

TEMPEROS NATURAIS

AS MELHORES COMBINAÇÕES DE TEMPEROS
PARA SUBSTITUIR OS CALDOS
INDUSTRIALIZADOS



Flavia Costa
Nutricionista e Chef



TEMPEROS NATURAIS

O GUIA COMPLETO PARA
VOCÊ PREPARAR
TEMPEROS NATURAIS
E AINDA
CONSEGUIR VENDER
GERANDO UMA RENDA
EXTRA
E ÓTIMOS LUCROS

SOBRE A AUTORA

Flavia Costa
Nutricionista

Chef de Cozinha Experimental
Consultora em Nutrição e Gastronomia
Produtora Gastronômica (Food Style)

A profissional descobriu a sua vocação pela cozinha na infância e seguiu carreira acadêmica administrativa, até se render a graduação de Nutrição, a qual se dedicou a pesquisas científicas e trabalhos realizados nas mais variadas cozinhas, inclusive a frente de seu próprio restaurante. A Chef vem a anos desenvolvendo receitas balanceadas através das mais variadas plataformas com o desafio de tornar as suas receitas cada vez mais nutritivas, saborosas e atraentes. Suas consultorias nos mais variados tipos de cozinhas no Brasil e também no Exterior, agregam valores e a torna uma profissional diferenciada e conectada com a alquimia dos ingredientes que promovem a manutenção da saúde, qualidade de vida e longevidade.



DESDE O INÍCIO

A idéia de criar este e-book surgiu através da minha necessidade, como Nutricionista, de contribuir com a saúde das pessoas que terão acesso a este conteúdo, evidenciando a importância de consumir alimentos naturais. Este é um assunto muito importante que eu sempre abordo pois o consumo de temperos industrializados trazem consequências graves para a saúde.

Comidas precisam ser saborosas e nutritivas desde as primeiras papinhas, pois comer é vida e envolve uma mistura de sensações, sentimentos de afeto que remetem a memórias da infância. Além de muito amor, é fundamental que seja preparada da maneira mais natural possível, para que supra as nossas necessidades fisiológicas, emocionais e principalmente que promovam a saúde de toda a família.



Os temperos naturais estão ganhando cada vez mais espaço nos mercados. Eles definem a personalidade de uma cozinha. Temperos, ervas e especiarias combinados refletem a culinária de um povo, retratam a geografia e remetem a determinado lugar. E dá para rodar o planeta a bordo dos grandes temperos, ainda que a viagem não extrapole a fronteira da cozinha da nossa casa.



AS ESPECIARIAS SÃO DERIVADAS DAS RAÍZES, CASCAS, BOTÕES DE FRUTOS DAS PLANTAS. A QUANTIDADE DE TEMPERO UTILIZADA É BAIXA, O QUE NÃO AUMENTA O VALOR CALÓRICO DAS PREPARAÇÕES, AUMENTANDO APENAS O VALOR NUTRICIONAL, POIS POSSUEM PROPRIEDADES BENÉFICAS PARA A SAÚDE, COMO A PREVENÇÃO DE ALGUNS TIPOS DE INFECÇÕES, INFLAMAÇÕES E PRINCIPALMENTE FORTALECEM O SISTEMA IMUNOLÓGICO, POIS SÃO RICOS EM ANTIOXIDANTES, EVITANDO ASSIM O ENVELHECIMENTO CELULAR. ALGUNS POSSUEM PROPRIEDADES DIURÉTICAS E AUXILIAM NO CONTROLE DA GLICEMIA. OUTROS, COMO O GENGIBRE, E A CAPSAICINA (SUBSTÂNCIA ENCONTRADA NAS PIMENTAS VERMELHAS) QUANDO ASSOCIADOS A UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA, COLABORAM COM A PERDA DE PESO, POIS SÃO TERMOGÊNICOS E ACELERAM O METABOLISMO.



Temperos naturais estão ganhando cada vez mais espaço devido também ao aumento de casos de doenças crônicas consequentes da má alimentação, que inclui o exagero no consumo do sódio.

O sódio é um elemento químico encontrado no sal de cozinha (cloreto de sódio).

Os temperos prontos podem ser práticos, mas não são saudáveis. Adicionar tabletas de caldos prontos à sua refeição pode aumentar até 70% a quantidade de sódio diária recomendada. Além do excesso de sódio, também contém alta concentração de glutamato monossódico, aditivo químico que realça o sabor das preparações.

