



RECEITAS **EXTRAS | 01**

Chef Patricia Helu



TARTAR

INGREDIENTES:

- 10 fatias de sashimi de melancia
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de cebolete
- 1 colher de chá de gersal
- 1 colher de sopa de shoyu
- 1 colher de chá de wasabi (opcional)

MODO DE PREPARO:

Corte o sashimi em pequenos cubos.

Tempere com os demais ingredientes e coloque em um aro de metal.

Finalize o tartar com folhas de rúcula selvagem sobre ele.





POKEE DE "ATUM"

INGREDIENTES:

- 1 xícara de arroz de sushi
- 5 fatias de "sashimi" em cubos
- 1 avocado em cubos
- 1 punhado de gengibre em conserva
- 1 punhado de pepino em conserva
- 1 alga nori em tiras
- Gersal para finalizar
- Molho teriaki para finalizar
- 1 cebolinha fatiada

MODO DE PREPARO:

Tempere o avocado com limão, azeite e sal.

Coloque o arroz em um bowl, adicione os demais ingredientes, finalize com gersal e molho teriaki.



POKEE DE COGUMELOS E WAKAME

INGREDIENTES:

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 xícara de cogumelos ao missô
- ½ xícara de algas wakame
- 4 colheres de sopa de gengibre em conserva
- 4 colheres de sopa de maionese de wasabi
- 3 colheres de sopa de amendoim torrado
- Cebolete finamente picada
- Azeite
- Limão
- Gersal

MODO DE PREPARO:

Tempere a quinoa com azeite, sal de especiarias, cebolete e limão.

Coloque em um bowl e adicione sobre ele os cogumelos, ao lado a alga wakame, em seguida o gengibre, o amendoim e por último a maionese deixando-a ao lado dos cogumelos.

Finalize com mais cebolete picadinha e gersal.



TEMPEH XADREZ

RENDE 4 PORÇÕES

INGREDIENTES:

TEMPEH

- 4 colheres de sopa de shoyu orgânico sem glutamato
- 1/3 de xícara de água
- 3 colheres de sopa de melado de cana
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 1 colher de sopa de alho picado
- 2 colheres de sopa de gengibre fresco picado
- 1 colher de chá de pimenta-malagueta
- 1 colher de chá de páprica doce
- ¾ de colher de chá de pimenta-calabresa em flocos
- ½ colher de chá de sal marinho
- 200g de tempeh fresco orgânico cortado em tiras finas

PARA GRELHAR:

- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 cebola cortada em cubos de 2 cm
- ½ brócolis cortado em floretes grandes
- 1 pimentão vermelho cortado em cubinhos
- 1 cenoura grande sem casca cortada em meias-luas grossas
- 230 g de ervilhas na vagem
- 1 ½ colher de sopa de polvilho doce dissolvida em 3 colheres de sopa de água
- ½ xícara de amendoim torrado sem casca





MODO DE PREPARO:

TEMPEH

Em uma travessa rasa, misture o shoyu, a água, o melado de cana, o óleo de gergelim, o alho, o gengibre, a pimenta, a páprica, a pimenta-calabresa e o sal. Junte o tempeh, virando com cuidado para temperar.

Deixe marinando por 30 minutos, no mínimo, em temperatura ambiente, ou cubra e leve à geladeira até o dia seguinte.

REFOGAR

Em uma wok ou frigideira grande, aqueça o óleo de coco em fogo médio a alto.

Coloque a cebola, o brócolis, o pimentão, a cenoura e as ervilhas, mexa e refogue por uns 2 minutos, até os legumes ficarem tenros e crocantes. Junte o tempeh e a marinada.

Despeje aos poucos o polvilho doce dissolvido na mistura de tempeh, refogando por 3 minutos, até o molho ferver e engrossar um pouco, aquecendo bem o tempeh

Junte metade do amendoim e misture.

PARA SERVIR: Disponha o refogado em uma travessa e espalhe por cima o restante do amendoim. Sirva com o arroz.

MEXIDO DE TOFU COM CEBOLA CARMELIZADA E TOMATE SECO

RENDE 3 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 300 g de tofu fresco escorrido
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de água
- 3 colheres de sopa de nutricional yeast
- 4 dentes de alho picadinhos
- 1 colher de chá de sal marinho
- ½ colher de chá de tomilho fresco picado
- ½ colher de chá de cúrcuma em pó
- Uma pitada de pimenta-do-reino branca
- 1 cebola média em fatias finas
- 8 tomates secos hidratados em água quente por 30 minutos, escorridos e cortados em fatias finas
- 1/3 de xícara de queijo vegano tipo mozzarella ralado
- 1 colher de sopa de manjeriço fresco picadinho



MODO DE PREPARO:

Enrole o tofu escorrido em toalha de papel por 10 minutos. Repita a operação e aperte-o com delicadeza para retirar qualquer excesso de líquido.

