



*Ebook*

# RECEITAS



**Unimed** 

Santa Bárbara  
d'Oeste e Americana

**ALMOÇO**

---

**JANTAR**

# PEIXE ASSADO COM LIMÃO E TOMILHO



## Ingredientes

- 1 peixe de 1 ½ kg inteiro (badejo, namorado)
- Sal, azeite, tomilho
- 1 colher (sopa) de alcaparrones
- 1 cebola roxa picada em rodela
- 3 limões sicilianos
- 4 batatas grandes cozidas e cortadas em rodela



## Modo de preparo

Tempere o peixe com sal e o suco de limão. Misture o azeite com as alcaparrones picadas e dois ramos de tomilho. Passe a mistura em todo o peixe. Unte uma assadeira, que vá à mesa, com azeite. Forre o fundo com as rodela de batatas pré-cozidas, mas bem firmes, alternando com as cebolas. Por cima, coloque o peixe e os ramos de tomilho. Corte o limão siciliano em fatias e coloque sobre o peixe. Cubra com papel-manteiga, após 15 minutos abra-o e regue-o com limão e azeite deixando dourar, se for necessário.



# TABULE DE QUINOA COM ERVAS E ESPECIARIAS



## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de quinoa negra e branca misturadas
- 2 dentes de alho espremidos
- 2 xícaras (chá) de água pra cozinhá-la
- 1 colher (sobremesa) de mistura de ervas e especiarias
- 1 tomate italiano picado em pedaços pequenos
- 1 cebola roxa pequena picada
- 20 folhas de hortelã picadas
- Salsinha e cebolinha
- ½ limão espremido
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 pitada de pimenta branca
- 1 pitada de sal



## Modo de preparo

Refogue o alho espremido com azeite e sal e junte a quinoa crua e a água para cozinhá-la, ficará ao dente. Coloque em um refratário para esfriar e junte os demais ingredientes, misturando. Sirva frio decorado com uma folhinha de hortelã!



# CHARUTOS DE FOLHA DE BETERRABA COM TALOS DE AGRIÃO



## Ingredientes

- 16 folhas de beterraba grandes
- 1 colher (sopa) de tempero seco de ervas e especiarias
- 1/2 cebola em fatias
- 16 talos de agrião
- 16 talos de beterraba

### Molho:

- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee ou azeite extravirgem
- 2 1/2 xícaras (chá) de molho de tomates italianos orgânicos inteiros
- 1 cebola picada
- Sal a gosto



## Modo de preparo

Ferva as folhas de beterraba com água e o tempero seco. Reserve. Recheie cada folha com uma fatia de cebola, um talo de agrião e um talo de beterraba levemente fervido. Enrole como um charutinho e disponha em um refratário. Para o molho, refogue a manteiga ghee ou azeite e acrescente o molho batido de tomates. Verifique o sal e deixe cozinhar. Coloque o molho sobre as folhas de beterraba recheadas, leve ao forno preaquecido para esquentar.



# BACALHOADA COM CEBOLINHA VERDE



## Ingredientes

- 1500 g de lascas de bacalhau
- 2 batatas grandes
- 10 azeitonas pretas
- ¼ de pimentão amarelo
- ¼ de pimentão vermelho
- 3 cebolas médias em rodela
- 250 ml de azeite extravirgem
- 2 ovos cozidos
- 3 tomates italianos
- 1 maço de cebolinha verde picada





## Modo de preparo

Dessalge as lascas de bacalhau 1 dia antes deixando-as de molho em água gelada em recipiente fundo (bastante água). Troque 3 a 4 vezes a água. Corte as batatas em fatias de 1 dedo de largura e acomode num refratário. Corte os pimentões, tomates sem pele e as cebolas. Monte tudo em camadas no refratário alternando as lascas dessalgadas com os demais ingredientes, sempre regando com azeite e cebolinhas picadas. Finalize com os ovos cozidos em fatias e cebolinha. Asse em forno brando.



# FILÉ DE TILÁPIA AO SAL DE ERVAS COM BATATAS AO TOMILHO



## Ingredientes

- 4 filés de tilápia
- Pitadas de sal de ervas
- Gotas de limão
- 3 batatas grandes
- 2 galhos de tomilho fresco
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee
- 3 colheres (sopa) de azeite extravirgem



## Modo de preparo

Marine os filés de tilápia no sal de ervas por 30 minutos e doure na manteiga ghee só pingando as gotas de limão ao final do preparo. Cozinhe as batatas ao dente com casca e corte em rodellas de dois dedos. Doure as batatas em azeite com o tomilho.



# PEIXE ASSADO INTEIRO



## Ingredientes

- 1 peixe inteiro de 1 ½ kg
- ½ xícara (chá) de azeite extravirgem
- 1 colher (sopa) de sal temperado (sal e alho)
- 1 cebola grande
- 1 pimenta bode inteira
- Pimenta-do-reino e caiena a gosto
- Suco de 1 limão



## Modo de preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes (com exceção do peixe). Coloque o peixe já limpo em uma forma grande e faça cortes com a faca para que o tempero penetre melhor. Coloque o tempero do liquidificador em todo o peixe, por fora e por dentro (de preferência deixe por 2 horas antes de assar). Leve ao forno até estar cozido.



# CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE



## Ingredientes

- ½ abóbora japonesa
- Pedaco de 5 cm de gengibre
- 1 cebola
- 3 dentes de alho
- 3 talos de capim-santo
- 1 ½ litro de água
- Sal e pimenta-do-reino (a gosto)
- Azeite extravirgem



## **Modo de preparo**

Lave a abóbora. Numa panela, coloque duas xícaras de água, a abóbora e leve ao fogo médio por 10 minutos: isso fará com que a casca saia facilmente. Fatie o gengibre, sem descascar. Corte a cebola em 4 partes. Retire a abóbora da água e retire a casca. Reserve a panela e a água que cozinhou a abóbora.

Corte a abóbora em cubos e volte à panela com a água. Junte o gengibre, o alho, a cebola, o capim-santo e o restante da água.

Leve ao fogo médio e, assim que começar a ferver, tampe a panela e deixe cozinhar por 40 minutos.

Retire os talos de capim-santo e transfira o cozido para um liquidificador. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Volte a sopa para a panela e verifique o sabor. Se quiser, tempere com mais sal e pimenta-do-reino. Regue com o merecido fio de azeite!



# PARA OS CANSADOS DE FILÉ DE FRANGO

Tempere os filés com pimenta e açafrão, passe no ovo batido e empane com farinhas do bem (linhaça, chia, gergelim, gengibre em pó).

Assar em forno preaquecido a 200°C por 15 minutos ou até dourar.

Use papel-manteiga.



# PARA OS QUE ADORAM COMER PEIXE EMPANADO

Tempere os filés (tilapia) com o mínimo de sal do himalaia, pimenta e limão. Passe no peixe ovo batido e empane na farinha de grão-de-bico ou quinoa. Assar em forno preaquecido a 200°C até dourar.



