



CARDÁPIO *Semanal*

Alimente-se bem,
com apenas R\$50,00

É possível se alimentar bem gastando pouco com uma alimentação vegana saudável, com receitas fáceis e com ingredientes comprados em feiras, sacolões e supermercados.

Não estão contabilizados aqui os temperos verdes, que podem ser cultivados em sua própria casa, sacada ou até mesmo na janela (Ex: salsinha, cebolinha, manjericão e alecrim).

E nem sal, azeite, vinagre ou especiarias.

É possível que você encontre ingredientes até mesmo mais baratos do que listei abaixo, porque podem estar na época. Tudo foi comprado na medida para ser usado, evitando desperdícios.



LISTA

- | | |
|--|--|
| ✓ 100 g de chia – R\$ 1,90 | ✓ 7 limões – R\$ 0,88 |
| ✓ 250 g de polvilho doce – R\$ 2,30 | ✓ 1 beterraba – R\$ 0,43 |
| ✓ 300 g de farinha de arroz – R\$ 1,80 | ✓ 1 cabeça de alho – R\$ 1,07 |
| ✓ 150 g de farinha de linhaça dourada – R\$ 3,80 | ✓ 300g de mandioca – R\$ 0,57 |
| ✓ 100 g de flocos de amaranto – R\$ 3,22 | ✓ 3 cebolas – R\$ 1,07 |
| ✓ 500 g de grão-de-bico – R\$ 5,48 | ✓ 200g de amendoim – R\$ 1,53 |
| ✓ 250 g de feijão – R\$ 1,99 | ✓ 200g de pinhão – R\$ 1,00 |
| ✓ 250 g de arroz integral - R\$ 2,76 | ✓ Gengibre – R\$ 0,44 |
| ✓ 100 ml de melado de cana – R\$ 3,00 | ✓ 1 pera- R\$ 1,00 |
| ✓ 5 bananas nanicas – R\$ 2,22 | ✓ 1 abobrinha – R\$ 1,14 |
| ✓ 4 bananas verdes – R\$ 1,00 | ✓ ½ abóbora cabotiá – R\$ 1,44 |
| ✓ 2 tomates – R\$ 1,00 | ✓ 1 xícara de chá de coco ralado fresco – R\$ 1,00 |
| ✓ Couve-manteiga – R\$ 1,00 | ✓ 1 abacate – R\$ 1,12 |
| ✓ 2 maçãs fuji – R\$ 1,09 | ✓ 500 g batata doce - R\$ 1,02 |
| ✓ 2 cenouras – R\$ 0,36 | ✓ 50 g de cacau em pó – R\$ 1,80 |

TOTAL: R\$ 48,43

Ainda sobrou um dinheirinho...oba! Vai ter sobremesa! Saúde não tem preço.
Agora que você já tem a lista de compras, confira as receitas abaixo.
Quem foi que disse que alimentação vegana é muito cara?

SUCO MÁGICO VERDE

INGREDIENTES

- ✓ 1 Limão
- ✓ 2 Folhas de couve (*orgânica*)
- ✓ 1/2 polegar de gengibre
- ✓ 1/2 maçã (*orgânica*)
- ✓ 1 colher de chá de cúrcuma
- ✓ 2 ramos salsinha
- ✓ Canela
- ✓ Água de kefir (*opcional*)

PREPARO

Bata tudo no liquidificador.

PUDIM DE CHIA, LEITE DE COCO E CACAU COM BANANA

INGREDIENTES

- ✓ 1 xícara de coco ralado fresco
- ✓ 3 xícaras de água
- ✓ 2 colheres de chia
- ✓ 1 colher de chá de melado de cana
- ✓ 1 colher de chá de cacau em pó
- ✓ Canela
- ✓ 1 banana nanica

PREPARO

Bata uma xícara de coco ralado com água no liquidificador. Coe o leite de coco e adicione em uma tigela. Junte a chia, o melado de cana e o cacau em pó. Deixe na geladeira.

Ao servir, acrescente a banana, canela e o melado de cana.