Alimentos naturais não contêm realçadores de sabores, espessantes, aromatizantes, acidulantes e corantes, substâncias altamente nocivas à saúde.

A alta ingestão deste sódio fará com que o organismo retenha líquido comprometendo assim a eliminação de toxinas, aumentando as chances de disfunção renal, dores de cabeça, má absorção de nutrientes, aumento da pressão arterial e outras doenças.

O glutamato monossódico quando ingerido em excesso, aumenta o risco de déficit de atenção e danos cerebrais, tudo porque o glutamato possui um aminoácido chamado excitotoxina que excita as células nervosas provocando a sua alta destruição, estimulando assim o surgimento de doenças degenerativas como Alzheimer e Parkinson. Além disso, este aminoácido, provoca o aumento da produção de insulina produzida pelo pâncreas levando a um estado pré-diabético.

Estudos apontam que as complicações em longo prazo relacionadas ao consumo de glutamato também incluem obesidade, depressão, enxaquecas crônicas e lesões oculares.

A OMS (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE) RECOMENDA O CONSUMO DE 2000MG (2G) DE SÓDIO POR PESSOA, POR DIA. ESTA QUANTIDADE DE SÓDIO EQUIVALE A 5 GRAMAS DE SAL COMUM.



Sendo assim, abre-se muitas portas para o pequeno empreendedor que deseja investir no ramo. As donas de casa, por exemplo, costumam apostar na fabricação destes produtos para ganhar um dinheiro extra e pode ser a oportunidade de abrir seu negócio.

Portanto, a seguir eu irei lhe mostrar como fazer tempero caseiro para vender em sua cidade!



Montando um negócio de temperos caseiros

Muita gente não tem aquela idéia de apenas ganhar um dinheiro extra com temperos caseiros, mas querem transformar isso no seu próprio negócio, então aqui vão algumas dicas:

Primeiramente defina onde irá trabalhar na produção dos temperos. Obviamente que 99% das pessoas começam a partir de casa, utilizando a própria cozinha e os próprios acessórios para preparar seus produtos, no entanto é possível também montar um pequeno espaço para trabalho ou quem sabe até alugar um cômodo apropriado e adaptá-lo, seguindo as normas de higienização, para produção desses condimentos.



Além disso, a sua pequena fábrica de temperos caseiros precisará de alguns acessórios básicos, como um bom liquidificador, utensílios de cozinha, bowls, potes adequados para armazenar os seus temperos, tampas de alumínio, uma máquina seladora para as tampas, balança de cozinha, etiquetas de identificações, geladeira para manter o que for necessário, frigideiras, etc.



Vale a pena vender tempero caseiro?

Esse não é um negócio para todos os tipos de pessoas, portanto é necessário ter gosto pela área, mas se você conseguiu se identificar com a ideia, poderá atingir bons resultados trabalhando com a venda de temperos.

Inclusive algumas pessoas conseguem vender em média 300 embalagens de temperos por semana, o que já da para atingir um bom faturamento mensal com seus produtos, porém o lucro será menor quando você trabalha com o fornecimento para lojas revendedoras.

DE QUALQUER FORMA, É UMA OPORTUNIDADE PARA COMEÇAR PRODUZIR SEU PRÓPRIO PRODUTO, INICIAR COM BAIXO INVESTIMENTO E GANHAR UMA GRANA EXTRA OU MESMO MAIS DE UM SALÁRIO MÍNIMO POR MÊS. SIM, É POSSÍVEL GANHAR UM BOM DINHEIRO COM TEMPEROS CASEIROS POIS A DEMANDA TEM AUMENTADO CADA VEZ MAIS, MAS TALVEZ NO INÍCIO VOCÊ NÃO CONSIGA ATINGIR BONS RESULTADOS, PORÉM SE PERSISTIR VAI CONSEGUIR CHEGAR ONDE DESEJA.



O local onde os temperos serão manipulados deverão estar completamente higienizados. Devem ser lavados por inteiro (pias, paredes, pisos e utensílios) com sabão neutro e água corrente. Em seguida passar álcool 70 com papel toalha descartável em todas as superfícies de contato.