# STROGONOFF DE FRANGO LIGHT



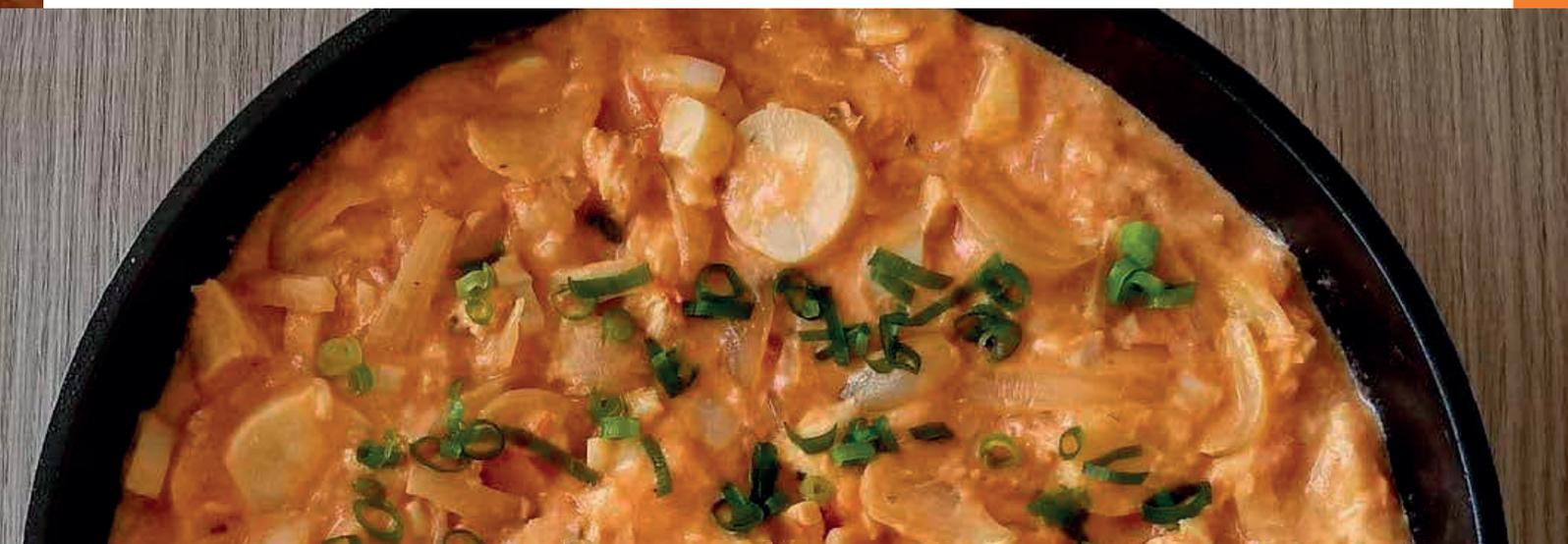
## Ingredientes

- 200 g de peito de frango sem pele e sem osso
- 6 colheres (sopa) de molho de tomate (caseiro ou de vidro)
- 3 colheres (sopa) de requeijão
- 2 colheres de azeitonas verdes
- 2 colheres de champignon
- Temperos a gosto



## Modo de preparo

Cozinhar o frango nos temperos a gosto, em seguida acrescentar o molho de tomate, azeitona e champignon, desligar o fogo e acrescentar o requeijão, misturar e servir.



# PURÊ DE BATATA-DOCE



## Ingredientes

- 1 batata-doce roxa com casca (lavar bem com buchinha)
- 1 colher de requeijão
- 100 ml de leite semidesnatado
- Temperos a gosto (opção: tempero mexicano à base de pimenta e ervas)



## Modo de preparo

Só cozinhar a batata e bater no mixer com todos os ingredientes. Nem precisa voltar para o fogo. Dica: preparar mais algumas porções e congelar para a semana!



# PURÊ DE BATATA YACON



## Ingredientes

- 1/2 kg de batata yacon descascada e cortada em rodela
- 1/4 de xícara de leite semidesnatado
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher de manteiga
- Sal e pimenta a gosto



## Modo de preparo

Descasque a batata e corte em pedaços menores. Leve para cozinhar numa panela com água e sal. Amasse as batatas escorridas e incorpore o leite e manteiga. Tempere com sal.



# LASANHA DE ABOBRINHA E MUÇARELA DE BÚFALA



## Ingredientes

- 2 abobrinhas italianas médias com casca e bem lavadas
- 3 tomates maduros
- 3 dentes de alho picados
- Orégano e sal a gosto
- 1/2 cebola fatiada
- 50 g de muçarela de búfala fatiada
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- Manjericão fresco a gosto.



## Modo de preparo

Fatie as abobrinhas. Bata no liquidificador os tomates, 1 alho, o sal e o orégano. Em um refratário, intercale uma camada de molho e de abobrinhas, espalhe o molho e as fatias de cebola. Repita as camadas. Leve ao forno médio até as abobrinhas murcharem. Cubra com uma camada de muçarela de búfala, espalhe o azeite, salpique o manjericão e o orégano. Volte ao forno para derreter o queijo. Antes de servir, salpique 2 alhos crus picadinhos.



# LASANHA DE BERINJELA



## Ingredientes

- 3 a 4 berinjelas médias
- 2 a 3 kg de tomates maduros (para o molho caseiro)
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 500 g de carne bovina magra
- 400 g de muçarela de búfala fatiada
- 2 colheres (sopa) de cheiro-verde
- Sal, pimenta-do-reino moída e orégano a gosto
- Lâminas de amêndoas



## Modo de preparo

**Do molho:** Higienize os tomates, corte em quatro partes e retire as sementes. Bata no liquidificador com um pouco de água.





## Modo de preparo

**Da Lasanha:** Fatiar as berinjelas finas e no comprimento; reserve. Em uma panela, coloque o azeite, a cebola e o alho e refogue com a carne moída, em seguida adicione o cheiro-verde, a pimenta, o orégano e o sal, por último o molho de tomate e deixe ferver.



## Modo de preparo

**Montagem:** Em um refratário, no fundo coloque o molho e, em seguida, em camadas, coloque as berinjelas, o molho e a muçarela, repita as camadas e finalize com o molho e as lâminas de amêndoas. Coloque para assar em forno preaquecido por cerca de 35 minutos a 180 a 200°C.



# TALHARIM INTEGRAL ALHO E ÓLEO COM ABOBRINHA



## Ingredientes

- 500 g de talharim integral
- 2 a 3 abobrinhas italianas médias
- 4 a 6 dentes de alho
- Água para o cozimento da massa
- Azeite a gosto
- Tomate cereja
- Manjericão a gosto
- Sal a gosto
- Parmesão ralado



## Modo de preparo

Fatiar as abobrinhas no comprimento “tipo espaguete”; reserve. Em uma panela, coloque o talharim para cozinhar em bastante água com sal e um fio de azeite, até atingir o ponto desejado. Enquanto isso, aqueça o azeite e o alho e, em seguida, acrescente a abobrinha. Escorra o talharim e junte com a abobrinha. Acrescente o manjericão e sal a gosto. Decore com folhas de manjericão e o tomate cereja e finalize polvilhando o parmesão.



# NHOQUE DE ABOBRINHA



## Ingredientes

- 150 g de batata-doce em cubos
- 150 g de abobrinha brasileira em cubos
- 1 clara
- 5 colheres (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (sopa) de farinha de banana verde
- Uma pitada de noz-moscada



## Modo de preparo

Cozinhe as batatas e a abobrinha no vapor por 10-15 minutos. Após cozidas, passe-as pelo espremedor. Junte a clara, a farinha de arroz e de banana verde e a noz-moscada, formando uma massa úmida. Se estiver mole demais, acrescente mais farinha de arroz. Feito isso, faça rolinhos com a massa e corte em bolinhas. Ferva água em uma panela. Coloque os nhoques. Cozinhe por 1-2 minutos. Sirva com o molho de sua preferência.