Quebre o tofu grosseiramente em pedaços de cerca de 2,5 cm, de modo que alguns pedaços fiquem mais desfeitos que outros. Reserve.

Em uma tigela grande, junte metade do azeite com a água, a levedura nutritiva, metade do alho picado, o sal, o tomilho, o cúrcuma e a pimenta.

Acrescente o tofu e misture apenas o suficiente para que os pedaços absorvam o tempero (não mexa demais).

Aqueça uma frigideira de ferro em fogo médio.

Acrescente o azeite restante e a cebola, e salteie por cerca de 8 minutos ou até que a cebola esteja quase caramelizada. Junte o tomate seco e o restante do alho, e refogue por mais 1 minuto. Então adicione o tofu temperado.

Com uma espátula, mexa o tofu para que ele não grude ao fundo da frigideira, quebrando os pedaços maiores, se desejar, por cerca de 5 minutos, até que ele fique cozido. Se a mistura parecer seca, acrescente 3 colheres de sopa de água (ela vai evaporar);

Retire a frigideira do fogo e acrescente o queijo ralado e o manjericão, mexendo com cuidado por mais 1 minuto, até o queijo derreter. Disponha o mexido nos pratos e sirva.



MILHO DOCE EM CROSTA DE GERSAL

RENDE 1 PORÇÃO

INGREDIENTES:

- 1 milho doce (200g aproximadamente)
- 15 ml de azeite (uma colher de sopa)
- Sal de especiarias

CROSTA

- 3 colheres de sopa de gersal
- 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- ½ colher de café de alho em pó
- Doure o gersal e a farinha de amêndoas rapidamente até ficar levemente dourado, adicione o alho e reserve.



MODO DE PREPARO:

Corte o milho em três partes iguais.

Cozinhe o milho com sal de especiarias e um fio de azeite até ficar bem macio.

Tempere com azeite e sal de especiarias e deixe descansando até a hora de servir.

Na hora de servir, coloque um fio de azeite generoso e grelhe de todos os lados até ficar dourado; passe ele ainda "molhado" na crosta, incorporando-a bem em todo milho, porém sem deixar que vá crosta onde não tem milho.

Coloque uma quantidade generosa do molho vietnamita no centro de um prato retangular e com ajuda de uma colher lambuze um risco generoso bem ao centro formando uma linha reta de ponta a ponta do prato.

Coloque o milho enfileirado sobre o molho deixando a parte sem farinha para os lados. Finalize polvilhando páprica defumada.

ROLINHO NA FOLHA DE ARROZ

RENDE 1 PORÇÃO

INGREDIENTES:

- 2 folhas de arroz
- 2 folhas de alga nori
- 1 punhado de cenoura cortada julienne
(fino, porém longa para estruturar o rolinho)
- 1 punhado de casca do pepino cortado julienne
(finíssimo e longo para estruturar o rolinho)
- 1 punhado de repolho roxo cortado julienne (finíssimo e longo para estruturar o rolinho)
- 1 punhado de mini rúcula selvagem inteira (para dar estrutura)
- 1 punhado de cebolinha francesa (colocar inteira para dar estrutura)
- ½ xícara de cogumelos ao missô
- ½ avocado cortado em finas tiras
- 2 colheres de sopa de cream cheese de castanhas
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora temperada
- Molho teriaki
- Óleo de gergelim cru para finalizar



MODO DE PREPARO:

Deixe todos os ingredientes separados e já cortados.

Tempere o avocado, a cenoura e o pepino com sal, limão, azeite e pimenta-do-reino.

Mergulhe a folha de arroz na água até amolecer, porém não totalmente. A temperatura da água pode ser morna para facilitar o processo; abra a folha com cuidado em um recipiente plano sem ser de madeira; e coloque a alga no centro;

Recheie concentrando o recheio somente no meio e deixando as bordas livres, coloque os ingredientes mais secos em contato com a folha de arroz e os mais úmidos no centro.

Enrole a folha de arroz, quando cobrir o recheio vire as pontas para dentro e continue enrolando como um charutinho; passe óleo de gergelim em volta da folha para não grudar uma na outra.