ARROZ CATETO

INGREDIENTES

- ✓ Arroz cateto
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 1/2 cebola
- ✓ 1/2 cenoura ralada
- ✓ Sal do himalaia

PREPARO

Aqueça em uma panela o alho e cebola e deixe refogar. Acrescente o arroz, sal e a cenoura.

Acrescente água fervente e deixe cozinhar até secar.

ALMOÇO

BIOMASSA

INGREDIENTES

- ✓ 1 banana verde
- ✓ Água

PREPARO

Coloque-as em uma panela de pressão. Elas devem estar com a casca bem fechada. Adicione água suficiente para cobri-las. Quando a pressão começar, conte 10 minutos cravados e desligue. Deixe a pressão sair naturalmente. Em seguida, tire as cascas com cuidado, para não se queimar, e bata a banana no liquidificador com água. A proporção é: 2 bananas para 1 copo de água. Guarde na geladeira em uma tigela de vidro fechada.

CAPONATA

INGREDIENTES

- ✓ 2 conchas de grão de bico
- ✓ 3 colheres de sopa de biomassa
- ✓ 1/2 xícara de leite de coco
- ✓ Curry e sal a gosto
- ✓ Salsinha
- ✓ Cebolinha
- ✓ Sal Himalaia
- ✓ Azeite
- ✓ Pimenta rosa

PREPARO

Corte a casca de banana, que já estava cozida para a biomassa, em pedacinhos e adicione os temperos. Cozinhe em água na pressão por 30 minutos. Acrescente o grão de bico (*importante ter deixado-o de molho por 24 horas*), biomassa e leite de coco. Junte também o sal, cebolinha, salsinha e curry a gosto.

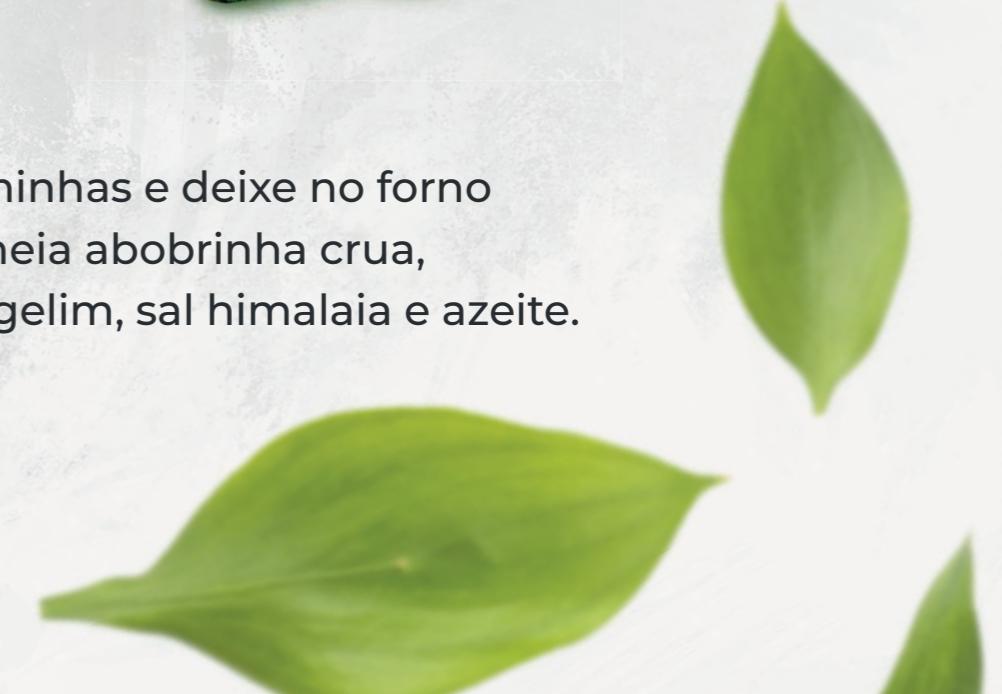
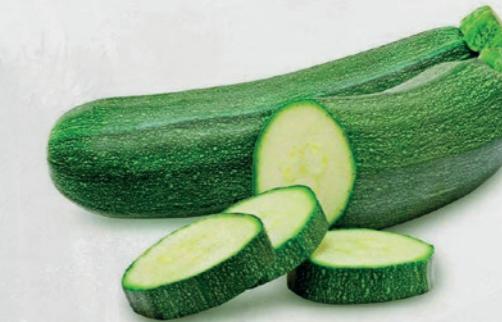
TORTINHAS CROCANTES COM MASSA DE GRÃO-DE-BICO E RECHEIO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- ✓ 5 colheres de sopa do grão de bico cozido
- ✓ 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada (29 g de proteína em 100 g)
- ✓ 1 colher de chá de farinha de arroz
- ✓ Sal himalaia a gosto
- ✓ 1 colher de chá de azeite