# OMELETE ORA-PRO-NÓBIS



## Ingredientes

- 4 ovos inteiros
- 15 folhas de ora-pro-nóbis picadinhas
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Cheiro-verde a gosto
- Cebola roxa a gosto
- Sal a gosto



## Modo de preparo

Bater os ovos com os demais ingredientes. Numa frigideira, aqueça o azeite e despeje a mistura. Quando dourar, vire e deixe dourar do outro lado.



# ARROZ DE COUVE-FLOR



## Ingredientes

- 3 ramos de couve-flor
- 1/4 de cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 fio de azeite extravirgem



## Modo de preparo

Lave a couve-flor e seque bem. Usando um ralador de queijo, rale a couve-flor no ralo grosso. Ou coloque num processador e bata usando a função pulsar até obter uma textura similar à do arroz. Numa panela, refogue a cebola e o alho até que a cebola esteja transparente. Acrescente a couve flor e mexa devagar até murchar e ficar numa textura "al dente".



# NHOQUE DE ABÓBORA CABOTIA



## Ingredientes

- 1/4 de abóbora sem semente e com casca
- Sal, pimenta, cebola, alho e o que mais quiser para temperar



## Modo de preparo

Coloque a abóbora por 5 minutos no micro-ondas em potência alta. Retire a casca e ainda quente amasse com garfo. Tempere! Com a mão untada com azeite extravirgem, faça bolinhas, pode rechear ou não. Doure com carinho em fogo médio alto. Sirva com molho a sua escolha!



# NUGGETS DE FRANGO



## Ingredientes

- 500 g de peito de frango moído
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia (pode ser um pouco menos ou um pouco mais)
- 1 colher (chá) de sal



## Modo de preparo

Misture bem os ingredientes até ficar no ponto de fazer bolinhas “achatadas”, não coloque muita farinha, se não pode ficar muito seco. Depois de prontas, passe no ovo e em uma mistura de farinhas (farinha de linhaça dourada e farinha de milho). Coloque em uma assadeira forrada com papel-manteiga e leve ao congelador por 1 hora, depois de congelados coloque-os em um saquinho. Depois é só retirar a quantidade que for comer e assar até ficarem dourados.



# HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO 1



## Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de grão-de-bico
- 3 dentes de alho descascados
- 2 colheres (sopa) de tahine
- 2 colheres (chá) do sal de ervas
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- Sal marinho a gosto



## Modo de preparo

Lave o grão-de-bico e deixe-o de molho coberto com água e tampado por 12h. 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 coberto com papel-manteiga.

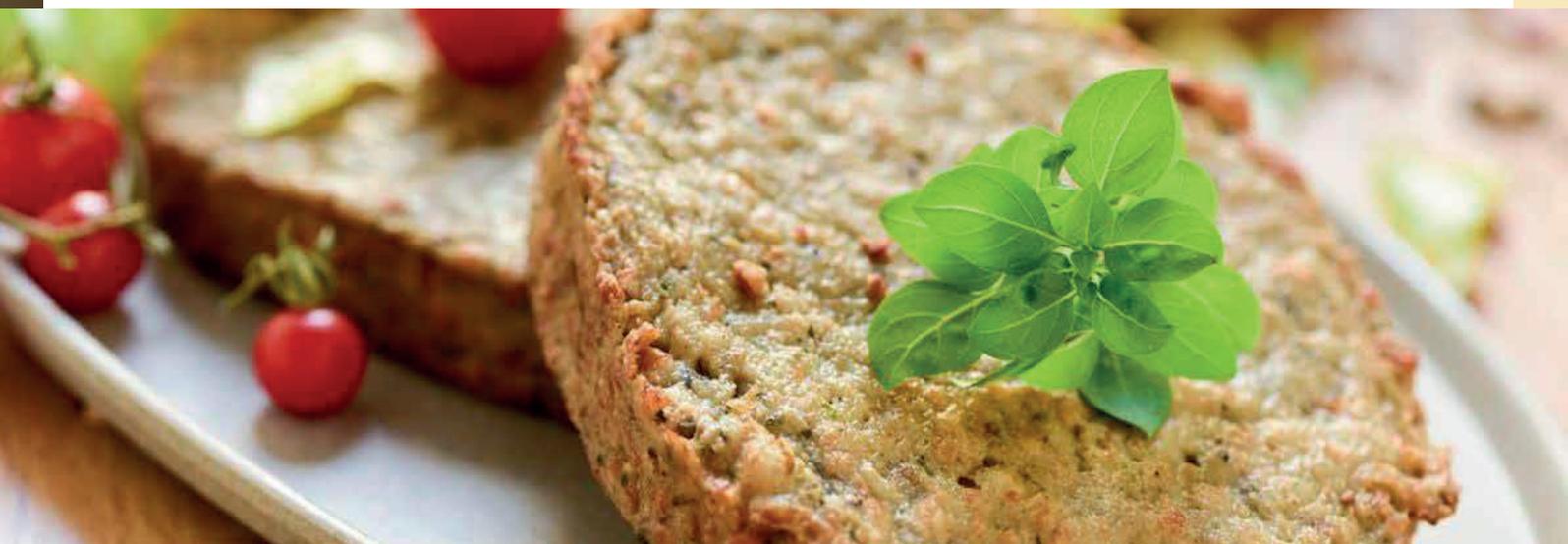


# HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO 2



## Ingredientes

- 2 xícaras de grãos-de-bico cozidos e escorridos
- 5 colheres (sopa) de azeite (coloque aos poucos; é uma medida aproximada)
- 1/2 cebola roxa picada bem pequena
- 1 cenoura pequena ralada
- 1 colher (café) de tomilho ou alecrim fresco (faz toda a diferença)
- 3 colheres (sopa) de salsinha e cebolinhas frescas
- 3 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 2 colheres (sopa) de farinha de rosca ou farinha de arroz integral
- Pitada de sal marinho ou sal rosa
- Pitada de pimenta caiena a gosto, se desejar





## Modo de preparo

Aquecer levemente o azeite para refogar a cenoura, a salsinha, a cebola e a aveia. Temperar o refogado com sal e pimenta e reservar.

Bater o grão-de-bico com mixer ou no liquidificador até formar uma pasta mais grossa.

Juntar os outros ingredientes e misturar com as mãos.

Acrescentar a farinha de rosca ou de arroz para dar liga. Mexer mais.

Dividir a massa em 12 partes em formato de hambúrguer.

Levar para a geladeira para descansar por 1 hora.

Após isso, aquecer o azeite em uma grelha antiaderente ou frigideira de cerâmica e terminar de grelhar os hambúrgueres.



# FALSO ALHO FRITO



## Ingredientes

- 12 dentes de alho descascados
- 3 colheres rasas de cúrcuma



## Modo de preparo

Colocar em uma frigideira, aquecer o alho finamente picado, colocando aos poucos e mexendo sempre. Servir sobre saladas com um fio de azeite.



# RISOTO DE ABÓBORA COM ASPARGOS, AZEITONAS PRETAS E QUINOA



## Ingredientes

- 1 xícara de arroz arbóreo
- 1 xícara de quinoa em grãos
- 6 azeitonas pretas
- 6 pedaços de cerca de 5 cm de abóbora cabotiá assada
- 1 maço de aspargos verdes frescos ou 1 vidro de aspargos brancos em pedaços
- 3 colheres (sopa) de tempero seco de ervas e especiarias
- 1 litro de água fervente
- 1 folha de louro
- 1 colher (café) rasa de assafétida
- 2 colheres (sopa) de manteiga ghee
- 1 cebola grande picada
- Cheiro-verde picado
- Sal a gosto





## Modo de preparo

Asse a abóbora cabotiá fechada por cerca de 50 minutos em forno brando. Espete um garfo para verificar o ponto de cozimento tenro (mole).