TROUXINHA DE NORI E AVOCADO COM MOLHO DE MISSÔ E GENGIBRE

INGREDIENTES:

- 1 alga nori
- 1 avocado
- ½ xícara de cream cheese de castanhas
- ¼ de xícara de cenoura ralada
- 1 punhado de brotos
- Gersal para finalizar



MOLHO:

- 2 colheres de sopa de missô claro orgânico
- 2 a 3 colheres de sopa de néctar de coco, melado de cana ou açúcar de coco
- 1/3 de xícara de azeite de oliva
- 3-4 colheres de sopa de leite de castanhas
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz

MODO DE PREPARO:

Para o molho, bata todos os ingredientes no liquidificador e deixe gelar.

Corte a alga em 4 quadrados iguais, coloque o recheio na diagonal começando pelo cream cheese, avocado e cenoura, finalizando com brotos e gersal.

Segure nas pontas formando uma trouxinha e coloque o molho apenas na hora de servir.



ROLINHO ASIÁTICO

RENDE 1 PORÇÃO

INGREDIENTES:

- 2 folhas de arroz
- 2 folhas de couve
- 50g de tofu marinado
- ½ xícara de creme de curry
- ½ avocado cortado em tiras
- 1 colher de sopa de gersal
- 1 punhado de cenoura cortada julienne (fina, porém longa para estruturar o rolinho)
- 1 punhado de casca do pepino cortado julienne (finíssimo e longo para estruturar o rolinho)
- 1 punhado de cebolinha francesa (colocar inteira para dar estrutura)

PARA FINALIZAR:

- Shoyu
- Óleo de gergelim cru



MODO DE PREPARO:

Deixe todos os ingredientes separados e já cortados.

Tempere o avocado, a cenoura e o pepino com sal, limão, azeite e pimenta-do-reino.

Tire o talo da couve delicadamente sem quebrar a folha.

Mergulhe a folha de arroz na água até amolecer, porém não totalmente. A temperatura da água pode ser morna para facilitar o processo; abra a folha com cuidado em um recipiente plano sem ser de madeira; e coloque a couve no centro.

Recheie concentrando o recheio somente no meio e deixando as bordas livres, coloque os ingredientes mais secos em contato com a folha de arroz e os mais úmidos no centro.

Enrole a folha de arroz, quando cobrir o recheio vire as pontas para dentro e continue enrolando como um charutinho; passe óleo de gergelim em volta da folha para não grudar uma na outra.

ROLINHO DE NORI COM LEGUMES E CURRY

RENDE 2 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 2 folhas de nori
- ½ receita de creme de curry
- 2 belas folhas de alface lisa
- 1 cenoura cortada em finas tiras (julienne)
- ¼ de xícara de abobrinha cortada em tiras finas
- ½ colher de sopa de cebola cortada em lâminas extremamente finas, quase transparentes
- ¼ de maçã cortada em tiras finas, regada com suco de limão-siciliano para não escurecer
- ½ abacate fatiado
- ½ xícara de chá cheia de brotos de alfafa ou trevo





MODO DE PREPARO:

Deixe a cebola de molho em água gelada.

Abra uma folha de nori sobre uma superfície plana, com o lado brilhante para baixo.

Com uma espátula, espalhe a pasta de curry, cobrindo toda a largura e até 2/3 da altura.

Coloque a folha de alface lisa e aperte as nervuras com as mãos, (para evitar que a folha rasgue quando for enrolada). Coloque-a sobre a pasta. Deixe a folha sobrar um pouco dos dois lados.

Na largura da folha, acrescente alternadamente uma fileira de cenoura ralada, uma fileira de abobrinha, pitada de cebola, uma fileira de maçã e 3 fatias de abacate. Cubra com um punhado generoso de alfafa. Deixe a folha sobrar um pouco dos dois lados.

Molhe a ponta dos dedos com água para umedecer a borda superior da folha de alga. Enrole, apertando a folha o máximo que puder, e feche depois de umedecer a borda da alga.

Deixe a junção da folha virada para baixo, para secar (1 ou 2 minutos).

Corte em 6 porções iguais.