PREPARO

Amasse o grão-de-bico e misture todos os ingredientes. Molde em duas forminhas e deixe no forno aquecido por uns 15 minutos. Enquanto estão no forno, faça o recheio: rale meia abobrinha crua, misture alguns amendoins e tempere com cebolinha, orégano, salsinha, gergelim, sal himalaia e azeite. Tire as massinhas do forno, retire das forminhas e preencha com o recheio.



DIA 02

CAFÉ DA MANHÃ

SUCO MÁGICO AMARELO

INGREDIENTES

- ☞ ½ pera
- ☞ Limão
- ☞ ½ cenoura
- ☞ 1/2 polegar de gengibre
- ☞ 2 raminhos salsinha
- ☞ 1 colher de chá de cúrcuma
- ☞ Água de kefir

PREPARO

Bata tudo no liquidificador.

CREPE COM “DOCE DE LEITE” E PERAS

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| ☞ 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada | ☞ 1 colher de sopa de farinha de arroz |
| ☞ 1 colher de sopa de polvilho doce | ☞ 1 colher de sopa de chia |
| ☞ ½ xícara de água | ☞ 1 colher de chá de melado de cana |
| ☞ 1 colher de chá de vinagre de maçã | |

PREPARO

Misture em uma tigelinha com um garfo os primeiros 6 ingredientes. Junte o vinagre de maçã (*dá leveza e maciez e também retarda e absorção de glicose no sangue*). Espere 1 minutinho para o gel da chia se soltar, mexa de novo e despeje em uma frigideira antiaderente. Depois que o crepe começar a se soltar, vire-o. Reserve.

DOCE DE LEITE

INGREDIENTES

- ☞ 2 colheres de sopa de biomassa
- ☞ 1 colher de sopa de melado de cana
- ☞ 2 colheres de sopa de leite de coco
- ☞ 1 pera

PREPARO

Misture tudo, menos a pera. Corte a fruta em pedacinhos e leve ao fogo com um fio de água para virar uma calda e ela ficar mais docinha.

RISOTO DE BETERRABA

INGREDIENTES

- ½ beterraba cozida
- 2 colheres de sopa de leite de coco
- Raspas de gengibre
- 2 colheres de sopa de biomassa
- Sal himalaia
- Cebolinha

PREPARO

Cozinhe a beterraba por 3 minutos (para estimular a absorção de betacaroteno).

Depois, bata no liquidificador com a biomassa, o leite de coco, o sal e as raspas de gengibre.

Junte a cebolinha (vitamina C da cebolinha ajuda o ferro da beterraba e do feijão a serem absorvidos) e juntar uma 1 xícara de arroz já cozido (que sobrou do dia anterior) e misturar com esse creminho.



FEIJÃO

ALMOÇO

INGREDIENTES

- ☞ 4 colheres de sopa de feijão cozido
- ☞ Cebolinha
- ☞ Pimenta-do-reino
- ☞ Raspas de limão
- ☞ 1 colher de chá de cebola roxa
- ☞ Sal himalaia
- ☞ Farinha de linhaça dourada
- ☞ Azeite

PREPARO

Amasse o feijão e misture com a cebola, a cebolinha, sal e pimenta-do-reino a gosto. Molde na mão e passe na farinha linhaça dourada (29 g de proteína em 100 g). Leve ao forno pré-aquecido.

