



LIVRO DE RECEITAS

PLANT-BASED

Chef Anna Garcia





MOLHO CLÁSSICO DE TOMATE



MARINARA

VOCÊ VAI PRECISAR:

- Tábua de corte
- Faca
- Liquidificador ou processador de alimentos
- Espátula

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de tomate seco de molho por 4h. Caso seja em óleo, desprezar o tempo de molho e retirar todo o excesso.
- 1 tomate médio bem madurinho, sem sementes (orgânico)
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1/2 colher de chá de pasta de tâmara*
- 1/8 de colher de chá de alho em pó
- Manjericão fresco a gosto



- 1/4 de colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá de pimenta chili/calabresa em flocos
- 1/2 pimentão vermelho sem sementes picado
- 2 colheres de chá de azeite extra virgem ou o óleo do tomate seco

INSTRUÇÕES:

Processar todos os ingredientes, deixando pedacinhos.

*PASTA DE TÂMARA:

Deixe de molho em água filtrada 8 tâmaras grandes sem caroço, por 30 minutos. Coe e reserve a água. Bata as tâmaras, adicionando a água aos poucos até obter uma pasta tipo doce de leite. Ótima alternativa para adoçar sua vida! Sempre faço mais quantidade e deixo na geladeira num potinho de vidro. Dura uma eternidade.



VERSÃO AO FORNO:

VOCÊ VAI PRECISAR:

- 1 forma ou tabuleiro médio
- Tábua de corte
- Faca
- Forno elétrico ou a gás
- Processador de alimentos ou liquidificador

INGREDIENTES

- 4 tomates bem vermelhinhos, sem sementes, cortados em 4
- 1 pimentão vermelho, sem sementes, cortado em 4
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1 ramo de alecrim
- Tomilho ou orégano fresco
- Pimenta do reino a gosto

INSTRUÇÕES:

- 1.** Distribua os tomates e pimentões na forma.
- 2.** Adicione os demais ingredientes por cima, exceto sal e manjericão.
- 3.** Leve ao forno sem papel alumínio, à 230 C, por 30 ou 40 min. Confira de vez em quando e mexa com uma colher, para não queimar.
- 4.** No Liquidificador ou processador:

Processar o assado com $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal + 5 folhinhas de manjericão.

Este molho não pode faltar na sua geladeira! Dura até 7 dias. Pode congelar por 1 mês.

SUGESTÃO DA CHEF:

Bruschettas, massas, base para outros molhos. Aqui, vou incorporar à receita de tabule.



CULINÁRIA ÁRABE TRADICIONAL

Mezza Árabe



TABULE DE QUINOA GERMINADA COM MOLHO DE ABACATE E PEPINO:

VOCÊ VAI PRECISAR:

- Tigela
- Colher ou espátula
- Liquidificador
- Tábua de corte
- Faca
- Potinho de vidro com tampa para o molho





INGREDIENTES TABULE:

- 1 xícara de quinoa germinada cozida (a mesma do rejuvelac)*
- 1/4 de xícara de cebola picadinha
(roxa ou branca. Deixe de molho na água para eliminar o ardidinho da cebola crua)
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 1/4 de colher de chá de pimenta calabresa em flocos
- 1 colher de sopa de molho de tomate (receita anterior)
- 2 tomates médios, sem sementes, picado em cubos
(tipo para vinagrete ou maior um pouquinho)
- 1/2 xícara ou mais de hortelã fresca picadinha
(eu amo!!! coloco bastante para dar frescor ao prato)

- 1 1/2 xícara de salsinha picadinha
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de melaço de romã** (ou melado de cana)
- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- Sal, pimenta do reino e uma fatia de limão para decorar

*2 xícaras de água para 1 de quinoa. Deixe cozinhar em fogo médio, por aproximadamente 7 minutos (panela semiaberta). Desligue o fogo e tampe, para cozinhar totalmente.

**Encontra em sessão/loja de artigos de culinária árabe ou pela internet.

INSTRUÇÕES

Combine todos os ingredientes numa tigela.
Ajuste temperos e azeite, caso desejar.





INGREDIENTES PARA O MOLHO DE ABACATE E PEPINO:

- 1 pepino médio sem casca em pedaços
- 1/4 - 1/2 abacate maduro
- 1/3 de xícara de coentro fresco picado (se gostar, pode adicionar mais)
- 1/2 - 1 dente de alho fresco
- Suco de 2 limões
- Água filtrada à medida (queremos consistência cremosa)
- Sal e pimenta a gosto

INSTRUÇÕES:

Bater todos os ingredientes até obter mistura homogênea e reservar.

