na geladeira (nunca fora da refrigeração)
- 12.Congele

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 Minutos

MÉTODO DE SUBSTITUIÇÃO PARA O SAL

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de manjeriçao
- 1 colher (sopa) rasa de salsa desidratada
- 1 colher (sopa) de orégano seco
- ½ colher (sopa) de tomilho seco

Modo de fazer:

Todos secos, só misturar e guardar em pote fechado em temperatura ambiente. Pode se adicionar a molhos e carnes durante o cozimento ou sobre pratos depois de prontos.

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO FRALDINHO

Hambúrguer de feijão fradinho com farelo de arroz, quinoa, espinafre e cenoura

Ingredientes:

2 xícaras de chá de feijão fradinho

1 xícara de chá de farelo de arroz tostado

1 xícara de chá de farinha de quinoa

1 maço de espinafre

1 unidade grande de cenoura ralada

2 unidades de cebolas

1 fio de azeite extravirgem

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de chá de salsa

1 colher de chá de cebolinha

3 dentes de alho amassados

Sal e tempero anti-inflamatório a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe o feijão fradinho por 10 minutos na panela de pressão e processe até obter uma massa. Refogue as folhas de espinafre no azeite e alho. Em uma tigela, junte a massa de feijão ao farelo de arroz tostado, à farinha de quinoa, ao espinafre refogado, às cebolas picadas e acrescente o sal e tempero, misturando bem. Regue com óleo de coco para obter uma massa lisa. Salpique com salsinha, cebolinha e cenoura ralada. Dê forma ao hambúrguer e asse.

HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

Ingredientes:

2 xícaras de chá de grão de bico

3 dentes de alho descascados

2 colheres de sopa de tahine

2 colheres de chá do tempero funcional em pó

5 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

Sal marinho a gosto

Modo de Preparo:

Lave o grão de bico e o deixe de molho coberto com água e tampado por 24 horas. Após este período, despreze a água e bata o grão de bico no processador com os demais ingredientes até obter uma massa homogênea. Passe esta massa para um recipiente e modele os hambúrgueres. Caso necessário, utilize um pouco de farinha de quinoa até dar liga à massa. Asse com papel-manteiga.

MIX DE SEMENTES I

Ingredientes:

1 colher de chá de semente de girassol

1 colher de chá de linhaça dourada

1 colher de sopa de semente de abóbora

Modo de Preparo:

Retire o sal das sementes de abóbora e coloque as no forno. Bata todos os ingredientes no liquidificador (as sementes de abóbora devem ser batidas com a casca) conforme a necessidade que for consumir.

MIX DE SEMENTES II

Ingredientes:

1 colher de sopa de semente de girassol

10 unidades de avelãs

5 unidades de castanhas-do-Brasil

1 colher de chá de semente de abóbora

10 sementes de cardamomo

1 colher de chá de amaranto

1 colher de chá de chia

1 colher de chá de quinoa

1 colher de chá de semente de linhaça dourada

1 colher de chá de semente de linhaça marrom orgânica

Modo de Preparo:

Coloque as sementes de abobora no forno. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Este mix deve ser colocado nas preparações que não contenham proteína animal.

OMELETE COM LEGUMES E FARELO DE ARROZ TOSTADO

Ingredientes:

½ unidade de abobrinha

1 unidade de cenoura

½ unidade de alho-poró

2 ovos

2 colheres de sopa de farelo de arroz tostado

2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem

1 colher de chá de salsa

1 colher de chá de cebolinha

Modo de Preparo:

Com o auxílio do ralador, rale a abobrinha, a cenoura e o alho-poró e refogue em 1 colher de sopa de azeite extravirgem. Em um prato, bata os ovos e junte a aveia e os temperos. Em uma frigideira, aqueça o azeite e coloque os ovos e os legumes refogados deixe dourar dos dois lados e sirva.

OMELETE DE ESPINAFRE COM BRÓCOLIS E TOMATE

Ingredientes:

2 unidades de ovos batidos em neve

½ maço de espinafre cortado e previamente branqueado

½ maço de brócolis previamente branqueado

1 xícara de chá de tomate picado sem pele e sem semente

2 colheres de sopa rasas de amido de milho dissolvido em 1 copo de água

1 fio de óleo de coco

1 pitada de sal marinho

Tempero a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador os ovos em neve e os demais ingredientes até formar uma massa homogênea. Unte uma frigideira com óleo de coco e passe a omelete em fogo brando. Vire para dourar dos dois lados. Sirva quente.