Importante: Deixar de molho o feijão antes de cozinhar por 48 horas sempre. É depois das 24h que os fitatos começam a se soltar e você elimina esses antinutrientes que causam gases e bloqueiam a absorção de nutrientes. Trocar a água a cada 12h e cozinhar na pressão por uns 30 minutos com água nova (cozinhe só com água, sem temperos).

DIA 02

TORTINHA DE ABÓBORA JAPONESA

JANTAR

INGREDIENTES

- ✓ 4 colheres de sopa de feijão cozido (*do almoço*)
- ✓ 2 colheres de sopa do creminho de beterraba (*do almoço*)
- ✓ 2 colheres de sopa de farinha de arroz
- ✓ 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- ✓ Sal

RECHEIO

- ✓ 3 colheres de sopa de abóbora cabotiá assada (*coloque com casca mesmo no forno por 35 min*)
- ✓ 1 colher de chá de orégano
- ✓ 1 colher de sopa de azeite
- ✓ Sal himalaia
- ✓ Pimenta-do-reino
- ✓ Cebolinha

PREPARO

Faça uma massinha e molde nas forminhas. Leve ao forno pré-aquecido por 15 minutos. Enquanto assa, amasse com um garfo todo o recheio e misture bem. Assim que tirar a massinha do forno, preencha cada torta com o recheio e sirva.



PÃEZINHOS DO AMOR DE AIPIM

INGREDIENTES

- ✓ 1 xícara de aipim cozido
- ✓ 5 colheres de sopa de polvilho doce
- ✓ 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- ✓ 1 colher de sopa de azeite
- ✓ Sal himalaia

PREPARO

Misture tudo com as mãos, colocando um pouco de água para deixar a massa como massinha de modelar. Não pode grudar nas mãos, nem despedaçar. Faça bolinhas e leve ao forno pré-aquecido por cerca de 20 minutos. A massa pode ser feita na noite anterior.

LEITE DE AMENDOIM E CACAU

INGREDIENTES

- ✓ 3 colheres de sopa de amendoim
- ✓ 1 copo de água
- ✓ Cacau em pó
- ✓ Melado de cana

PREPARO

Deixe o amendoim de molho por 8 horas na água. Escorra e bata com 1 copo de água nova por 1 minuto. Coa e misture cacau e melado de cana (pode adoçar com açúcar de coco ou stevia também).

NHOQUE DE ABÓBORA CABOTIÁ COM MOLHO BRANCO

INGREDIENTES

- ☞ 1 ½ xícara (chá) de abóbora assada e amassada
- ☞ 3 colheres de sopa de farinha de arroz
- ☞ 1 colher de chá de polvilho doce
- ☞ Pimenta-do-reino
- ☞ Sal himalaia a gosto
- ☞ Gengibre em pó

MOLHO

- ☞ ¼ de xícara de leite de coco
- ☞ 1 xícara de leite de amendoim
- ☞ 1 colher de chá de polvilho doce
- ☞ Pimenta rosa
- ☞ Sal
- ☞ Noz moscada

PREPARO

Faça bolinhas, coloque na água fervendo e, assim que elas boiarem, você retira com uma escumadeira.

MOLHO

Misture todos os ingredientes até engrossar. Engrossa rapidamente, antes de ferver, e fica muito leve. Complemento: corte couve-manteiga em tirinhas finas, coloque na frigideira com um tico de óleo de coco e sal himalaia. Esta receita de nhoque pode também ser feita com batata-doce, inhame ou mandioquinha.

CALDO DE FEIJÃO COM ESPECIARIAS

INGREDIENTES

- ✓ 1 concha de grãos de feijão cozido
- ✓ 1 concha do caldo do feijão
- ✓ Sal himalaia
- ✓ 2 colheres de sopa de cebolinha
- ✓ Cominho
- ✓ Sementes de coentro
- ✓ Pimenta-do-reino
- ✓ Louro em pó
- ✓ Orégano
- ✓ 1 colher de sopa de resíduo de leite de coco

PREPARO

Bata tudo no liquidificador. Regue com um fio de azeite e sirva a seguir.