FRITADA DE SHIITAKE E CEBOLA ROXA

RENDE 6 PORÇÕES

INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 5 cogumelos shiitake frescos fatiados finos sem os talos
- 2 cebolas roxas cortadas em finas tiras
- ½ xícara de cebolinhas verdes fatiadas na diagonal (2 cm)
- 2 dentes de alho picadinhos
- 2 colheres de sopa de gergelim torrado
- 2 colheres de sopa de shoyu orgânico sem glutamato
- 1 colher de chá de garam massala ou pimenta-do-reino + pitada de canela





INGREDIENTES DA MASSA:

- 400 g de tofu fresco escorrido
- 2 dentes de alho picadinhos
- ½ xícara de farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 punhado de manjericão
- 5 colheres de sopa de nutricional yeast
- 1 colher de sopa de missô claro orgânico
- 2 colheres de chá de sal de especiarias ou mais
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 e ¼ xícara de chá de leite vegetal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva, e mais um pouco para untar

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 200°C.

Coloque a cebola em uma assadeira grande, tempere com azeite, sal de especiarias e pimenta-do-reino; deixe sem que elas fiquem uma em cima da outra e leve para assar até ficar com algumas partes crocantes.

Em uma frigideira grande, de fundo grosso, aqueça o óleo de gergelim em fogo médio/alto.

Coloque o alho e deixe até dourar bem, coloque os cogumelos, a cebolinha francesa e o gergelim, adicione ½ xícara de água e o shoyu e deixe evaporar até que os cogumelos estejam saborosos e tenros.

No processador, coloque o tofu, a farinha, o nutritional yeast, o sal, a cúrcuma, metade do leite, o azeite e o alho, e bata até obter uma mistura homogênea.

Com o aparelho em funcionamento, acrescente aos poucos o leite. Bata até que a mistura fique homogênea e espessa como um iogurte.

Finalização: Incorpore a massa com o recheio; despeje em um refratário untado e leve para assar; o tempo irá depender da altura da sua fritada.





MISSOSHIRO

INGREDIENTES:

- 1/2 litro de água
- 2/3 de colher de sopa de missô claro e orgânico
- 1 punhado de cebolinha picada
- 1/8 de xícara de alga kombu em pedaços pequenos (opcional)
- ½ colher de café de sal de especiarias
- 1 colher de café de tempero hondashi
- Tofu marinado em cubos (opcional)

MODO DE PREPARO:

Coloque a água para ferver com o tempero, após a fervura, acrescente a alga desidratada deixando 2 minutos em fogo médio.

Acrescente o tofu cortado em cubinhos e deixe por 1 minuto. Coloque a pasta de missô em um recipiente, pegue um pouco do caldo do missoshiro e use para diluir a pasta.

Em seguida, misture o missô diluído no caldo, desligue o fogo imediatamente. É importante que o missoshiro não ferva depois de colocar o missô, pois pode perder propriedades, além de ficar mais salgado.

"FRIED" RICE

INGREDIENTES DO RECHEIO:

- 2 xícaras de arroz integral ou castanho
- 3 colheres de sopa de azeite ou manteiga ghee
- 2 ovos caipiras
- 1 cebola finamente picada (cerca de 1 xícara)
- 2 cenouras médias em cubos de 1 cm (cerca de ½ xícara)
- 3 xícaras de legumes de sua preferência (sugestões abaixo)
- ½ xícara de brócolis em pequenos floretes
- ½ xícara de ervilhas
- ½ xícara de repolho roxo em finas tiras
- ½ xícara de pimentão vermelho em cubos de 1cm
- ½ xícara de ervilha torta em pedaços de 2cm





- ½ xícara de tomate em cubos de 1cm sem semente
- 2 colheres de chá de sal de especiarias
- ½ colher de chá de noz moscada ralada
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado ou finamente picadinho
- 2 dentes grandes de alho picados
- ¼ de xícara de cebote ou cebolinha picada
- 4 colheres de sopa de shoyu sem glutamato
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim torrado
- 2 colheres de sopa de gergelim torrado
- Pimenta vermelha picada sem semente (opcional)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o arroz de acordo com a forma de preparo, com sal de especiarias.

Aqueça uma frigideira no fogo médio-alto. Adicione 1 ½ colheres de chá de azeite. Adicione os ovos, sal de especiarias e refogue rapidamente deixando ele molhadinho.

Retorne a panela ao fogo. Deixe o alho refogar bem e coloque a cebola e as especiarias, deixe refogar por 10/15 minutos, coloque as cenouras e refogue uns 3 minutinhos.

Adicione o restante de vegetais e o shoyu. Deixe cozinhar mexendo ocasionalmente até que estejam cozidos e dourados, cerca de 3 a 5 minutos e reserve junto com os ovos.

Retorne à panela para aquecer e adicione 1 colher de sopa de óleo de gergelim.