**O caldo:** ferva 1 litro de água com tempero seco de ervas e especiarias e 1 folha de louro. Refogue a manteiga ghee com a assafétida e a cebola até murchar. Acrescente o arroz, a quinoa e o sal, cubra com o caldo e misture. Coloque os pedaços de abóbora e misture. Vá acrescentando o caldo e misturando conforme ele for secando. Quando o arroz estiver quase cozido, mas ainda ao dente, acrescente as azeitonas e aspargos picados, coloque mais caldo e finalize o preparo com o cheiro verde fresco.



# FILÉ DE FRANGO AO MOLHO AGRIDOCE DE GENGIBRE E CEBOLAS



## Ingredientes

- 400 g de peito de frango com osso
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora
- 2 cebolas médias inteiras
- 3 cravos
- 3 dentes de alho "machucados"
- 1 maço pequeno de salsa (somente as folhas, sem picar)
- 3 colheres (sopa) rasas de açúcar demerara orgânico
- 1 copo grande de vinagre de vinho branco (pode ser aromatizado com estragão)
- 1 colher (sopa) bem cheia de gengibre ralado do lado grosso do ralador





## Modo de preparo

Tempere o peito de frango com sal, alho e pimenta. Reserve em geladeira até a hora de cozinhar. Leve uma panela média ao fogo, com o peito de frango, as cebolas e os cravos. Cozinhe em fogo baixo até que o peito esteja macio. Escorra, separe as cebolas e descarte o cravo. Com cuidado para não desmontar, corte a cebola em lâminas médias. Retire o osso do peito e corte o filé em fatias finas no sentido diagonal. Reserve. Numa frigideira funda e em fogo baixo, caramelize o açúcar de maneira suave, sem deixar escurecer. Acrescente o vinagre, sempre em fogo baixo, e deixe reduzir pela metade. Junte a cebola e o gengibre e deixe reduzir mais 2 minutos. Por último, acrescente a salsa em folhas e apague o fogo. Cubra as fatias de frango com o molho e sirva imediatamente, decorando a borda do prato com lâminas de cebola.



# LANCHES

# MINI COOKIES



## Ingredientes

- 2 ovos
- ½ xícara de farinha de coco
- 1 xícara de farinha de amêndoas (pode ser de qualquer castanha)
- ½ xícara de leite de arroz (pode ser água)
- 4 colheres (sopa) de óleo de coco
- 7 tâmaras - deixar de molho em 200 ml de água para hidratar (pelo menos 1 hora)



## Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e por último acrescente 1 colher (chá) de fermento em pó. Pode acrescentar chocolate 70% picado. Com uma colher monte as bolinhas e leve ao forno até firmar.



# BOLO DE CENOURA



## Ingredientes

- 250 g de cenoura
- 100 ml de óleo de coco (ou outro óleo)
- 3 ovos
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de farinha de arroz
- ½ xícara de amido de milho



## Modo de preparo

Só bater tudo e despejar em uma forma untada com óleo e farinha de arroz. Leve ao forno 180°C por mais ou menos 25 minutos (pode variar de forno pra forno). Por cima, pode fazer uma ganache com chocolate 70% e biomassa.



# SAGU DE CHIA



## Ingredientes

- 200 ml de suco de uva integral (diluir em pouco de água)
- 1 colher (sopa) bem cheia de semente de chia
- 2 cravos



## Modo de preparo

Coloque tudo em um pote, mexa bem e deixe na geladeira por no mínimo 40 minutos. Vai ficar bem gelado e a semente vai inchar e ficar no aspecto do sagu.



# MANTEIGAS SAUDÁVEIS



## Ingredientes

Manteiga feita com azeite de oliva e só! Isso mesmo, quando você coloca o azeite (sempre extravirgem e com uma acidez inferior a 0,5) na geladeira ele endurece e fica exatamente na mesma consistência da manteiga convencional. Pode acrescentar algumas ervas: alecrim, manjericão, entre outras. Também é possível bater o azeite com as ervas.



# GELATINA DE ÁGAR-ÁGAR



## Ingredientes

- 1 litro de suco de uva integral diluído em água
- 2 colheres (sopa) de ágar-ágar
- Adoçante culinário



## Modo de preparo

Aqueça  $\frac{1}{2}$  litro de suco de uva. Acrescente ágar-ágar e o adoçante e mexa até dissolver. Adicione o restante do suco e coloque em uma forma molhada.



# TORTA INTEGRAL



## Ingredientes

Massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo integral
- 3 ovos
- 6 colheres de azeite
- 500 ml de leite integral
- Alho e sal a gosto
- 1 colher de fermento



## Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador, depois misture com o recheio que pode ser frango, atum, caprese (tomate, queijo branco e manjericão).



# BROWNIE



## Ingredientes

- 200 g de chocolate 50% cacau
- 120 g de manteiga sem sal
- 100 g de farinha de amêndoa
- 5 ovos
- Extrato de baunilha



## Modo de preparo

Em banho maria, derreta o chocolate com a manteiga. Reserve para esfriar. Junte a esse creme a farinha de amêndoa e as 5 gemas (separadas das claras). Misture até ficar homogêneo. Bata as claras em neve e misture levemente com a massa e acrescente o extrato de baunilha. Unte uma assadeira com cacau em pó, distribua a massa e asse por 20 a 30 minutos em forno preaquecido!



# GANACHE COBERTURA DO BROWNIE



## Ingredientes

- 50 g de chocolate 50% cacau
- 3 colheres (sopa) de creme de leite fresco



## Modo de preparo

Derreta o chocolate em banho-maria e acrescente o creme de leite. Misture até ficar homogêneo e cubra o brownie pronto!



# BOMBOM DE COCO



## Ingredientes

- 100 ml de creme de leite fresco
- 6 colheres (sopa) de coco ralado
- 1 colher (sopa) de xilitol

### Para a cobertura:

- 100 g de chocolate 70% cacau



## Modo de preparo

Leve ao fogo até engrossar e desligue quando estiver em ponto de brigadeiro. Deixar esfriar e enrole no formato que desejar. Derreter o chocolate em banho-maria, passar os bombons com cuidado e levar para a geladeira por 5 minutos.



# BRIGADEIRO DE BIOMASSA



## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de biomassa de banana verde
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- Coco ralado ou granulado para cobrir



## Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes na panela. Em fogo baixo, mexa até começar a desgrudar da panela, em ponto de brigadeiro. Deixe esfriar, enrole em bolinhas e passe no coco ou granulado.



# MOUSSE DE CHOCOLATE



## Ingredientes

- 120 g de chocolate 70% cacau
- 60 g de xilitol (ou qualquer adoçante natural)
- 8 claras em neve
- 8 gemas
- 90 g de manteiga
- Canela em pau a gosto



## Modo de preparo

Bata as claras em neve e reserve. Derreta o chocolate em banho-maria com a canela em pau e a manteiga e também reserve. Bata com um garfo, em um recipiente separado, as gemas e o adoçante. Misture os dois com o chocolate derretido. Por fim, incorpore as claras em neve e misture com cuidado. Leve para a geladeira por 3 ou 4 horas.



# BOLINHO DE CANECA DE BANANA



## Ingredientes

- 1 banana prata
- 1 ovo inteiro
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de farinha de castanhas ou de amendoim
- Canela em pó a gosto
- ½ colher (café) de fermento em pó



## Modo de preparo

Misture tudo em uma caneca e leve para o micro-ondas por 3 minutos! Pronto!