CAFÉ DA MANHÃ

PANQUECA DE BANANA

INGREDIENTES

- ▢ 1 banana amassada com um garfo
- ▢ 2 colheres de sopa de farinha de arroz
- ▢ 1 colher de sopa de farinha de linhaça dourada (29 g de proteína em 100 g)
- ▢ 1 colher de sopa de chia (18 g de proteína em 100 g)
- ▢ 1 colher de café de canela em pó

PREPARO

Misture todos os ingredientes. Coloque na frigideira antiaderente, deixe dourar (*fica uma crostinha crocante*) e depois vire.

Pode ser feita também com flocos de amaranto, farinha de quinoa, aveia sem glúten etc.

MEXIDÃO DE PINHÃO E LEGUMES

INGREDIENTES

- ▢ Pinhão cozido com água e sal na pressão
- ▢ ½ abobrinha
- ▢ 1 cenoura
- ▢ Sal himalaia
- ▢ ½ cebola
- ▢ 1 dente de alho
- ▢ 1 colher de sopa de orégano
- ▢ Pimenta-do-reino

PREPARO

Cozinhe o pinhão com água e sal himalaia na pressão. Tire da casca e refogue 1 xícara dele no óleo de gergelim com os outros ingredientes.

ALMOÇO

DIA 04

EMPADAS

INGREDIENTES

MASSA

- ✓ 1 xícara de batata doce cozida

(Lembre-se de deixar de molho por 8 horas para eliminar os oxalatos antinutrientes)

- ✓ 3 colheres de sopa de farinha de linhaça

JANTAR

RECHEIO

- ✓ Abóbora cabotiá cozida
- ✓ Gengibre em pó
- ✓ Pimenta-do-reino
- ✓ Pimenta rosa
- ✓ Sal himalaia
- ✓ Azeite

PREPARO

Misture os dois ingredientes da massa. Tempere com sal himalaia e o que você quiser (*noz moscada, por exemplo*). Molde em duas forminhas e recheie com a abóbora que já estava assada e faça um purê com gengibre em pó, pimenta-do-reino, pimenta rosa, sal himalaia e azeite. Cubra com massa e leve ao forno pré-aquecido por uns 20 minutos.

DIA 05

OMELETE DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

- ☞ 1 xícara de grão-de-bico cozido
- ☞ 5 colheres de sopa de água
- ☞ Salsinha
- ☞ Sal
- ☞ 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada

PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes, exceto a farinha.

Misture depois manualmente 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada.

Despeje numa frigideira antiaderente, deixe dourar por 1 minuto e depois vire o lado.

Obs. Prepare um suco verde para acompanhar.

CAFÉ DA MANHÃ

* Feijão que já estava cozido, purê de batata-doce e beterraba, couve refogada e a receita a seguir.

VINAGRETE DE PINHÃO

INGREDIENTES

- Tomate ☞
- Cebola ☞
- Pinhão já cozido ☞
- Sal ☞
- Pimenta-do-reino ☞
- Vinagre de maçã ☞
- Azeite de capim santo ☞

PREPARO

Pique os três primeiros ingredientes.
Junte os temperos e mexa bem.

ALMOÇO

BOLO DE BANANA COM SORVETE DE CANELA

INGREDIENTES

- ☞ 1 banana amassada
- ☞ 2 colheres de sopa de farinha de arroz
- ☞ 1 colher de chá de polvilho doce
- ☞ 1 colher de sopa de farinha de linhaça
- ☞ 1 colher de sopa de chia
- ☞ 1 colher de sopa de melado de cana
- ☞ Gengibre em pó (opcional)
- ☞ 1 colher de café de vinagre de maçã
- ☞ 1 colher de café de bicarbonato

LANCHE

PREPARO

Misture todos os ingredientes.

Coloque a massa em duas forminhas (*dá pra 2 bolinhos*)
e leve ao forno.

SORVETE DE CANELA

INGREDIENTES

- ☞ $\frac{1}{2}$ banana congelada (sem a casca)
- ☞ 1 colher de chá de canela em pó
- ☞ Melado de cana ou stevia

PREPARO

Bata no liquidificador a banana com a canela até virar um creme grosso.
Adoce e leve ao congelador.