Todas as pessoas que estarão envolvidas no processo de manipulação dos temperos deverão estar devidamente paramentadas com roupas e calçados fechados, touca, luvas e livre de adornos como anéis, brincos, correntes e piercing. Sempre cabelos presos e completamente escondidos dentro da touca descartável. As unhas devem estar sempre cortadas, limpas e sem esmaltes. Não usar maquiagens.

Todos os grãos que forem submetidos á cocção (levados ao fogo) deverão estar em temperatura ambiente antes de serem juntados com os outros ingredientes.



SOBRE MISE EN PLACE

Mise en place (pronuncia-se “miz õ plas”) é um termo francês bastante utilizado na área da gastronomia, principalmente com o advento da Nouvelle Cuisine, que significa "pôr em ordem" ou "colocar no lugar uma determinada coisa".

A definição de Mise en Place, de acordo com o Larousse Gastronomique é que ele é o conjunto de operações que precedem a preparação propriamente dita de cada processo de preparo na cozinha.

Ela então consiste na etapa inicial para o preparo de qualquer prato culinário, onde é separado e organizado todos os utensílios e ingredientes necessários para sua execução.

Os ingredientes devem estar já medidos, bem como as verduras, legumes e carnes já devem estar cortadas e tratadas. Os utensílios também já devem estar separados para o manuseio.



Como calcular o custo:

O cálculo do custo é imprescindível para quem pretende comercializar os temperos. Hoje em dia existem diversos aplicativos disponíveis na internet, inclusive gratuitos. Porém deixo aqui a maneira mais aplicada para o cálculo, que é a regra de três. Um processo prático para resolver problemas que envolvam quatro valores dos quais conhecemos três deles. Devemos, portanto, determinar um valor a partir dos três já conhecidos.

Exemplo:

100 gramas orégano custa R\$ 6,00

Quanto custa 15 gramas?

15 (gramas) multiplicado por 6 (preço) dividido por 100 (gramas)

$$\begin{array}{r} 100 - 6 \\ 15 - x \end{array}$$

$$\begin{aligned} 100 \times 6 \div 15 &= 0,90 \\ X &= \text{R\$ } 0,90 \end{aligned}$$

Resposta: R\$ 0,90 é o valor de custo de 15 gramas de orégano.

Para cada ingrediente que você irá utilizar na receita é fundamental fazer este cálculo e no final somar todos os resultados. Assim você terá o valor de custo de ingredientes. Em cima deste custo é preciso acrescentar o valor do custo administrativo (transporte, luz, água, gás, etc.). Sugiro adicionar 40% a mais e depois acrescentar o lucro. Para te ajudar no percentual que você irá adicionar ao custo, sugiro você fazer uma pesquisa de mercado, ou seja, uma pesquisa nos locais que vendem o mesmo produto para te ajudar a estabelecer o seu valor final de venda.

Exemplo:

Se o custo de ingredientes de uma receita for de R\$ 5,00, acrescente 40%, o que dará um custo de R\$ 7,00 (custo de ingredientes + custo administrativo). Agora você já pode acrescentar o seu lucro.



Prazo de validade:

Seguindo os critérios corretos de compras, higienizações, preparos e armazenamentos e principalmente mantendo todos os ingredientes em potes hermeticamente fechados, em temperatura ambiente e local seco os temperos terão prazo de validade de 6 (seis) meses.

Etiqueta de identificação:

É fundamental colocar uma etiqueta em todas as embalagens, e esta etiqueta deve conter as seguintes informações:

Nome do produto
Data de fabricação
Data de validade

Relação de todos os ingredientes que você utilizou.



Exemplo de etiqueta:

TEMPERO PARA CARNES ASSADAS

FABRICAÇÃO: 08/01/2019

VALIDADE: 08/07/2019

INGREDIENTES: ALHO EM PÓ, CEBOLA
GRANULADA, AÇAFRÃO DA TERRA, PIMENTA DO
REINO, PÁPRICA PICANTE E ALECRIM
DESIDRATADO



Eu espero que as rápidas dicas sobre como fazer temperos caseiros para vender que eu estou destacando aqui tenham lhe ajudado a se inspirar um pouco mais e que possa iniciar seu pequeno negócio o quanto antes, pois é uma grande oportunidade que está em suas mãos!