Adicione o gengibre, ½ dente de alho ralado e pimenta-vermelha e cozinhe por cerca de 1 minuto. Adicione o arroz e mexa ocasionalmente, até que o arroz esteja quente e comece a ficar dourado nas bordas, cerca de 3 a 5 minutos.

Coloque os legumes e ovos, adicione um pouco mais de shoyu e acerte os temperos.

Finalize com a cebolete.





NIRÁ REFOGADA

INGREDIENTES:

- 1/2 maço de nirá
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 a 2 alhos ralados
- 2 colheres de sopa de shoyu sem glutamato
- 1 a 2 colheres de chá de tempero dashi

MODO DE PREPARO:

Corte o nirá na diagonal em pedaços de aproximadamente 2 cm.

Em fogo alto, acrescente o azeite e tempero dashi, deixe as especiarias por 15 segundos e na sequência adicione o nirá.

Inclua os demais ingredientes e deixe refogar por aproximadamente 2 a 3 minutos.



MODO DE PREPARO:

Em uma panela grande, coloque o óleo de coco e doure o alho, em seguida refogue a cebola até caramelizar, por aproximadamente 15 minutos.

Acrescente o curry, a pimenta, o gengibre, as folhas de louro e salteie, mexendo de vez em quando por mais uns 5 minutos.

Adicione a abóbora, a berinjela, a cenoura e o sal, misture bem e deixe saltear por mais 5 minutos. Então, coloque metade do leite de coco e a vagem e deixe que dourem por 5 minutos.

Acrescente o restante do leite de coco, o brócolis e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.

Por fim, adicione o tempero dashi, acerte nos temperos e coloque as castanhas-de-caju.

Misture delicadamente, desligue o fogo e mantenha a panela tampada.

Na hora de servir, polvilhe as folhas de cebolite fresca sobre os legumes.



PATÊ ASIÁTICO

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de batata-doce em cubos pequenos
- 4 colheres de sopa de tamarindo
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz ou maçã
- 1 dente de alho ralado sem miolo
- 1 colher de chá de curry
- ½ colher de sopa de gengibre ralado
- 2 colheres de sopa de shoyu sem glutamato ou coco aminos
- ½ a 1 colher de chá de pimenta
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de coco cream
- 1 punhado de coentro
- Páprica defumada para enfeitar
- Sal rosa



MODO DE PREPARO:

Tempere a batata-doce com azeite e sal de especiarias e asse até ficar macia.

Processe a abóbora ainda quente e processe (sem adicionar água) com os demais ingredientes.

Acerte os temperos e deixe resfriar antes de servir.

Finalize com um fio de azeite, folhas de coentro e pitadas de páprica.



SMOOTHIE DE MATCHÁ E UVA

INGREDIENTES:

- 1 xícara de uvas sem caroço
- 1 colher de chá de matchá
- 1 xícara de leite vegetal
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 2 colheres de chá de melado de cana (opcional)
- Uma pitada de pimenta-caiena

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador até ficar cremoso e sirva gelado.

SUCO DE MELÃO

INGREDIENTES:

- 4 fatias grossas de melão
- 1/2 xícara de água de coco ou normal
- Folhas de hortelã a gosto
- Suco puro de 1 laranja
- 2 pedras de gelo

MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Se necessário, adoce a gosto e beba em seguida.





TRUFAS DE WASABI

INGREDIENTES:

- ½ xícara de noz pecan, amêndoas ou castanhas
- 1 colher de sopa de gergelim branco torrado
- ½ xícara de tâmaras
- ¼ de xícara de ameixas
- suco de ½ limão
- 1 colher de chá de pasta de wasabi
- 1 pitada generosa de sal

MODO DE PREPARO:

Bata tudo no processador até formar uma massa, se preferir pode deixar pedaços ou bater ela por inteira.

Ajuste o sabor conforme seu paladar e forme bolinhas.



SORVETE DE GENGIBRE

INGREDIENTES:

- 1 e 1/2 xícara de castanha-de-caju crua e sem sal de molho por 12h
- 1/2 xícara de gengibre ralado fino
- 1/2 xícara de leite vegetal
- 1/4 de xícara de óleo de coco
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/2 xícara de açúcar de coco, melado de cana, xilitol ou outro adoçante de sua preferência
- 1/2 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO:

Coloque metade das castanhas com os líquidos em um liquidificador e bata até ficar um creme totalmente liso.

Adicione o restante das castanhas e bata mais um pouco até chegar na textura aveludada.