DIA 05

SOPA DE ABÓBORA

JANTAR

INGREDIENTES

- ▢ 1 xícara (chá) de abóbora cabotiá assada
- ▢ 1/2 xícara de água
- ▢ 1/2 cebola
- ▢ 1 dente de alho refogado
- ▢ Cebolinha anti-inflamatória
- ▢ 1 colher de sopa de azeite
- ▢ Salsinha
- ▢ Orégano
- ▢ Sal himalaia
- ▢ Gengibre em pó
- ▢ Pimenta-do-reino

PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

GUACAMOLE TURBINADO

JANTAR PART II

INGREDIENTES

- ▢ 1 tomate
- ▢ 1/2 abacate
- ▢ 3 colheres de sopa de grão-de-bico cozido
- ▢ 1/2 cebola
- ▢ Azeite
- ▢ Limão
- ▢ Sal himalaia
- ▢ Orégano
- ▢ Cebolinha
- ▢ Salsinha

PREPARO

Corte o tomate e misture com os outros ingredientes. A cebola você pode passar na água fervente para eliminar a acidez antes de juntar à receita. Pode ainda colocar cenoura e abobrinha raladas, aspargos verdes, folhas verdes, ervilha torta, mostarda etc.

BROWNIE COM SORVETE

CAFÉ DA MANHÃ

INGREDIENTES

- ☞ 1 concha de feijão cozido só em água
- ☞ 3 colheres de sopa de melado de cana
- ☞ 1 colher de sopa de chia
- ☞ 1 colher de sopa de farinha de arroz
- ☞ Fava de baunilha (*opcional*)
- ☞ 2 colheres de sopa de cacau em pó

PREPARO

Bata no liquidificador o feijão que já estava preparado, o melado e a chia.

Misture manualmente a farinha de arroz, a baunilha e o cacau.

Leve para assar em forno pré-aquecido por uns 25 minutos. Rende 4 pedaços.

SORVETE

INGREDIENTES

- ☞ $\frac{1}{2}$ abacate congelado
- ☞ 2 colheres de sopa de leite de coco
- ☞ Gotas de stevia ou melado de cana

PREPARO

Bata tudo no liquidificador.

DIA 06

HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO E ABÓBORA COM RISOTO MARGUERITA E UM REFOGADINHO DE PINHÃO E BANANA AO CURRY

INGREDIENTES

- 5 colheres de sopa de grão de bico cozido
- 3 colheres de sopa de abóbora cabotiá assada
- 3 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- Sal
- 1 dente de alho picado

PREPARO

Misture tudo.

Molde com as mãos e coloque em uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo de coco. Pode fazer no forno, mas na frigideira fica com aquele gosto defumadinho.

ALMOÇO

RISOTO MARGUERITA

INGREDIENTES

- ½ xícara de arroz cateto integral
- 1 dente de alho
- ½ cebola picada
- Sal
- 1 tomate picado
- Abobrinha cozida
- 1 colher de sopa de amendoim
- Orégano
- Manjericão desidratado

PREPARO

Cozinhe o arroz com o alho, a cebola e o sal. Quando estiver quase pronto, adicione os outros ingredientes.

REFOGADINHO DE PINHÃO

INGREDIENTES

- ½ banana em quadradinhos
- Curry
- ½ xícara de pinhão descascado já cozido
- Sal himalaia
- Gergelim negro

PREPARO

Refogue todos os ingredientes.

COISINHOS

INGREDIENTES

- ☞ 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- ☞ 5 colheres de sopa de melado de cana
- ☞ ½ xícara de água

PREPARO

Bata no liquidificador os ingredientes.

Derreta em uma panela o óleo de coco (*não está na lista de ingredientes, mas o lanchinho também não está na proposta*) e junte aos outros ingredientes.

Leve ao fogo e mexa até descolar do fundo da panela.

Divida a massa em duas e, em uma parte, misture amendoim.

Na outra, coco ralado com pimenta rosa.

Deixe esfriar e enrole.