SUGESTÃO DA CHEF:

Numa tigela, coloque o tabule sobre folhas verdes frescas e o molho verde delicadamente por cima. Decore com brotos, hortelã, salsinha e flores comestíveis.

Vou reservar uma quantidade para montar a minha Mezzé Árabe!



ZAAATAR CRACKER (MEZZA ÁRABE)

VOCÊ VAI PRECISAR:

- 2 tigelas de inox ou vidro, médias
- Tábua de corte
- Faca
- Desidratador ou forno convencional
- Liquidificador
- Espátula
- Opcional: régua e moldes



INGREDIENTES:

- 6 tomates italianos bem vermelhinhos, picados (sem sementes, com ou sem casca)
- 1 xícara de aipo picado
- Opcional: 2 colheres de sopa de salsinha fresca
- 2 1/4 de colher de chá de tempero árabe zaatar* ou cominho
- 1/2 colher de chá de sal marinho
- 1/2 xícara de farinha de linhaça (marrom ou dourada)
- 1 colher de sopa de nutritional yeast Puravida
- 1/4 de xícara de semente de linhaça (dourada ou marrom, secas)
- ¼ de xícara de gergelim negro para colocar por cima do biscoito, antes de desidratar

*Encontre em lojas de produtos naturais,
sessão/loja de artigos árabes ou internet



INSTRUÇÕES::

- Liquidifique os tomates, aipo, salsinha, sal, zaatar (obter mistura homogênea).
- Numa tigela, combine farinha de linhaça e semente de gergelim.
- Adicione a mistura de legumes aos ingredientes secos, mexendo bem.
- Por último, adicione a semente de linhaça e misture.
- Reserve por aproximadamente 20 minutos, permitindo que a linhaça se hidrate. O objetivo é alcançar uma massa cremosa, mas firme o suficiente para ser distribuída na bandeja Teflex do desidratador, com espátula, numa espessura de aprox. 0.4mm).
- Polvilhe o gergelim preto sobre a massa.

DESIDRATADOR:

- Desidratar à temperatura de 45C, por 24h ou até que fiquem sequinhos e crocantes.
- *OPCIONAL: após 2 ou 3 horas, com os moldes ou régua, faça os cortes na massa. Assim, quando estiverem prontos, os crackers podem ser quebrados em tamanho padrão. Caso contrário, deixe desidratar por 24 horas, quebrando-os organicamente.*
- Após 12 horas, vire os crackers numa bandeja Paraflex, para facilitar a desidratação.
- Os crackers devem ser mantidos em containers, sacos Zip Lock, potes de vidro com tampa, selados (sem vácuo), em local fresco e longe do alcance da luz (eu armazeno os meus na geladeira ou dentro do armário).
- Validade: até 3 meses, bem vedado (Caso fique murcho, é só levar ao desidratador para recuperar a crocância).

NO FORNO CONVENCIONAL:

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

Forma rasa e papel-manteiga.

INSTRUÇÕES:

1. Seguir os passos de 1 a 5.
2. Preaqueça o forno na temperatura mais baixa possível. Este permanecerá entreaberto durante todo o processo, pois queremos manter a temperatura bem baixa, para desidratar, sem aquecer demais a linhaça (ou o biscoito pode ficar com característica de frito).
3. Numa forma com papel-manteiga, distribua a massa com a ajuda de uma espátula.
4. Leve ao forno entreaberto, até que fique crocante. Se possível, vire o cracker quando estiver mais firmezinho, para desidratar por igual.

VARIACÕES:

- 1 xícara de linhaça dourada germinada
- 1/2 abobrinha verde média
- 1 colher de sopa de cheiro verde picadinho
- 1 cebola fatiada fininha
- 1 colher de chá de sal rasa

Pode adicionar 1 cenoura ou 1 tomate fresco a esta mistura também.