GUIA DE TEMPEROS

Açafrão da terra ou Cúrcuma: arroz, frango, batatas, molhos, legumes, frutos do mar, arroz, saladas, sopas, massas, ensopados, ovos, paella e peixes.

Alecrim: carnes bovinas, suíños, carneiros, batatas assadas, cozidos, azeites aromatizados, molhos, saladas, guisados, omeletes.

Alho: utilizado em quase todas as receitas, principalmente em carnes bovinas, suíños, aves, peixes, arroz, massas, molhos e sopas.

Anis: doces, compotas, chás, suíños, galinha, peixes, mariscos e sobremesas.

Canela: condimentar presunto, alguns tipos de carnes, pães, bolos, doces, tortas de frutas, cremes doces, frutas condimentadas, compotas, pudins, cafés, chás e chocolate.

PÁPRICA DEFUMADA



GUIA DE TEMPEROS

Cardamomo: sopas, carne de porco, fígado, peixes, saladas, massas, feijões, licores, vinho quente, bolos, tortas, biscoitos, pudins, geleias, café e chocolate quente.

Cebola: combina e oferece sabor a quase todos os tipos de pratos salgados.

Cebolinha: sopas, ovos, molhos, saladas, legumes, peixes, carnes, suínos, cordeiro, aves, peixes, frutos do mar, arroz, massas e batatas.

Coentro: peixes, frutos do mar, moquecas, saladas, molhos, carnes, suínos, farofas, peixes e pirão.

CEBOLA EM PÓ



GUIA DE TEMPEROS

Cominho: arroz, feijão, ovos, carnes, hambúrgueres, sopas, assados, molho de tomate, molho para churrasco, pães, batatas e lentilhas.

Curry: peixes, frangos, arroz, molhos de carnes e risotos.

Cravo da índia: assados de panela, marinadas, suco de tomate, abóbora, verduras, farofas, tortas de frutas e doces.

Endro (Dill): arroz, saladas, peixes, frutos do mar e molhos.

Gengibre: biscoitos, cremes, pudins, peixes, suínos, marinadas, sucos e chás.

Hortelã ou menta: tabule, kibes, carneiro, saladas, sucos e chás.

ORÉGANO DESIDRATADO



GUIA DE TEMPEROS

Hortelã ou menta: tabule, kibes, carneiro, saladas, sucos e chás.

Kümmel: carnes, aves assadas, sopas, legumes e pães.

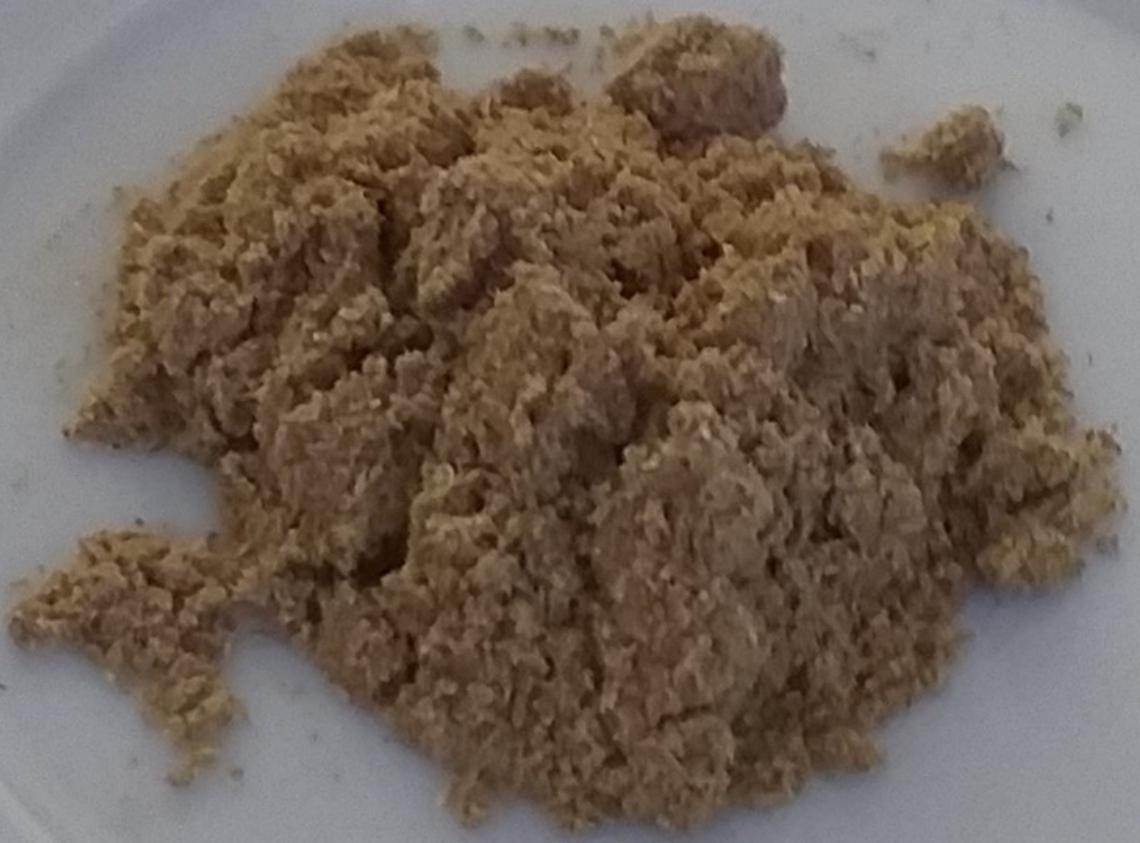
Louro: carnes, feijão e feijoada.

