**Power Bowls Coloridos**

### 

**Nome: *Bowl Nutritivo Vegano***

***Descrição: Um bowl equilibrado, colorido e nutritivo, ideal para uma refeição leve, rica em fibras, proteínas vegetais e gorduras saudáveis.***

***Ingredientes:***

* ***Arroz branco ou integral***
* ***Grão-de-bico temperado e salteado***
* ***Falafel (bolinhos de grão-de-bico com especiarias e gergelim)***
* ***Brócolis cozido no vapor***
* ***Fatias de abacate***
* ***Húmus (pasta de grão-de-bico com tahine)***
* ***Folhas verdes (possivelmente espinafre ou rúcula)***
* ***Tempero com ervas e especiarias (sumac sobre o húmus)***

### 

**Nome: *Bowl Arco-Íris com Grão-de-Bico e Abacate* Descrição: Uma explosão de cores e nutrientes! Contém cenouras assadas, abacate, repolho roxo, tomate cereja, chucrute de beterraba, grão-de-bico temperado e brotos verdes.  
 Sugestão de molho: Tahine com limão ou molho de mostarda e mel vegano.**

### 

**Nome: *Bowl Teriyaki com Arroz e Legumes* Descrição: Arroz branco fofinho, tofu ao molho teriyaki, aspargos, cogumelos salteados, espinafre e abacate com gergelim preto. Um bowl reconfortante e cheio de sabor.  
 Sugestão de molho: Teriyaki ou shoyu com alho e limão.**

### 

**Nome: *Smoothie Bowl de Frutas Roxas* Descrição: Smoothie bowl de frutas vermelhas e mirtilo, decorado com banana, morango, mirtilo, granola, coco ralado e sementes de chia. Refrescante e nutritivo.  
 Sugestão de acompanhamento: Mel, pasta de amendoim ou mais frutas frescas.**

### 

**Nome: *Salada Mediterrânea Colorida* Descrição: Mix de folhas verdes, tomate cereja, abobrinha amarela, pepino, cebola roxa, azeitonas e cubos de queijo branco temperado. Uma salada vibrante e leve.  
 Sugestão de molho: Azeite de oliva, limão siciliano, ervas finas e sal.**