# CAPUCCINO FUNCIONAL



## Ingredientes

- 300 g de leite em pó
- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (chá) cheia de canela
- ½ xícara (chá) de açúcar de coco ou xilitol
- ½ xícara (chá) de café solúvel
- 1 colher (chá) rasa de bicarbonato de sódio



## Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e no preparo utilizar 2 colheres (sopa) do cappuccino para 250 ml de água fervida.

Dica: após colocar a preparação em pó na xícara adicione apenas uma pequena quantidade de água e misture a pastinha para depois acrescentar o restante de água - dessa forma o cappuccino fica mais cremoso!



# SHAKE DE AMENDOIM



## Ingredientes

- 200 ml de bebida vegetal de amêndoas
- 2 colheres de pasta de amendoim integral
- 1 banana congelada
- 3 gelos de biomassa
- Gelo a vontade
- Castanha de caju triturada



## Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador; se quiser deixar mais doce acrescente mais banana congelada. Finalize com a castanha de caju triturada.



# SUCHÁ DE ANIS COM ABACATE, LIMÃO E MANJERICÃO



## Ingredientes

- 200 ml de água fervente
- 2 flores de anis ou um saquinho de erva-doce
- 2 colheres de abacate
- 1 colher (sopa) de limão
- 1 colher (café) de manjericão



## Modo de preparo

### Preparo da infusão:

Deixe a água entrar em fervura e coloque 2 flores de anis ou 1 colher de sopa de erva doce. Abafe, desligue o fogo e deixe repousar por 10 minutos. Reserve. No liquidificador, coloque o abacate e o limão batendo em velocidade média, juntando o chá previamente preparado.

### No liquidificador:

Colocar o abacate e o limão batendo em velocidade média e juntando o chá previamente preparado.



# LIMONADA INDIANA



## Ingredientes

- Suco de 2 limões
- 1/4 de abacate
- 4 sementes de cardamomo
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara orgânico



## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente ao preparo, coado.



# “FLAN” DE CHIA



## Ingredientes

- 1 xícara de leite vegetal
- 2 colheres (sopa) cheias de semente de chia
- 1 colher (chá) de açúcar de coco
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha
- 1 colher (chá) de canela em pó



## Modo de preparo

Misture tudo e deixe na geladeira de um dia para outro.



# PÃO DE FRIGIDEIRA



## Ingredientes

- 1 colher (sopa) de amaranto
- 1 colher (sopa) de farinha de grão-de-bico
- 1 colher (sopa) de farinha de amêndoa
- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 colher (café) de fermento químico
- Água até dar consistência de massa de bolo



## Modo de preparo

Adicione os ingredientes secos, misture com colher e em seguida adicione o ovo. Bata tudo a mão, adicione água até dar o ponto e, por último, adicione o fermento químico. Leve ao fogo em frigideira teflon untada previamente com óleo de coco ou manteiga, até dourar.



# PÃO LOW CARB DE MICRO-ONDAS



## Ingredientes

- 1 ovo
- 1 colher de farinha de amêndoas
- 1 colher de farinha de coco
- 1 pitada de sal
- 1 colher (café) de fermento



## Modo de preparo

Colocar em uma xícara, mexer e colocar dois minutos no micro-ondas.



# BROWNIE RÁPIDO



## Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1/2 xícara de mel
- 3 ovos orgânicos ou caipiras
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco ou girassol
- 4 colheres (sopa) de farinha de arroz integral
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas



## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção da castanha, que deve ser adicionada por último; disponha em uma assadeira média untada com manteiga ghee e cacau e leve ao forno preaquecido a 180°C por 12 minutos.

