

CULINÁRIA
LOW CARB FÁCIL
PASTAS



*Monica
Wagner*



HOMMUS DE AVOCADO

INGREDIENTES:

2 xícaras de grão-de-bico cozido
Polpa de 1 avocado maduro
1 colher de sopa de tahine
1 colher de sopa de azeite de oliva
Sumo de 1/2 limão
1 dente de alho
Sal(rosa ou marinho) a gosto

MODO DE PREPARO:

Processe ou liquidifique tudo até obter uma pasta homogênea, decore e sirva!



"REQUEIJÃO" SAUDÁVEL

INGREDIENTES:

1/2 peça de tofu (de preferência feito com soja orgânica, não transgênica)

4 colheres de sopa de azeite

Sumo de 1/2 limão

Sal (rosa ou marinho) a gosto

MODO DE PREPARO:

Processe ou liquidifique tudo até obter uma consistência cremosa.



CREAM CHEESE DE CASTANHA-DE-CAJÚ

INGREDIENTES:

1 xícara de castanhas-de-caju cruas, deixadas de molho em água mineral por 6 horas

1/2 xícara de água mineral

Pitada de sal (rosa ou marinho)

MODO DE PREPARO:

Escorra a água da demolhagem. Processe ou liquidifique as castanhas com a água e o sal até obter uma consistência pastosa. Além de uma deliciosa pasta para servir com pães e torradas, é uma ótima opção vegana para qualquer receita que leve cream cheese convencional.



"REQUEIJÃO" TEMPERADO

INGREDIENTES:

1 peça de tofu firme (de preferência feito de soja orgânica, não transgênica)

4 colheres de sopa de azeite

Sumo de 1/2 limão

1 colher de café de sal (rosa ou marinho)

Punhado de cebolinha

1 colher de chá de orégano

MODO DE PREPARO:

Processe ou liquidifique os ingredientes até obter uma consistência homogênea e bem cremosa.



MAIONESE DE MACADÂMIA

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de macadâmia deixadas de molho de um dia para o outro
- 3/4 de xícara de água
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de café de sumo de limão
- Pitada de sal (rosa ou marinho)
- Pitada de goma xantana
- 1/2 colher de café de Nutritional Yeast - Levedura Nutricional (*opcional*)

MODO DE PREPARO:

Processe os ingredientes até obter uma consistência cremosa e homogênea.



*Monica
Wagner*



Flavio Passos

puravida 