Noz moscada: carnes bovinas, aves, purê de batatas, creme de milho, molho branco, legumes, sopas, bebidas quentes como chás, café, capuccino e chocolate quente.

Pimenta do reino: praticamente todas as receitas salgadas como carnes vermelhas, aves, suínos, cordeiros, molhos, refogados, vegetais, massas, etc.

Manjericão: pães, pizzas, molhos, carnes, saladas e massas.

COMINHO



GUIA DE TEMPEROS

Manjerona: molhos, carnes bovinas, peixes, pratos com tomates, ovos, legumes, massas e pizza.

Orégano: molhos, pizzas, pães, ovos, carnes, queijos, feijão branco e saladas.

Páprica: toque defumado para carnes, ovos mexidos, arroz e ensopados.

Pimenta dedo de moça: conservas, sobremesas, molhos, carnes e ensopados.

Salsinha: utilizada para realçar e finalizar quase todos os tipos de pratos salgados, molhos de ervas, peixes, carnes, aves, arroz, massas, suínos, saladas e lentilha.

Sálvia: carne de porco, batatas, cebolas assadas, molhos, marinados e carneiro.

Tomilho: molhos, sopas, legumes, aves, carnes vermelhas e peixes.

GUIA DE RECEITAS



ÍNDICE

- 1 – TEMPERO CÍTRICO
- 2 – TEMPERO CAJUN
- 3 – TEMPERO DE MONTREAL
- 4 – TEMPERO MEXICANO
- 5 – TEMPERO OLD BAY
- 6 – GARAM MASALA
- 7 – ERVAS DA PROVENCE
- 8 – ZAATAR
- 9 – CHIMICHURRI
- 10 – TEMPERO ÁRABE
- 11 – TEMPERO PICANTE
- 12 – TEMPERO DOS MARES
- 13 – ESPECIARIAS AGRIDOCES
- 14 – MIX DE SABORES E CORES
- 15 – GERSAL



1 – TEMPERO CÍTRICO (CARNES, PEIXES, VEGETAIS E SALADAS)

Ingredientes

Casca de 1 limão siciliano

Casca de 1 limão taiti

1 colher (sopa) de tomilho limão natural

1 colher (sopa) de endro dill picado natural

1 dente de alho laminado

2 cascas de dente de alho

1 colher (café) de cúrcuma

Pimenta do reino moída na hora

Raspas de 1 limão siciliano

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 160°. Em uma assadeira coloque a casca de limão siciliano, de limão taiti, o tomilho, o endro-dill, o alho e a casca de alho e leve para assar por 30 minutos. Aguarde esfriar e bata no liquidificador por alguns segundos. Em seguida despeje a mistura em um bowl e tempere com o sal, a pimenta do reino e as raspas de limão siciliano.

2 – TEMPERO CAJUN

(CARNES, PEIXES ASSADOS E LEGUMES)

Ingredientes

1 colher (sopa) de páprica
1 colher (sopa) de tomilho desidratado
1 colher (sopa) de semente de mostarda
1 colher (sopa) de alho em pó
1 colher (sopa) de cebola em pó
 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de pimenta caiena
 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de pimenta calabresa
 $\frac{1}{2}$ colher (sopa) de orégano desidratado

Modo de preparo

Em um bowl, misture todos os ingredientes.