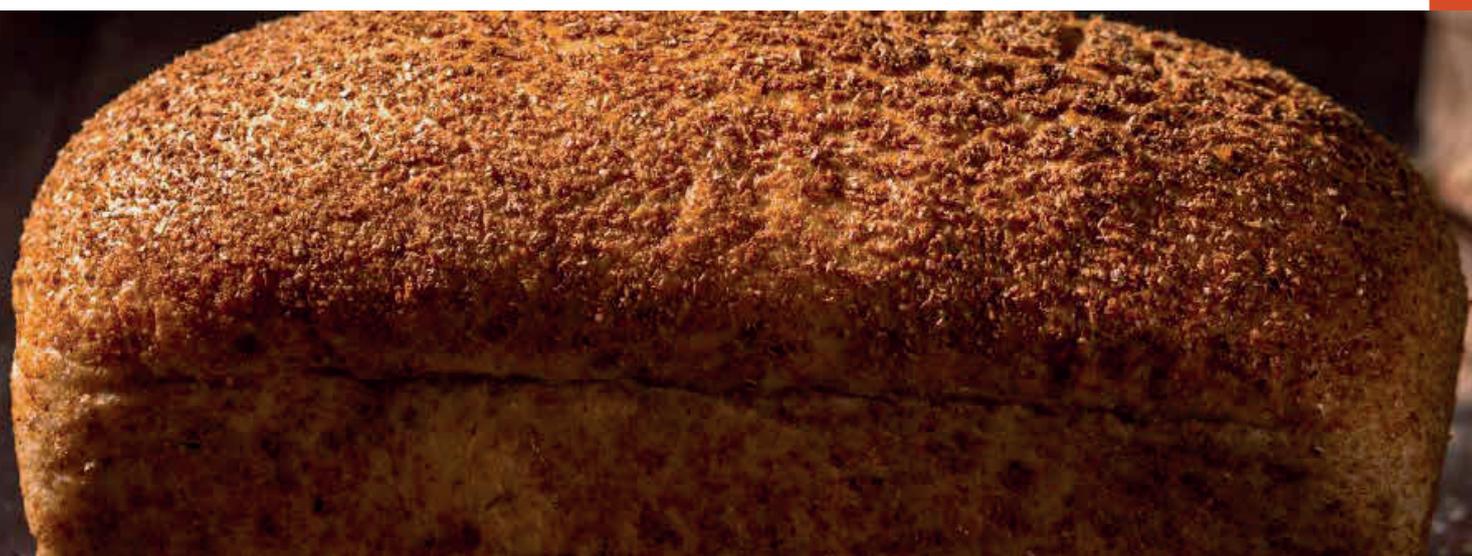


# PÃO DE FORMA INTEGRAL



## Ingredientes

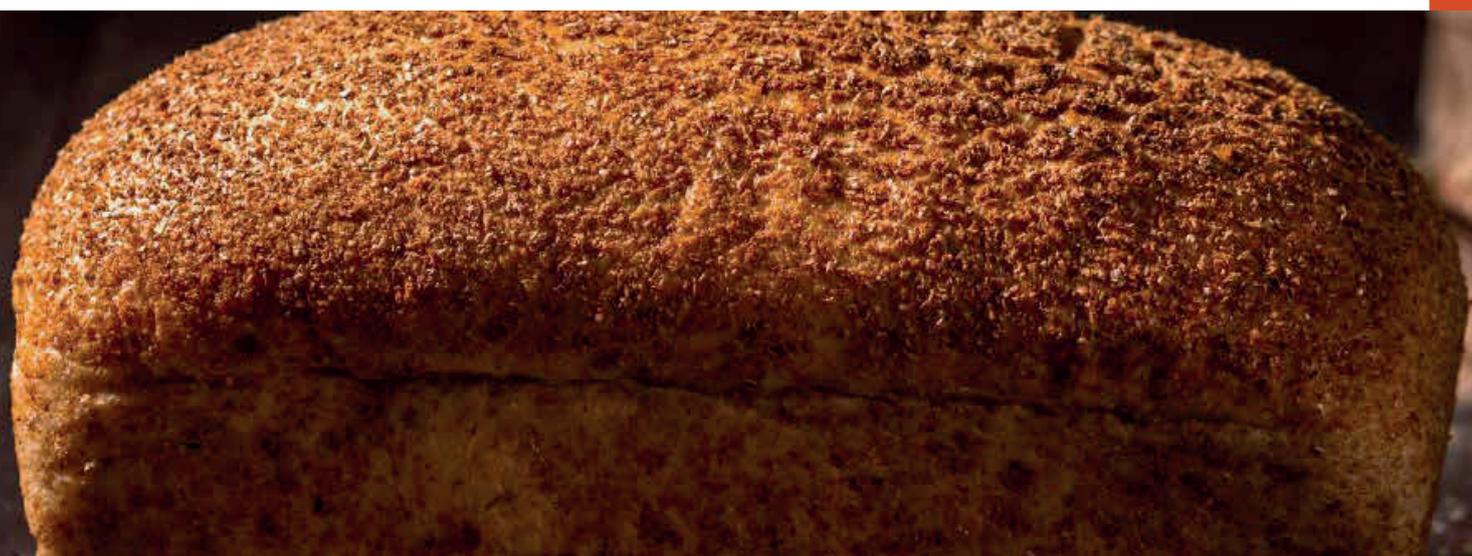
- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de sorgo (pode substituir por arroz integral)
- 1/2 xícara de farinha de aveia
- 1 xícara de aveia em flocos finos
- 1/2 xícara de castanhas trituradas (em pedacinhos pequenos)
- 1/2 xícara (chá) de inhame cozido (120 g no total)
- 3/4 de xícara de água morna
- 3 colheres (sopa) de quinoa em grãos
- 1 colher (sopa) de fermento biológico seco
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de açúcar demerara
- 1/2 colher (chá) de goma xantana





## Modo de preparo

Misture todos os ingredientes secos (exceto a quinoa) em um recipiente e reserve. No liquidificador bata a água, os ovos e o inhame e misture com os ingredientes secos. Unte uma forma inglesa com azeite, adicione a massa e deixe crescer por 40 minutos. Pincele água sobre o pão e salpique a quinoa. Coloque a forma no forno, ligue e deixe assar por 45 minutos, sem abrir. Após estar completamente cozido, retire do forno, retire da forma para não suar e espere esfriar por completo para poder fatiar!



# BOLO DE CENOURA COM AVEIA E CASTANHAS



## Ingredientes

- 4 cenouras
- 1/2 xícara (chá) de óleo de coco ou azeite extravirgem
- 3 ovos
- 3/4 xícara (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de farelo de aveia
- 1 xícara (chá) de farinha de castanhas (é só bater as castanhas no liquidificador)
- 1 colher (chá) de goma xantana
- 1 colher (sopa) de fermento químico



## Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador (com exceção das farinhas e do fermento). Coloque a mistura em um recipiente, acrescente as farinhas aos poucos e vá mexendo. Por último, acrescente o fermento e mexa bem. Coloque a massa em uma forma pequena untada e asse em forno médio preaquecido até dourar.



# BOLO DE LARANJA COM CASTANHA DE CAJU



## Ingredientes

- 1 ovo
- 3 colheres (sopa) de farinha de castanha de caju
- 3 colheres (sopa) de suco de laranja
- 1/2 colher (sopa) de açúcar
- 1/2 colher (café) de fermento químico
- Raspas de casca de laranja a gosto (apenas se a laranja for orgânica)



## Modo de preparo

Triture as castanhas de caju no mixer ou liquidificador até virar farinha. Adicione o restante dos ingredientes (exceto as raspas de laranja) e bata bem. Adicione as raspas da casca da laranja e misture. Despeje a massa em forminhas de silicone e leve ao forno até dourar ou em uma caneca e leve ao micro-ondas por 2 minutos e meio.



# PÃO SEM GLÚTEN



## Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de arroz
- 3 colheres (sopa) de polvilho azedo
- 3 colheres (sopa) de semente de linhaça
- 1 colher (sopa) de fermento químico
- 2 ovos caipiras inteiros (sem a pele da gema)
- 1 xícara de água
- 1 colher (café) de sal
- 1 colher (chá) de açúcar demerara
- 2 colheres (sopa) de azeite extravirgem





## Modo de preparo

Comece colocando no copo do liquidificador os ingredientes líquidos: a água, o azeite e os ovos. Bata esses ingredientes. Acrescente os ingredientes secos, à exceção do fermento, nesta ordem: linhaça, açúcar mascavo ou demerara, polvilho azedo, sal e farinha de arroz. Bata tudo muito bem até a linhaça ficar totalmente triturada, como se fosse uma farinha. Coloque então o fermento e bata rapidamente só para misturar os ingredientes. Preaqueça o forno na temperatura de 180°C. Unte uma forma com azeite e farinha de arroz: espalhe o azeite pela forma e, depois, peneire a farinha de arroz por cima, de maneira que essa farinha se distribua por toda a forma. Coloque a massa na forma untada e leve ao forno preaquecido para assar em temperatura média, por cerca de 40 minutos.



# PÃO DE QUEIJO FALSO



## Ingredientes

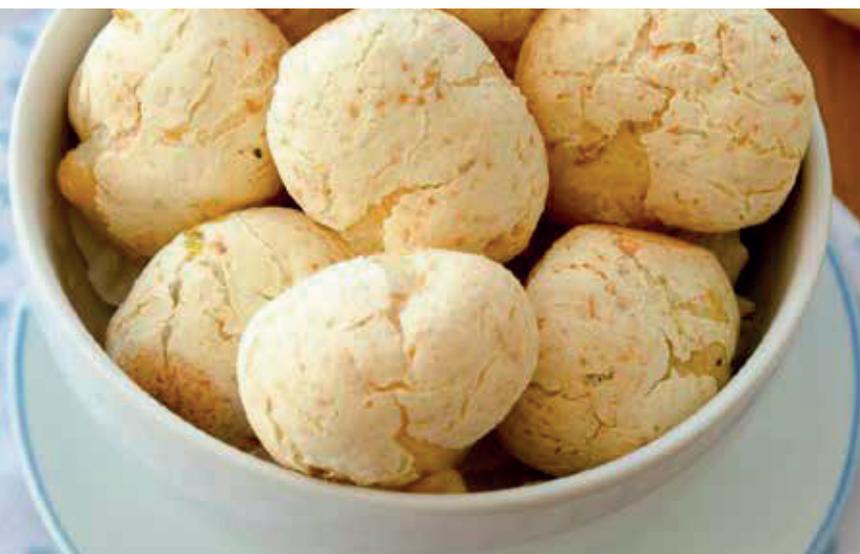
- 300 g de polvilho azedo
- 200 g de polvilho doce
- 120 ml de azeite ou óleo de coco
- Sal a gosto
- 500 g de mandioquinha-salsa cozida e espremida (tipo purê)
- 150 ml de água fria



## Modo de preparo

Numa tigela grande, coloque o polvilho azedo, o polvilho doce, o sal e o óleo e misture com as mãos formando uma farofa homogênea. Adicione o purê de mandioquinha e vá misturando, colocando a água aos poucos.

Amasse com as mãos até obter uma massa homogênea. Faça os pãezinhos no tamanho que desejar. Arrume-os em uma forma sem untar, deixando espaço de três dedos entre eles. Aqueça o forno a 180°C por 10 minutos. Coloque para assar por aproximadamente 20-25 minutos.