COXINHAS DE BATATA DOCE COM RECHEIO DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES

MASSA

- ☞ 6 colheres de sopa de batata doce cozida e amassada (sem casca)
- ☞ 2 colheres de sopa de farinha de linhaça dourada
- ☞ Sal a gosto
- ☞ 1 colher de sopa de azeite

JANTAR

PREPARO - MASSA

Misture todos os ingredientes da massa e molde uma bolota nas mãos. Faça um buraquinho e preencha com o recheio. Molde em formato de coxinha. Empane na farinha de linhaça dourada. Leve ao forno pré-aquecido por uns 20 minutos.

RECHEIO

- ☞ 3 colheres de sopa de grão-de-bico amassado
- ☞ Cebolinha salsinha
- ☞ Pimenta-do-reino
- ☞ Orégano
- ☞ 1 colher de chá de azeite

PREPARO - RECHEIO

Misture todos os ingredientes até formar um purê.

PANQUECA DE BATATA DOCE COM CALDINHA DE BANANA E PURÊ DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- ✓ 3 colheres de sopa de batata doce cozida e amassada
- ✓ 3 colheres de sopa da farinha linhaça dourada
- ✓ 1 colher de sopa de chia
- ✓ ½ xícara de água
- ✓ 1 colher de chá de canela em pó
- ✓ 1 colher de café de melado de cana.

PREPARO

Misture tudo. Leve para a frigideira e doure dos dois lados. Para a calda de banana, corte $\frac{1}{2}$ banana em pedacinhos e mexa no fogo numa panelinha com 1 fio de água. Cozinhe e mexa por uns 2 minutos, ela vai soltando a frutose e ficando bem docinha e grossinha.

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de abóbora cabotiá que já estava assada ✓
- 1 colher de sopa de cacau em pó ✓
- 1 colher de chá de melado de cana. ✓

PREPARO

Amasse a abóbora e misture com os outros ingredientes.

CAFÉ DA MANHÃ

SUCO MÁGICO ROSA

INGREDIENTES

- | | | |
|-----------|------------------------------|-------------------------------------|
| 1 limão ✓ | $\frac{1}{2}$ beterraba ✓ | $\frac{1}{2}$ polegar de gengibre ✓ |
| | 2 ramos de salsinha ✓ | $\frac{1}{2}$ maçã ✓ |
| | 1 colher de chá de cúrcuma ✓ | Água de kefir ✓ |

PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

TORTA DE COUVE

INGREDIENTES

- ✓ 2 folhas de couve
- ✓ 2 colheres de sopa de farinha de arroz
- ✓ 1 colher de sopa de polvilho doce
- ✓ 2/3 de xícara de água
- ✓ 1 colher de chá de vinagre de maçã
- ✓ 1 colher de café de bicarbonato
- ✓ Pimenta-do-reino
- ✓ Sal himalaia
- ✓ Orégano
- ✓ 1 colher de sopa de azeite

ALMOÇO

PREPARO

Pique a couve e junte com os outros ingredientes.
Coloque em uma forma e leve ao forno
pré- aquecido por uns 20 minutos.

ENSOPADO PARA ACOMPANHAR

INGREDIENTES

- ✓ 4 colheres de sopa de abóbora japonesa assada
- ✓ ½ xícara de água
- ✓ Sal
- ✓ Orégano
- ✓ Pimenta-do-reino
- ✓ 1 concha de grão-de-bico cozido



PREPARO

Bata a abóbora com os temperos no liquidificador e misture ao grão-de-bico.

CREME DE FEIJÃO (CARIOWA) COM BANANA AO CURRY

JANTAR

INGREDIENTES

- ☞ ½ concha do feijão já cozido
- ☞ ½ banana (*madura mesmo*)
- ☞ ½ xícara de água
- ☞ Cebolinha
- ☞ Salsinha
- ☞ Curry
- ☞ Orégano
- ☞ Sal
- ☞ ½ cebola (*fervida, para tirar a acidez*)
- ☞ 1 dente de alho

PREPARO

Refogue o alho e a cebola.
Bata todos os ingredientes no liquidificador.



Clique aqui



e me acompanhe