HOMUS GERMINADO

PARA GERMINAR O GRÃO-DE-BICO, VOCÊ VAI PRECISAR:

- 1 pote de vidro médio
- Voal, redinha, perfex ou pano tipo de gaze ou fralda
- Elástico

OU

- Fazer furinhos por toda tampa do potinho

PARA EXECUTAR A RECEITA:

- Tábua de corte
- Faca
- Processador ou liquidificador
- Espátula
- Potinho de vidro com tampa para armazenar

INGREDIENTES:

- 1 xícara de grão-de-bico cru

- 3 xícaras de água filtrada

INSTRUÇÕES PARA GERMINAÇÃO:

1. Lavar bem o grão-de-bico em água corrente.

2. Deixar de molho submerso em água, por aproximadamente 8h.

3. Cubra com tampa furadinho ou voal.

4- Após 8 h, enxague 2 vezes e descarte a água.

5. Incline o vidro para baixo, num ângulo de 45 graus, em local fresco e longe de sol (escorredor de prato é um ótimo local). A leguminosa germinará entre período de 24h-48h, podendo ver o "narizinho" brotando.

6. Durante este período, é importante enxaguar o grão-de-bico entre 2 e 5 vezes ao dia e inclinar novamente o vidro.

7. Quando o grão-de-bico tiver um rabinho, está pronto para ser consumido.

Nota importante: caso tenha cheiro de estragado ou cor estranha, jogue fora e germine outra medida. Pode ser mantido em geladeira até 5 dias.

ESTA DELÍCIA SUPER PROTEICA PODE VIRAR SALADAS E O QUE MAIS A SUA CRIATIVIDADE MANDAR. AQUI, USAREMOS PARA FAZER UM DELICIOSO PATÊ DE GRÃO-DE-BICO: O FAMOSO E TRADICIONAL HUMMUS!



INGREDIENTES PARA O PATÊ:

- 1 xícara de grão-de-bico germinado
- 2 1/2 xícaras de abobrinha crua com casca
- 5 colheres de sopa de tahini (receita caseira*)
- Suco de 3 limões
- 1/2-1 colher de sopa de cominho em pó
- 3 colheres de sopa de salsinha
- 3 colheres de sopa de azeite extra virgem
- $\frac{3}{4}$ de colher de chá de alho em pó
- Sal, pimenta do reino ou caiena a gosto

* Tahini caseiro: processar ou usar liquidificador de alta velocidade. Bater até virar uma manteiga. Pode adicionar algumas gotas de óleo de gergelim ou de semente de uva para ajudar a bater.



INSTRUÇÕES:

- 1.** Processar ou bater todos os ingredientes, adicionando por último o azeite, para emulsionar e dar consistência cremosa.
- 2.** Ajustar os temperos a gosto.

Sirva fresco. Dura em geladeira entre 3-5 dias.

SUGESTÃO DA CHEF:

Serve como alternativa para maionese em sanduíches ou para torradinhas, canapés e base para outros patês.

Sirva o hummus, acompanhado de lascas grandes feitas no mandolim, de cenoura, pepino, beterraba. Decore com brotos, sementes de abóbora, flores comestíveis, hortelã fresca.

OPCIONAL: Acrescente um pouquinho de Green Tahini da Puravida e dê um toque especial à sua receitinha. Fica uma maravilha, habibi!!!



PATÊ MUHAMARA

VOCÊ VAI PRECISAR:

- Forno convencional ou desidratador
- Processador de alimentos
- Tábua para corte
- Faca
- Forma ou refratário pequeno
- Espátula





INGREDIENTES:

- 1 pimentão vermelho picado em cubos grandes, sem sementes
- 3/4 de xícara de nozes cruas sem sal, picadas ou quebradas
- 1/4 -1/2 colher de chá de sal marinho
- 1 colher de sopa ou suco de 1 limão
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- Pimenta chili /calabresa em flocos, a gosto
- 1/4 de colher de chá de páprica picante
- 2 1/2 colheres de sopa de azeite extra virgem



INSTRUÇÕES:

1. Num refratário, combine pimentão e 1 colher de azeite.

DESIDRATADOR: distribuir na Paraflex e desidratar à 45C, por 2 horas.

FORNO CONVENCIONAL: levar o refratário ao forno - 180C - por 30 minutinhos ou até que fique levemente cozido.

2. No processador ou liquidificador, combine todos os ingredientes, deixando por último o azeite, para emulsionar e dar cremosidade à receita.

3. Processe, deixando pedacinhos de nozes, que dá todo um charme ao patê. Ajuste temperos a gosto.

Sirva fresco. Dura entre 3-5 dias em geladeira. Dá para congelar.

SUGESTÃO DA CHEF:

Substitui maionese em sanduíches, torradinhas e canapés. Decore com sementinhas de romã, gergelim negro, brotos, flores comestíveis.

