Alimentamente

COMIDA INTELIGENTE

ESTE LIVRETO CONTÉM AS RECEITAS REALIZADAS NA OFICINA COM A EQUIPE DO LABORATÓRIO INTELIGÊNCIA DE VIDA (LIV), EM DEZEMBRO DE 2017.

ELABORADO POR
ONALDO BRANCANTE E
LUIZA SATURNINO
ALIMENTAMENTE / 2017

PASTINHAS DE TOFU

300g

INGREDIENTES

300g de Tofu fresco
1 molho de Coentro
(ou 200g de azeitonas pretas)
1 dente de alho descascado
Sumo de 1 Limão
2 colheres de sopa de Azeite
q colher de sopa de óleo de gergelim
Sal a gosto

PREPARO

Com voal ou perfex (sem perfume), esprema o tofu até drenar o excesso de água. Em um bowl adicione todos os ingredientes (pode-se usar o coentro todo, folhas e caule. caso utilize as azeitonas, lembre-se de tirar os caroços). Bata-os com o mixer de mão ou liquidificador, colocando um pano por cima para evitar que espalhe. Está pronto para servir. experimente outros sabores e temperos, como cebolinha, salsinha, manjericão.

CREME DE CASTANHAS DE CAJU

300G

INGREDIENTES

200G DE CASTANHA DE CAJU
50ML DE ÁGUA FILTRADA
(SE NECESSÁRIO)
50ML DE AZEITE DE OLIVA
SUMO DE 1 LIMÃO GALEGO
2 COLHERES DE SOPA DE CÚRCUMA
EM PÓ (OU UM PEQUENO PEDAÇO DE
CÚRCUMA FRESCA RALADA)

PREPARO

HIDRATE AS CASTANHAS POR PELO MENOS 40 MINUTOS EM ÁGUA FILTRADA. DESCARTE ESSA ÁGUA E AS DESPEJE NUM LIQUIDIFICADOR COM OS DEMAIS INGREDIENTES. TRITURE BEM ATÉ OBTER UMA MISTURA HOMOGÊNEA. SERÁ NECESSÁRIO ADICIONAR ÁGUA FILTRADA AOS POUCOS, PARA FACILITAR A MISTURA DE OCORRER. ESTE CREME PODE SER COMIDO COMO UMA PASTINHA OU UTILIZADO EM OUTRAS RECEITAS, COMO NO PREPARO DE RISOTOS, QUIBES, QUICHES, POR EXEMPLO.

SALPICÃO VEGANO

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

3 CENOURAS
1/2 REPOLHO ROXO
2 MAÇÃ
100G DE UVA PASSA
1 MOLHO DE SALSINHA
100G DE CREME DE CASTANHA
2 LIMÕES
1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA
2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

PREPARO

CORTE O REPOLHO E AS MAÇÃS EM FATIAS FINAS, E RALE AS CENOURAS COM RALADOR MANUAL OU PROCESSADOR. PIQUE AS SALSINHAS. MISTURE TODOS OS INGREDIENTES EM UMA BACIA, ADICIONANDO O SUMO DOS LIMÕES, E TEMPERE COM SAL E PIMENTA A GOSTO.

SALADA DE LENTILHA GERMINADA

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

500G DE LENTILHA ROSA GERMINADA
1 BRÓCOLIS
1 COUVE FLOR
1 MOLHO DE SALSINHA (OU OUTRO TEMPERO FRESCO A GOSTO)
1 MOLHO DE CEBOLINHA
AZEITE E SAL A GOSTO
SUMO DE 2 LIMÕES

PREPARO

PARA GERMINAR AS SEMENTES, DEIXE-AS DE MOLHO EM UM RECIPIENTE, COBERTAS COM ÁGUA FILTRADA, POR 8 A 10H. DEPOIS ESCORRA A ÁGUA, LAVE-AS E DEIXE EM UMA PENEIRA, COBERTAS POR UM PANINHO FINO (VOAL) POR MAIS 10H NO AR, EM LOCAL DE TEMPERATURA AMBIENTE E ILUMINADO. AS SEMENTES IRÃO COMEÇAR A BROTAR, ESTANDO PRONTAS PARA O PREPARO DAS RECEITAS E CONSUMO! EM UM BOWL, ADICIONE AS SEMENTES DE LENTILHA GERMINADAS. PIQUE O BRÓCOLIS E A COUVE FLOR CRUS, DE MODO QUE AS "ÁRVORES" NAS TERMINAÇÕES DOS GALHOS FIQUEM PEQUENAS, E MISTURE-OS À LENTILHA. PIQUE A SALSINHA E CEBOLINHA, E ADICIONE-A JUNTO COM O SUMO DO LIMÃO, AZEITE E SAL A GOSTO. MISTURE TUDO E ESTÁ PRONTO PARA SERVIR!

SUCO DE MARACUJÁ E CAPIM SANTO

700ml

INGREDIENTES

5 maracujás

1 molho de capim limão

600 ml de água filtrada

PREPARO

Em um liquidificador, o maracujá e o capim limão com 300 a 400 ml de água filtrada. Em seguida, coe este sumo com um voal ou perfex sem perfume, e adicione-o novamente ao liquidificador. Bata com o resto da água, medindo a quantidade e densidade do suco a gosto.

TRUFA DE NOZES E TÂMARAS

SERVE 8 PESSOAS

INGREDIENTES

200G DE TÂMARAS SEM CAROÇO
100G DE NOZES CRUAS
1/4 XÍCARA DE COCO RALADO
1/4 XÍCARA DE CACAU CRU EM PÓ (OPCIONAL)
1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO
COCO RALADO, CACAU, CHIA, CANELA OU GERGELIM PARA ENROLAR.

PREPARO

HIDRATE AS TÂMARAS E AS NOZES POR 20 MINUTOS EM ÁGUA FILTRADA. PROCESSE TODOS OS INGREDIENTES ATÉ FORMAR UMA MASSA HOMOGÊNEA. MODELE AS BOLINHAS DE TRUFA COM AS MÃOS E AS ENVOLVA COM GERGELIM, CHIA, CACAU, OU COCO. SE QUISER, PODE FAZER A TRUFA RECHEADA COM UMA UVA, MORANGO, DAMASCO, ETC.