# BOLO DE ABOBRINHA



## Ingredientes

- 2 copos de açúcar
- 1 copo de óleo
- 3 ovos inteiros
- 1 colher (chá) de sal
- 3 colheres (chá) de canela em pó
- 1 colher (chá) de essência de baunilha
- 3 copos de farinha de trigo
- ½ colher (sopa) de bicarbonato de sódio
- 1 ½ colher (sopa) de fermento em pó
- ½ xícara de nozes picadas
- 2 copos de abobrinha (italiana) ralada
- Manteiga e farinha para untar





## Modo de preparo

Coloque no liquidificador o açúcar, o óleo, os ovos e bata até a massa ficar homogênea. Em uma bacia, misture os seguintes ingredientes: farinha de trigo, canela em pó, sal, bicarbonato de sódio e fermento. Rale a abobrinha com casca e depois pique as nozes. Junte o conteúdo do liquidificador com o conteúdo da bacia. Junte bem todos estes ingredientes. Adicione a abobrinha até incorporar bem a massa. Por último, adicione as nozes picadas. Leve ao forno preaquecido por aproximadamente por 45 minutos com temperatura de 180°C.



# PÃO DE QUEIJO INTEGRAL



## Ingredientes

- 500 g de batata-doce roxa ou rosada
- 2 colheres de manteiga ou cream cheese
- 1 ½ xícara de polvilho azedo
- 1 ½ xícara de polvilho doce
- 2 colheres de sal de ervas
- 2 colheres de linhaça dourada
- 2 colheres de semente de chia
- 2 colheres de gergelim
- 100 ml de água quente



## Modo de preparo

Cozinhar e amassar a batata-doce roxa, acrescentar a manteiga ou cream cheese, os polvilhos doce e azedo e as sementes de linhaça e chia e sal. Acrescentar a água quente até dar o ponto de uma massa de moldar e salpicar o gergelim por cima. Levar ao forno preaquecido até dourar.



**REFRESQUE-SE**

# SORVETES



## Ingredientes

- 1 abacate +  $\frac{1}{2}$  xícara de leite de coco + 2 colheres (sopa) de açúcar demerara (ou xilitol)
- 1 manga + 2 xícaras de iogurte natural +  $\frac{1}{2}$  xícara de leite de coco + 2 colheres (sopa) de mel orgânico
- 1 xícara de morango picado + 2 colheres (sopa) de açúcar demerara + 3 potes de iogurte
- 1 melão pequeno +  $\frac{1}{2}$  xícara de água + suco de 1 limão
- 2 xícaras de frutas picadas (morango, kiwi, manga, caju ou amora) + suco de laranja ou água de coco o quanto baste;
- 1 pote de iogurte natural + 2 xícaras de mamão papaya picado
- 2 rodelas de abacaxi (sem o miolo) + 1 folha de couve + 1 maçã com casca e sem sementes + 6 folhas de hortelã + 2  $\frac{1}{2}$  copos de água de coco
- 2 bananas maduras + 2 colheres (sopa) de leite em pó
- 200 ml de suco de uva integral
- 3 bananas congeladas + 2 colheres (sopa) de cacau em pó

Só bater tudo no liquidificador e levar ao freezer ou congelador.



# SORVETE DE BANANA E MARACUJÁ



## Ingredientes

- 1 polpa congelada de maracujá
- 1 banana congelada em rodela
- 1 colher (sopa) de semente de chia



## Modo de preparo

Bata a banana com a polpa de maracujá já descongelada no processador até ficar homogêneo. Acrescente a semente de chia e mexa bem. Está pronto!



**CALDOS**

# CALDO DE VEGETAIS



## Ingredientes

- 2 colheres de azeite
- 1 colher de manteiga ghee
- 2 dentes de alho
- 1 cebola picada
- 1 kg de tomate sem pele picado
- 2 colheres de extrato de tomate
- 1 maço de salsa
- 1 folha de louro
- Manjeriço fresco
- 1 colher (chá) de orégano seco ou 3 ramos de orégano fresco
- ½ pimenta dedo-de-moça
- 1 cenoura ralada
- ½ pimentão picado
- 1 ½ xícara de água





## **Modo de preparo**

Bater tudo no liquidificador exceto a cenoura e o pimentão. Acrescentá-los depois, picadinhos, no molho. Utilize este fundo para cozinhar carnes ou temperar saladas ou vegetais cozidos ao vapor, bem ao dente.



# CALDO DE FRANGO



## Ingredientes

- 6 pernas de frango e aparas da ave (retire as unhas e coloque o pescoço com a carcaça do frango)
- 2 litros de água
- 2 talos de salsão
- 4 talos de salsa e 3 talos de cebolinha verde amarrados com 2 folhas de louro e 2 cenouras descascadas e cortadas
- 200 g de mirepoix branco (100 g cebola / 50 g alho poró / 50 g salsão (só o talo))
- 3 talos de salsinha (sem folhas)
- 1 ramo de tomilho
- 1 folha de louro
- 4 dentes de alho com casca





## Modo de preparo

Colocar a carcaça em uma panela funda e de boca estreita. Cobri-la com água fria e ferver rapidamente (em fogo alto). Logo que a água ferver, tirar do fogo e descartar essa água que vai ter muita gordura. Esse processo não é fundamental, mas elimina boa parte da gordura do caldo.

Voltar a cobrir a carcaça com água fria e deixar cozinhar lentamente (sem deixar ferver), por pelo menos 4 horas (se for fazer a receita dobrada, é preciso de mais tempo de cozimento). Na metade do cozimento acrescentar os demais ingredientes (aromáticos) picados grosseiramente (eles serão coados e descartados depois). Nesse lento processo, o frango e os aromáticos vão transferir todo seu sabor para o caldo. Aos poucos o líquido vai evaporando da panela. Até ficar com aproximadamente 1 litro de caldo. Então, coar o caldo e levá-lo à geladeira. Depois de gelado, a gordura restante ficará sobre o caldo, formando uma capa sobre ele. Essa capa protege o caldo e deve ser descartada apenas na hora de usar.



# CALDO DE LEGUMES



## Ingredientes

- 2 litros de água filtrada e fria
- ½ couve-flor
- ½ kg de cenoura
- ½ kg de tomate
- 1 alho poró
- 2 cebolas picadas
- 4 dentes de alho amassados
- Quanto baste de salsinha picada
- 1 colher (sobremesa) de sal
- **Fazer um “bouquet garni” de temperos com:**
- 2 ramos de tomilho
- ½ salsão (aipo)
- 2 ramos de alecrim





## Modo de preparo

Colocar em panela, em fogo baixo, por 40 minutos. Quando abrir fervura, colocar o amarrado “bouquet garni” de condimentos, que deverá ser retirado após choque térmico; coar e acondicionar em forminhas de gelo.



# SOPA DE TOMATE COM MANJERICÃO



## Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 cebola média picada ou 4 dentes de alho picados
- 500 g de tomate sem pele e sem semente maduros e picados
- 2 colheres (sobremesa) de cúrcuma em pó
- 2 colheres (sopa) de manjericão picado (pode ser desidratado, embora o fresco seja mais saboroso e rico em antioxidantes)



## Modo de preparo

Aqueça o azeite em uma panela média, junte a cebola ou o alho e a cúrcuma em pó e refogue até que fiquem levemente dourados. Acrescente o tomate picado e deixe ferver. Cozinhe com a panela tampada por cerca de 10 minutos. Bata no liquidificador até obter um creme homogêneo. Acrescente o manjericão e sirva.



# SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE E SALSÃO



## Ingredientes

- 500 g de abóbora cabotiá
- 2 copos de água
- 2 ramos de alecrim fresco
- 3 dentes de alho
- ½ um de cebola
- 1 colher (sobremesa) de gengibre
- 2 colheres de salsão
- 1 colher de óleo de coco



## Modo de preparo

Descascar a abóbora, picar e cozinhá-la no vapor. Esfrie. Passar no liquidificador. Reserve. Refogar a cebola, o salsão e o alho. Acrescentar o creme de abóbora deixando cozinhar por 10 minutos. Antes de servir, colocar o gengibre picado e previamente passado em água quente e os raminhos de alecrim.



# CALDO VERDE FUNCIONAL



## Ingredientes

- 1 batata inglesa média
- 3 abobrinhas italianas
- 1/2 maço de couve manteiga picada
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 kg de peito de frango
- 3 colheres (café) de sal
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde
- 1 colher (sopa) de chia



## Modo de preparo

Cozinhe o frango, desfie e reserve. Cozinhe os legumes no vapor. Bata no liquidificador com a própria água do cozimento (1 litro). Em uma panela, coloque o azeite, refogue a cebola e acrescente o frango desfiado, 1 colher (café) de sal e o cheiro-verde. Acrescente os legumes batidos e o restante do sal. Deixe ferver e, por fim, coloque a couve picada. Sirva quente.



# SOPA DE LENTILHA COM ESPINAFRE



## Ingredientes

- 1 xícara (chá) de lentilha
- 1/2 maço de espinafre
- 1 cebola
- 1/2 cenoura ralada
- 2 dentes de alho
- 1 litro de água
- Azeite a gosto
- 1 colher (chá) de cominho
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 folha de louro





## Modo de preparo

Lave as folhas de espinafre sob água corrente, transfira para uma tigela e cubra com 1 litro de água. Descasque e pique fino a cebola e o alho. Rale a cenoura no ralador grosso. Leve à panela de pressão, sem a tampa, em fogo médio. Quando aquecer, regue com 1 colher (sopa) de azeite, acrescente a cebola e refogue até dourar. Adicione mais 1 colher de azeite, junte a cenoura e refogue até murchar. Adicione o alho e o louro. Tempere com o cominho e a cúrcuma. Junte a lentilha e misture bem. Regue com água, aos poucos, tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto, tampe a panela e deixe cozinhar em fogo alto. Quando começar apitar, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 5 minutos. Desligue o fogo e deixe o vapor sair naturalmente. Ao abrir a panela, acrescente as folhas de espinafre e deixe cozinhar em fogo médio por mais 5 minutos.



# SALADA COMPLETA



## Ingredientes

- Rabanete
- Tomatinhos
- Pepino Japonês
- Cebola Roxa
- Alface
- Rúcula
- Abacate
- Atum
- Semente de Girassol



## Modo de preparo

Picar e misturar todos os ingredientes. Temperar a gosto.



# SALADA TROPICAL



## Ingredientes

- 1/2 xícara de rúcula
- 1/2 xícara de acelga
- 1/2 xícara de manga cortada em cubos
- 1/4 xícara de uva
- 5 cubos de queijo fresco
- 1 fatia de pão integral ou italiano cortado em cubos
- 1 colher (sopa) de castanha de caju
- 1 colher (sopa) de semente de girassol torrada



## Modo de preparo

Picar e misturar todos os ingredientes. Temperar a gosto.



# WRAP DE COUVE



## Ingredientes

- 1 folha de couve
- 2 colheres (sopa) de hummus (creme de grão-de-bico)
- 2 colheres (sopa) de quinoa cozida
- 1 colher (sopa) de frango desfiado
- Repolho roxo ralado
- Cenoura ralada
- Tomate em cubos
- Curry a gosto



# SALADA DE COPO



## Ingredientes

- Batata pirulito
- Milho verde
- Tomate grape
- Ovos de codorna
- Brocólis
- Vagem
- Agrião
- Chia, linhaça, castanhas, parmesão



# MOLHO DE MOSTARDA COM MEL



## Ingredientes

- 1 colher (chá) de mostarda
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de vinagre de arroz ou suco de limão
- 1 colher (sopa) de água
- 1 colher (chá) de mel
- 1/2 tomate sem pele e sem semente batido no liquidificador
- 1/4 de gengibre pequeno ralado



## Modo de preparo

Misture os ingredientes até obter uma mistura homogênea.



# MOLHO ROSÊ COM LEGUMES



## Ingredientes

- 200 g de tofu amassado
- 1 colher (sopa) de extrato de tomates
- 1 colher (sobremesa) de mostarda dijon
- ½ cenoura (média) sem casca
- ½ beterraba (pequena) sem casca
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (chá) de falso shoyu (Coco aminos)



## Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea.



# MOLHO REFRESCANTE



## Ingredientes

- 1 xícara de suco de tomate
- 1 unidade de carambola madura
- 3 folhas de hortelã
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico



## Modo de preparo

Bater todos os ingredientes no liquidificador, até obter uma mistura homogênea.



# MOLHO DE LARANJA



## Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 colher (sopa) de mostarda dijon
- 2 colheres (chá) de mel



# KETCHUP CASEIRO



## Ingredientes

- 1 kg de tomate
- 250 g de cebolas descascadas
- 35 g de raiz de gengibre fresca sem pele
- 3 dentes de alho descascados
- 2-3 pimentas malaguetas sem sementes (opcional)
- 3 pés de aipo com folhas

### Para o saquinho de especiarias:

- 1 colher (sopa) de sementes de coentro
- ½ colher (sopa) de cravo
- ½ colher (chá) de noz-moscada ralada

### Por cada litro de polpa:

- 125 ml de vinagre de maçã, 35 g de açúcar, 1 colher (sopa) de sal e ½ colher (sopa) de pimentão picado





## **Modo de preparo**

Pique grosseiramente o tomate, as cebolas, o gengibre, o alho e as pimentas.

Coloque a mistura numa panela. Amarre o pé de aipo e junte o saquinho de especiarias. Leve ao fogo e deixe cozinhar em fogo brando por 25 minutos ou até as cebolas ficarem transparentes.

Retire o aipo e o saquinho de especiarias. Passe a mistura pelo multiprocessador e volte a colocar numa panela limpa.

Leve novamente para ferver por 60 minutos ou até o purê ficar reduzido à metade.

Meça o purê e junte o vinagre, o açúcar, o sal e o pimentão. Ferva por uma hora, mexendo sempre, até o purê reduzir e engrossar.

Coloque em frascos esterilizados aquecidos e vede bem, deixe esfriar, verifique as tampas e mergulhe as especiarias.



# MOLHO DE TOMATE ORGÂNICO CASEIRO

## **Modo de preparo**

- 5 tomates (de preferência orgânicos)
- 4 cenouras (de preferência orgânicas) pequenas
- 1 pires de cebolinha orgânica
- 400 ml de água mineral filtrada
- Temperos a gosto: pimentas, alho desidratado, cebola, azeite extravirgem, gergelim preto, etc...

## **Modo de preparo**

Bata os tomates no liquidificador com as cenouras (sem casca) cortadas e a água. Coloque em uma panela o molho já batido e acrescente os temperos nas quantidades que gosta e deixe a cebolinha por último, depois que desligar o fogo. Coloque nos potinhos próprios para congelamento e divida em porções.



**Unimed**   
Santa Bárbara  
d'Oeste e Americana

**ANS - nº 36929-2**