3 – TEMPERO DE MONTREAL

(CARNES, FRANGO, PORCO, SALMÃO,
BATATAS, BRÓCOLIS E COGUMELOS)

Ingredientes

1 colher (chá) de pimenta do reino em pó
2 colheres (sopa) de páprica doce
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de alho granulado
1 colher (sopa) de cebola granulada
1 colher (sopa) de pimenta caiena
1 colher (sopa) de semente de coentro amassada
1 colher (sopa) de erva doce desidratada

Modo de preparo

Em uma frigideira, em fogo médio, coloque as sementes de coentro e permaneça mexendo até dourar. Em seguida, esmague-as ou triture-as em um moedor de especiarias. Em um bowl, misture todos os ingredientes. Para temperar carnes, sugiro que esfregue os temperos nas carnes antes do preparo.

4 – TEMPERO MEXICANO

(CARNES, AVES, TACOS E BATATAS)

Ingredientes

1 colher (sopa) de chili em pó
2 colheres (chá) de cebola em pó
1 colher (chá) de cominho em pó
1 colher (chá) de alho em pó
1 colher (chá) de páprica
1 colher (chá) de orégano
1 colher (chá) de açúcar
1/2 colher (chá) de sal

Modo de preparo

Em um bowl, misture todos os ingredientes. Para uso em taco de carne, adicione à receita 3/4 xícara de água com a carne picada por 15 minutos para dar sabor.

5 – TEMPERO OLD BAY

(PEIXES E FRUTOS DO MAR)

Ingredientes

4 folhas de louro inteiras
1 colher (chá) de pimenta do reino
1 colher (chá) de pimenta do reino branca
2 colheres (chá) de semente de aipo
3 dentes de alho inteiros
1 pimenta da Jamaica
1 colher (chá) de sal
 $\frac{1}{2}$ colher de (chá) de páprica defumada
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de semente de mostarda
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de canela em pó
1 colher (chá) de gengibre em pó
1 colher (cafê) de noz-moscada em pó
1 colher (cafê) de cardamomo em sementes

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes em um moedor de especiarias ou em um pilão e permaneça moendo até que todos os ingredientes vire um pó fino.

6 – GARAM MASALA – TEMPERO INDIANO

(COZIDOS DE CARNES E LEGUMES, SOPAS, LENTILHAS E ATÉ SALPICADO POR CIMA DO OVO MEXIDO OU O ARROZ BRANCO)

Ingredientes

2 colheres (sopa) de sementes de cardamomo
2 colheres (sopa) de sementes de cominho
2 colheres (sopa) de sementes de coentro
2 colheres (sopa) de pimenta preta
1 pau de canela
1 colher (chá) de cravo da índia
1 colher (chá) de noz moscada
1 colher (chá) de cúrcuma

Modo de preparo

Quebre a canela em pedaços pequenos. Em uma frigideira, em fogo médio, adicione as sementes de cardamomo, cominho, coentro, pimenta e cravo inteiro. Permaneça fazendo movimentos circulares, mantendo as especiarias em movimento até que o aroma comece a surgir e as sementes ficarem douradas. Retire do fogo e despeje em um processador de alimentos ou moedor de especiarias, moa até que vire um pó fino. Neste momento, adicione a noz-moscada e o açafraão.

7 – ERVAS DA PROVENCE

(QUICHES, LEGUMES E CARNES GRELHADAS COMO CORDEIRO, FRANGO, PORCO, SALADAS, VINAGRETES, MANTEIGAS E AZEITES)

Ingredientes

2 colheres (sopa) de tomilho seco
1 colher (sopa) de orégano seco
2 colheres (chá) de alecrim seco
2 colheres (chá) de manjerona seca
2 colher (sopa) de flores de lavanda secas

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes em um moedor de especiarias ou pilão e permaneça moendo até que todos os ingredientes vire uma mistura sem chegar no ponto de um pó, ou seja, é importante que fique pedacinhos.

Esta receita também pode ser substituída pelos mesmos ingredientes, porém, frescos. Neste caso devem ser consumidos na hora.