Coloque os demais ingredientes e bata mais um pouco.

Leve para gelar por pelo menos 8h.





CRISP DE MATCHÁ

INGREDIENTES:

- ¼ de xícara de gergelim branco
- ¼ de xícara de amêndoas picadas
- ¼ de xícara de castanha-do-pará quebrada em pequenos pedaços
- ¼ de xícara de semente de girassol
- 1/3 de xícara de melado de cana
- ½ colher de café de sal
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- ½ a 1 colher de sopa de matchá

MODO DE PREPARO:

Derreta o óleo de coco e incorpore nas nuts e adicione os demais ingredientes.

Coloque em uma assadeira e leve para assar por aproximadamente 10 minutos.

Deixe esfriar em um recipiente e se desejar quebre com as mãos ou pulse no liquidificador para formar pedaços menores.



BOLO DE AMÊNDOAS CRUAS E MATCHÁ

RENDIMENTO: 4-6 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de amêndoas cruas
- 1 xícara de tâmaras sem caroço picadas
- 2 colheres de sopa de pasta de amêndoas
- 1 colher de chá de missô claro orgânico
- ½ a 1 colher de sopa de matchá em pó (colocar aos poucos)
- 1 colher de sopa de óleo de coco virgem derretido rústicamente
- ½ xícara de chocolate 70% em pedaços (opcional)



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes com exceção do chocolate em um processador de alimentos até formar uma massinha de modelar, adicione o chocolate e bata mais um pouco rapidamente.

Abra em um refratário coberto com papel dover e deixe as pontas do papel para fora e ajudar na hora de desenformar.

Abra a massa deixando com 2 a 3 cm de e leve para gelar por pelo menos 3h.

Corte no tamanho desejado e sirva gelado.





CRISP DE ARROZ

INGREDIENTES:

- ½ xícara de melado de cana
- 4 xícaras de flocos de arroz
- ½ colher de chá de sal rosa
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim cru ou óleo de coco sem sabor

MODO DE PREPARO:

Incorpore o melado de cana com o óleo de gergelim, coloque os flocos de arroz em um pote e coloque o sal, em seguida adicione o melado e mexa incorporando ele em todos os flocos.

Coloque em uma assadeira coberta com papel dover e aperte com cuidado para firmar, deixando com 1 dedo de altura.

Leve para assar no forno preaquecido a 160°C por aproximadamente 15/20 minutos ou até os flocos dourarem levemente.

Retire do forno e deixe esfriar em um recipiente.

Corte no tamanho desejado.

CREME COM COCO E LICHIA

RENDIMENTO: 2 PORÇÕES

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de leite de castanhas ou coco
- 4 colheres de sopa de coco cream
- 12 lichias frescas descascadas
- 2 a 4 colheres de sopa de melado ou mel
- Pedaco generoso de fava de baunilha, raspada
- ½ colher de café de sal rosa

PARA FINALIZAR:

- ½ xícara de blueberries
- Lascas de coco queimado



MODO DE PREPARO:

Bata todos os ingredientes em um liquidificador até ficar homogêneo e bem aveludado.

Transfira para um recipiente e coloque na geladeira.

Cerca de uma hora antes de servir, coloque-o no freezer.

Finalize com blueberries e lascas de coco queimado.





BISCOITO DE COCO E PISTACHE AO CURRY

RENDIMENTO: 6 A 8 BISCOITOS

INGREDIENTES:

- ½ xícara de leite de coco
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar
- ¼ de xícara de pistache cru, moído em pó fino ou outro nut de sua preferência
- 2 colheres de sopa de farinha de arroz
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1/3 de xícara de açúcar de coco
- ½ colher de chá de sal
- ¼ de colher de chá de curry

MODO DE PREPARO:

Preaqueça o forno a 180°C.

Aqueça o leite vegetal, o açúcar e o curry até engrossar um pouco; adicione os demais ingredientes e mexa até ficar com uma textura firme.

Deixe esfriar bem e faça bolotas; coloque em uma assadeira untada com papel dover e leve para assar por 10 minutos, tire o papel dover e deixe mais 5 ou 10 minutos, até ficar crocante nas laterais! Deixe esfriar antes de servir.

Transfira a mistura para uma panela pequena e aqueça em fogo médio. Adicione o óleo de coco, o açúcar e o sal. Bata por cerca de 5 minutos ou até engrossar ligeiramente,



PURAVIDA | ACADEMY 

CONHECIMENTO PARA VIVER MELHOR