ACOMPANHAMENTOS: vegetais em palitinhos, crackers de zaatar.



VARIACÕES:

Não gosta de pimentão vermelho? A receita original é assim e não dá para substituir. Mas você pode tentar outras combinações e inventar o seu próprio (e que não vai se chamar Muhammara):

SUBSTITUA O PIMENTÃO POR:

- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 abobrinha sem casca

Ajuste as porções dos demais ingredientes a gosto.

PATÊ DE BERINJELA: BABAGANOUCHE

VOCÊ VAI PRECISAR:

- Refratário ou forma média
- Forno
- Tábua de corte
- Faca
- Colher de sopa
- Processador de alimentos





INGREDIENTES

- 2 berinjelas grandes ou 3 médias (polpa cozida rende aproximadamente 1 1/2 xícara)
- 1 colher de chá de alho em pó ou 1 dente de alho
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá ou mais de páprica defumada
- 3 colheres (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
- Azeite extra virgem a gosto
- Sal a gosto
- Gergelim negro a gosto para servir
- Folhas de manjericão a gosto para servir

OPCIONAL: melaço de romã ou melado de cana ou néctar de coco



INSTRUÇÕES:

- 1.** Preaqueça o forno a 220 °C.
- 2.** Lave, seque e fure toda a superfície das berinjelas com um garfo. Transfira para uma assadeira e leve ao forno para assar por cerca de 40 minutos, até a pele tostar e a polpa ficar bem macia – na metade do tempo vire as berinjelas com uma pinça ou pegador de macarrão.
- 3.** Retire as berinjelas do forno e deixe amornar. Corte cada berinjela ao meio, no sentido do comprimento, e raspe a polpa com uma colher.
- 4.** Num processador, adicione a polpa, tahine, o suco de limão, sal e alho, deixando o azeite sempre por último.
- 5.** Caso não tenha processador, faça à mão ou no liquidificador em velocidade reduzida.

Sirva fresco. Dura entre 3-5 dias em geladeira.

Pode congelar, mas sugiro que consuma sempre fresco.

SUGESTÃO DA CHEF:

Substitui a maionese em sanduíches, torradinhas e canapés. Decore com melaço de romã, sementinhas, gergelim negro, brotos, flores comestíveis.

ACOMPANHAMENTOS: vegetais em palitinhos, crackers de zaatar.

VARIACÕES:

Não gosta de berinjela? A receita original é assim e não dá para substituir. Mas você pode tentar outras combinações e inventar o seu próprio (e que não vai se chamar Babaganuche):

SUBSTITUA O PIMENTÃO POR:

- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 abobrinha sem casca

Ajuste os demais ingredientes a gosto



FINALIZANDO SUA MEZZA ÁRABE (PATÊS, TABULEH, CRACKERS)

Num prato grande raso, com a ajuda de uma espátula ou colher de sopa, faça uma camada de muhammara.

Por cima, coloque uma colher de sopa de cada: hummus, muhammara, babaganuche, tabule.

Adicione levemente o molho de abacate e pepino sobre o tabule, melaço sobre o babaganuche.

DECORE COM:

Lâminas de abobrinha, pepino, cenoura, pedacinhos assados de pimentão, sementes e melaço de romã, folhas de hortelã, salsinha, manjericão, brotos e flores.

Sirva com Zaatar Crackers, pão árabe ou folhas verdes frescas, tipo alface, radicchio.

OU:

Use tigelinhas redondas menores individuais e sirva à mesa.



CULINÁRIA JAPONESA



SUSHI DRAGON ROLL

VOCÊ VAI PRECISAR:

- Tábua de corte
- Faca
- Processador ou ralador
- Liquidificador
- Tigelas para preparo e potinhos de vidro para armazenar
- Esteira para sushi
- Jogo para sushi
- Opcional: plástico-filme para proteger a esteira

COMECE ESTA RECEITA PELOS ACOMPANHAMENTOS!



MAYONNESE DE RAIZ FORTE

INGREDIENTES:

- 1 xícara de castanha-de-caju de molho
- 1/2 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pasta de Raiz forte (depende da marca. Eu gosto mais encorpada)
- Água à medida (aproximadamente 1/2 xícara)
- 1/2 colher de sopa de óleo de semente de uva



INSTRUÇÕES:

- 1.** Deixar a castanha de molho por 6-8h.
- 2.** Enxaguar bem.
- 3.** Combinar todos os ingredientes e bater até obter consistência de maionese.
- 4.** Adicione água aos poucos. Ajuste os temperos e reserve.