PÃO DE LINHAÇA, BIOMASSA DE BANANA VERDE, PIMENTA E CÚRCUMA

Ingredientes:

300 ml de água fervente

3 colheres de sopa de linhaça dourada

¼ de xícara de chá de óleo de canola

1 colher de sopa de erva-doce

1 xícara de chá de polvilho doce

1 xícara de chá de farinha de milho pré-cozida

2 colheres de sopa de biomassa de banana verde

4 unidades de biquinho

½ colher de café de cúrcuma

1 colher de sopa de vinagre

½ colher de café de sal

½ colher de café de agave

Modo de Preparo:

Colocar a linhaça em 150 ml de água fervente, deixando em repouso por aproximadamente 15 minutos, até que fique gelatinosa. Reserve. Coloque o óleo, a erva-doce, o sal e 1 pitada de açúcar mascavo para ferver em 150 ml de água. Com esta mistura fervente, escale o polvilho. Mexa até esfriar. Coloque sobre esta massa escaleada fria a linhaça previamente a biomassa, a cúrcuma e a pimenta biquinho, mexendo até apresentar liga. Coloque aos poucos a farinha de milho pré-cozida até que possa formar uma massa homogênea. Coloque o vinagre incorporando-o à massa. Envolve esta massa em plástico filme e utilize um rolo de macarrão para abrir a massa, deixando-a bem fina. Coloque então em uma assadeira e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos. Após assada, deixe esfriar e quebre a massa em pedaços irregulares.

PÃO DE QUEIJO SEM QUEIJO

Ingredientes:

500g de polvilho azedo

250g de mandioquinha (cará, inhame ou mandioca) cozida, amassada sem casca

250g de tofu orgânico

15 ml de azeite extravirgem

3 colheres de sopa de chia em grãos (linhaça, quinoa, amaranto)

Água em temperatura ambiente quanto baste

2 colheres de chá de sal

Modo de preparo:

Misture o polvilho com o azeite e o sal até formar uma farofa. Adicione a mandioquinha e amassa bem. Adicione aos poucos a água até a massa ficar molinha, gostosa de trabalhar e desgrudar das mãos. Adicione a chia e misture até ela se integrar à massa.

Dica: Tempere a massa com cebola roxa, alho, salsinha e cúrcuma.

HAMBÚRGER DE ERVILHA SECA

Ingredientes:

1 xícara (de chá) de ervilha seca

2 dentes de alho picados

1/2 xícara (de chá) de cebola picada

1 e 1/2 xícara (de chá) de água ou caldo de legumes quente

1/2 xícara (de chá) de salsinha picada

1 colher (de sopa) de orégano desidratado

1 pitada de cominho

1 colher (de sopa) de suco de limão

Farinha de trigo integral ou branca, aveia em flocos finos ou farinha de arroz para dar liga (cerca de 1/2 xícara)

Modo de preparo

Em uma vasilha, coloque a ervilha seca, cubra com o triplo de água e deixe de molho por 12 horas. Escorra, lave e reserve.

Em uma panela em fogo médio, coloque um fio de óleo e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Acrescente a ervilha, tempere com uma pitada de sal e refogue por cerca de 3 minutos. Adicione a água ou caldo

de legumes, misture, abaixe o fogo e deixe cozinhar com a tampa semifechada.

Deixe cozinhar até a ervilha estar bem macia, porém ainda com o formato dela, não desmanchando. Se necessário, acrescente mais água.

Desligue, corrija o sal, se necessário, e tempere com o que preferir.

Nesta receita foi adicionado salsinha, orégano desidratado, limão e uma pitada de cominho. Misture bem e deixe esfriar.

Quando a mistura estiver morna, adicione farinha de trigo integral ou branca, aveia em flocos finos ou farinha de arroz aos poucos. Misture até obter uma massa modelável.

Modele os hambúrgueres, coloque sobre papel manteiga e leve ao freezer por uma hora, para ficarem mais firminhos na hora de fritar.

Espalhe um fio de óleo em uma frigideira antiaderente e frite os hambúrgueres em fogo médio até ficarem levemente dourados dos dois lados. Para virar, espere ficarem bem douradinhos, para não desmancharem.

Está pronto, sirva com o molho!

HAMBÚRGUER DE LENTILHA

Ingredientes - Para 2 hambúrgueres:

- 1 xícara de lentilhas hidratadas por 12 horas
- 1/2 pimentão verde orgânico pequeno
- 1/2 cebola branca
- 2 colheres de sopa de farinha de araruta (ou fécula de batata, ou fécula de mandioca, ou farinha de arroz)
- 1 dente de alho
- Curry em Pó
- Pimenta do reino
- Sal marinho

Modo de preparo:

Em uma panela, cozinhe a lentilha na água até que amoleça, por aproximadamente 20 minutos.

Escorra a água e reserve.

Aqueça o azeite, refogue o alho, a cebola e o pimentão. Em fogo baixo, acrescente a lentilha refogue para pegar sabor. Acrescente os temperos a gosto e em seguida a farinha de araruta e misture até ficar uma massa com liga.

Em uma frigideira antiaderente untada com um pouco de azeite, coloque o hambúrguer no molde (ou faça o formato com as mãos). Deixe dourar dos dois lados e pronto!