8 – ZAATAR

(CARNES ASSADAS, PEIXES GRELHADOS E SALADAS)

Ingredientes

2 colheres (sopa) de gergelim
1 colher (sopa) de tomilho seco
1 colher (sopa) de orégano seco
1 colher (sopa) de manjerona seca

Modo de preparo

Em um bowl, junte todos os ingredientes e misture bem.

Esta receita também pode ser substituída pelos mesmos ingredientes, porém, frescos. Neste caso devem ser consumidos na hora.

9 – CHIMICHURRI

(CARNES, MOLHOS, SALADAS E LEGUMES)

Ingredientes

2 colheres (sopa) de salsinha desidratada

1 colher (sopa) de alho desidratado

1 colher (sopa) de cebola desidratada

1 colher (sopa) de tomilho seco

1 colher (sopa) de orégano seco

1 colher (sopa) de louro em pó

½ colher (sobremesa) de pimenta dedo de moça seca
picada

½ colher (sopa) de tomate seco picado

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes e use para temperar (esfregando nas carnes) que serão assadas ou grelhadas.

Este molho também pode ser preparado com ingredientes frescos bem higienizados e picados, adicionando azeite e vinagre como acompanhamento para carnes assadas e churrascos. Neste caso deve ser consumido no mesmo dia, ou mantido na geladeira por até 3 dias.

10 – TEMPERO ÁRABE

(CARNES E PÃES)

Ingredientes

1 colher (sopa) de canela em pó
1 colher (sopa) de pimenta do reino em pó
1 colher (sopa) de cominho
1 colher (café) de páprica picante
1 colher (sopa) de cravo em pó
1 colher (sopa) de hortelã seca

Modo de preparo

Em um bowl, junte todos os ingredientes e misture bem.

11 – TEMPERO PICANTE

(PORCO)

Ingredientes

2 colheres (sopa) de coentro em pó
2 colheres (sopa) de mostarda em pó
1 colher (sopa) de páprica picante
1 colher (sopa) de páprica doce
2 colheres (sopa) de pimenta do reino moída na hora
2 colheres (sopa) de sal
1 colher (sopa) de pimenta caiena em pó
1 colher (sopa) de cominho em pó
1 colher (sopa) de orégano seco

Modo de preparo

Em um bowl, misture todos os ingredientes.

12 – TEMPERO DOS MARES

(PEIXES E FRUTOS DO MAR)

Ingredientes

1 colher (chá) de canela em pó

1 colher (chá) de cominho em pó

1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de açúcar mascavo

½ colher (chá) de pimenta do reino moída na hora

Modo de preparo

Em um bolw, misture todos os ingredientes.

13 – ESPECIARIAS AGRIDOCES

(PORCO)

Ingredientes

$\frac{1}{4}$ de xícara (chá) de flor de sal
1 colher (sopa) de semente de erva doce
2 colheres (sopa) de açúcar demerara
1 colher (sobremesa) de canela em pó
6 folhas de louro seco
1 colher (chá) de pimenta do reino moída na hora

Modo de preparo

Com uma tesoura, corte as folhas de louro em pedaços pequenos. Em um bowl, misture todos os ingredientes.

14 – MIX DE SABORES E CORES

(ARROZ, BATATAS E LEGUMES)

Ingredientes

1 colher (sopa) de alho em pó
1 colher (sopa) de cebola desidratada
1 colher (chá) de louro em pó
1 colher (chá) de cúrcuma
1 colher (sobremesa) de salsa desidratada

Modo de preparo

Em um bowl, misture todos os ingredientes.

15 – GERSAL

(SALADAS E LEGUMES)

Ingredientes

10 colheres (sopa) de gergelim (negro ou branco)
1 colher (sopa) de sal marinho

Modo de preparo

Em uma frigideira, doure levemente o gergelim.
Retire do fogo, aguarde esfriar e coloque no liquidificador junto com o sal. Bata no modo pulsar até ficar com textura de uma farinha fina.



Contatos

E-mail: nutrichefflaviacosta@gmail.com

FB: Flavia Costa

Instagram: [@chefflaviacosta](https://www.instagram.com/@chefflaviacosta)

www.chefflaviacosta.com.br

EBOOK POSSUI REGISTRO @COPYRIGHT 2019
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS
PROIBIDO CÓPIA