Consuma sempre fresco. Dura em geladeira entre 5-10 dias. Pode ser congelada.

SUGESTÃO DA CHEF:

Serve como substituto de maionese tradicional.

Caso prefira sabor mais neutro, é só excluir o wasabi.



MOLHO AGRIDOCCE DE PIMENTA

INGREDIENTES:

- 4 colheres de sopa de vinagre de arroz
- 1/4 de xícara de água
- 1 colher de sopa de shoyu
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim torrado
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco
- 4 colheres de sopa de pasta de tomate seco*
- 1 colher de sopa de pimenta chilli flocos
- 2 colheres de sopa de semente de gergelim branco
- Sal a gosto

*Bata o tomate seco com um pouquinho de água.

INSTRUÇÕES:

1. Bater todos os ingredientes, exceto o gergelim.
2. Numa tigela, combine o gergelim. Reserve.

Consuma sempre fresco. Dura em geladeira até 7 dias. Pode ser congelado.



SHITAKE (OU SHIMEJI)* MARINADO

INGREDIENTES:

- 1/2 xícara de shitake (ou shimeji)
- 1/2 colher de sopa de óleo de gergelim (comum ou torrado)
- 1 colher de sopa de shoyu

INSTRUÇÕES:

Deixar marinando por uns 10 minutinhos.

*Você também pode utilizar o cogumelo da sua preferência





INGREDIENTES PARA O "ARROZ":

- 1 xícara de couve-flor raladinho ou pulsada no processador
- 1/8 de colher de chá de sal
- 1 colher de chá de vinagre de arroz

OPCIONAL: 1 pouquinho de wasabi

INSTRUÇÕES:

1. Rale a couve-flor.
2. Numa tigela, combine todos os ingredientes e reserve.



INGREDIENTES DO SUSHI:

- Pimentão vermelho, cenoura, pepino em julienne (palitinhos bem fininhos) ou outros vegetais de sua preferência
- Brotos, salsinha, cebolinha
- 1 Manga palmer bem firme, para laminar (mais para verde do que pra madura).
- OU 1 abacate bem firme, para laminar
- 1 folha de alga nori para sushi

INSTRUÇÕES:

- 1.** Use o mandolim para laminar as cenouras, pepino e pimentão. Depois corte longitudinal para fazer as tirinhas finas como Julienne. ou se for bom com a faca, faça o corte Julienne (palitinhos bem fininhos, tipo macarrão cabelo de anjo).
- 2.** Use o mandolim para laminar a manga ou abacate em corte longitudinal. A fruta deve ser mais para verde, bem firme. Cuidado para não amassar quando estiver laminando.
- 3.** Reserve os brotos, ervas e outros ingredientes.

MONTANDO SEU DRAGON ROLL:

- 1.** Coloque a manga em camadas, no meio da esteirinha de bambu, sobrepondo as camadas uma à outra.
- 2.** Depois, coloque a alga nori com a parte brilhante para baixo, centralizada em cima da manga. Ela tem umas marcas (listas), e o rolo será feito no sentido perpendicular a elas.
- 3.** Espalhe o arroz de couve-flor sobre 1/3 da folha de alga (começando da extremidade próxima a você).
- 4.** Coloque todos os ingredientes sobre o arroz.
- 5.** Respire fundo e acredite!! Nem é tão difícil enrolar um sushi. Talvez pareça difícil no início, mas rapidinho você pega o jeito.
- 6.** Enrole o sushi com cuidado. Faça a ponta ficar por baixo do recheio e vá apertando para não ficar mole.
- 7.** Enrole até o final e, se necessário, passe o dedo com água na parte da alga restante para colar.
- 8.** Coloque na bandeja com a "emenda" para baixo, para colar bem.

PARA CORTAR:

- A faca deve estar bem afiada.
- Corte os sushis com delicadeza.
- Cada folha rende aproximadamente 6 ou 8 peças.



FINALIZANDO SEU SUSHI DRAGON ROLL:

Num prato, coloque as peças e decore com brotos, ervas, wasabi, shiitakes (ou shimeji), cebolete, flores comestíveis.

ACOMPANHAMENTOS:

picles de genibre, molho agridoce e maionese de wasabi.



CHEESECAKE

CHEESECAKE DE HIBISCUS COM FRUTAS VERMELHAS

VOCÊ VAI PRECISAR:

- Liquidificador
- Tábua de corte
- Faca
- Peneira para coar o chá
- Tigelas de vidro ou inox
- Forma para cheesecake*

**Fundo falso. Caso não tenha, forre a forma com plástico filme ou papel-manteiga.*

- Chá de hibiscus
- 1/4 xícara hibiscus
- 1 xícara água

INSTRUÇÕES:

1. Ferva a água, desligue o fogo.
2. Adicione o hibiscus, tampe e deixe por 10 minutos.
3. Coe e reserve.

CROSTA DE BAUNILHA

INGREDIENTES:

- 1 xícara + 1 colher de sopa de farinha de amêndoas*
- 2 colheres de sopa de pasta de tâmara
- 1/4 de fava de baunilha
- $\frac{3}{4}$ de colher de chá de baunilha
- $\frac{1}{4}$ de colher de chá de sal

*Resíduo do leite de amêndoas, desidratado e processado.

Outras farinhas podem ser utilizadas, como de nozes, nozes pecan, aveia.

INSTRUÇÕES:

1- Numa tigela, combinar todos os ingredientes com as mãos, até obter mistura homogênea. O ponto ideal é tipo massa para biscoito. Ajuste quantidade de farinha, se necessário.

2- Distribuir a massa no fundo da forma, compactando com as mãos, numa espessura de aproximadamente 4mm.

3- Reserve.





CHEESECAKE

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de castanhas-de-caju cruas e sem sal, de molho por 6-8h
- 2 xícaras de morangos com as folhinhas (frescos ou congelados)
- 1/2 xícara de chá concentrado de hibiscus
- 1/2 - $\frac{3}{4}$ de xícara de pasta de tâmara
- 1/2 colher de sopa de levedura nutricional Puravida (nutritional yeast)
- 1/2 colher de chá de sal marinho
- 1 ou 2 colheres de sopa de açaí em pó Puravida (puro, sem maltodextrina)
- 2 colheres de sopa de Flowerberry Puravida
- 1 colher de chá (2.5g) de agar-agar*

*Espessante natural, encontrado em casas de produtos naturais ou pela internet.



INSTRUÇÕES PARA LIQUIDIFICADOR DE ALTA VELOCIDADE:

- 1.** Bater as castanhas com morangos e chá.
- 2.** Adicionar os demais ingredientes, até obter mistura homogênea.
- 3.** Adicionar agar-agar e bater até atingir 90C
(utilizar termômetro de cozinha para temperatura precisa).
- 4.** Distribuir a mistura por cima da crosta, na forma.
- 5.** Congelar por 3-6h.
- 6.** Retire do congelador 1-2 horas antes de servir.



INSTRUÇÕES PARA LIQUIDIFICADOR/PROCESSADOR COMUNS:

- 1.** Seguir passos 1 e 2 anteriores.
- 2.** Numa panela média e em fogo médio/alto, combinar a mistura com agar-agar, mexendo constantemente, até atingir 90C ou perceber que bolhas começam a se formar.
- 3.** Desligue o fogo.
- 4.** Distribuir a mistura por cima da crosta, na forma.
- 5.** Congelar por 3-6h.
- 6.** Retire do congelador 1-2 horas antes de servir.

GEL DE ESPINAFRE

INGREDIENTES:

- 200 g de suco de espinafre fresco
(centrifugado ou batido com um pouquinho de água e coado)
- 1 1/2 xícara de pasta de tâmara (ou mais se preferir bem doce) ou agave
- 1/2 xícara de água gelada
- 1/2 xícara de suco de limão
- 1 1/2 colher de chá de goma xantana*

**Espessante natural, encontrado em casas de produtos naturais ou internet.*

Bater até obter mistura homogênea. Coar e deixar em geladeira
(saco de confeiteiro ou garrafinha) até a hora de servir.



FINALIZANDO SEU CHEESECAKE:

Desenforme o cheesecake e decore a gosto
(frutas, brotos, flores comestíveis, hortelã, lavanda).

Sirva com o gel de espinafre, morangos, cerejas, mirtilos.

SUGESTÃO DA CHEF:

Sirva com Granola Puravida. sementes de abóbora e girassol.





PURAVIDA | ACADEMY

CONHECIMENTO PARA VIVER MELHOR

