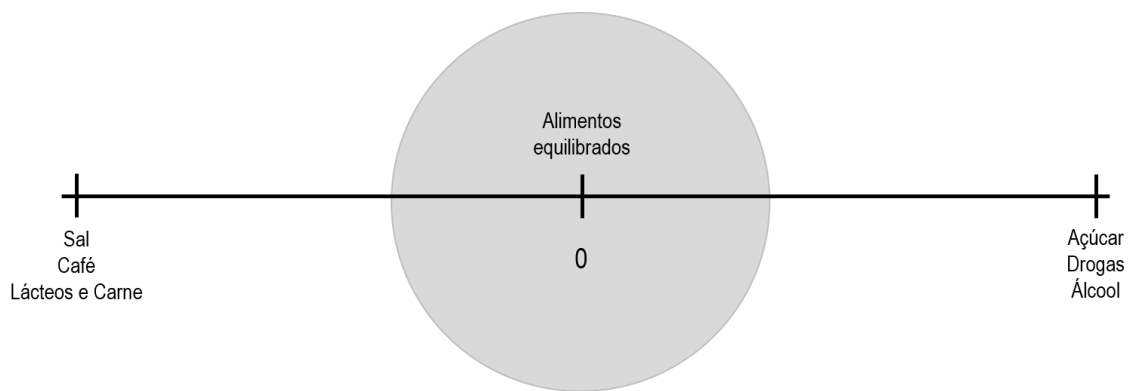


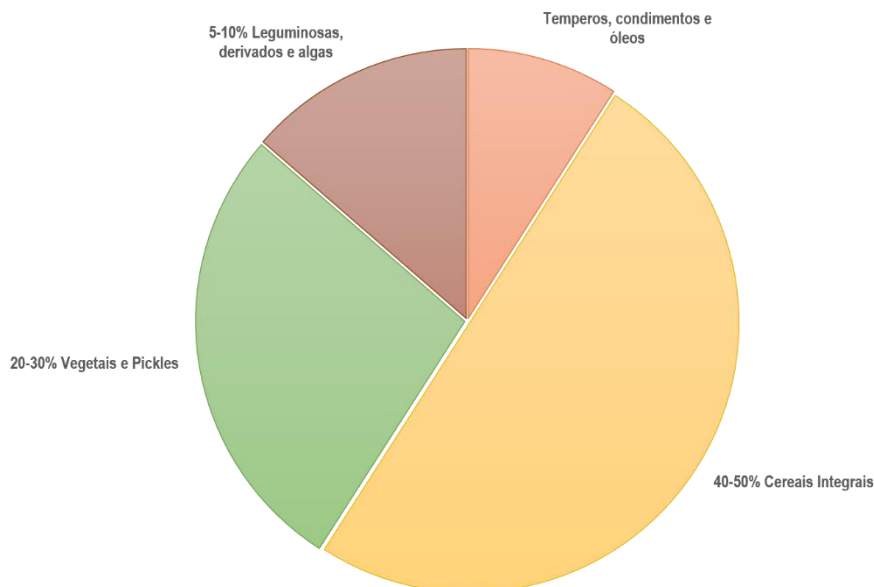
workshop

Cozinha consciente e natural

A macrobiótica significa *grande vida*, no sentido de vivermos e comermos de acordo com a natureza e aproveitarmos o potencial máximo dos nossos corpo, mente e espírito. Comermos alimentos locais, sazonais e cozinhados com muito amor.



Um prato equilibrado



PEQUENO-ALMOÇO

Overnight de aveia e chia com granola
Panquecas com recheio de “nutella” caseira

LANCHE

Sandes tricolor
Bolinhas de salame

Receitas

Overnight de aveia e chia

Ingredientes

4 colheres de sopa de flocos de aveia
1 colher de sopa de sementes de chia
1 colher de sobremesa de canela em pó
Bebida vegetal a gosto

Preparação

Num frasco ou tigela, colocar a aveia, as sementes de chia, a canela em pó e a bebida vegetal até cobrir todos os ingredientes. Misturar bem. Levar ao frio por algumas horas ou durante a noite. Na hora de comer, adicionar fruta a gosto, granola, etc.

Granola

Ingredientes

170gr flocos de aveia
55gr sementes abóbora
55gr sementes de girassol
75gr amêndoas picadas
1 mão de amêndoas inteiras
1 mão de avelãs inteiras
50gr passas de uva
4 colheres de sopa óleo coco ou azeite
60ml de mel
1 pitada de sal
1 colher de chá canela

Preparação

Misturar os ingredientes secos numa bacia. Juntar o óleo e o mel. Espalhar num tabuleiro forrado com papel vegetal. Levar ao forno a 140°, 30 minutos, ou até dourar. Ir mexendo com uma colher de pau.

Panquecas com “nutella” caseira

Ingredientes

150 grs farinha espelta integral
125 ml bebida vegetal
200 ml puré de maçã
2 unidades tâmaras
1 colher de chá fermento
1/4 colher de chá bicarbonato de sódio
1/2 colher de sopa canela em pó
1/2 colher de chá vinagre

Preparação

Colocar todos os ingredientes numa taça e misturar até obter uma massa homogénea. Pré-aquecer uma frigideira antiaderente em lume máximo, depois baixar para médio baixo (untar se necessário). Colocar a massa com uma concha, quando começar a borbulhar vira a panqueca e deixar cozinhar mais um pouco.

“Nutella caseira”

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga de avelã
(ou outra)
1 colher de sopa de cacau
3 colheres de sopa de mel

Preparação

Envolver o mel com a manteiga e depois o cacau. Conservar no frigorífico.

Sandes tricolor

Ingredientes e Preparação

Cortar 4 fatias de pão (de preferência de fermentação natural). Recheiar com hummus e pesto.

Notas: reservar todos os recheios em frascos herméticos no frigorífico até uma semana.

Hummus tradicional

Ingredientes

100grs de grão-de-bico cozido
1 dente de alho
1 ou 2 colheres de sopa de azeite
1 colher de sobremesa de tahini
1 pitada de sal marinho
Sumo de meio limão e água q.b.

Preparação

Juntar todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar, até virar uma pasta. Se necessário juntar um pouco mais de água ou de azeite para emulsionar.

Hummus de beterraba

Ingredientes

Hummus de grão
2 beterrabas cozidas
Manjeriço fresco

Preparação

Cozer as beterrabas inteiras e com pele.
Espetar com um garfo para testar quando está cozida. Quando cozida, adicionar ao hummus tradicional junto com manjeriço fresco.

Pesto de manjeriço

Ingredientes

1 ramo de brócolos
1 molho de manjeriço
3 colher de sopa de azeite
4 colheres de sopa de nozes ou sementes de girassol
Sal q.b.

Preparação

Cozer os brócolos e deixar arrefecer. Juntar tudo num processador de alimentos e triturar. Ajustar as quantidades consoante a consistência desejada.

Bolinhas de salame

Ingredientes

300 gr bolacha (sem açúcar)
25 gr amêndoas tostadas
25 gr passas de uva
45 gr cacau
50 gr bebida vegetal
150 gr mel
12 gr azeite

Preparação

Triturar 200 gr de bolacha até ficarem em pó. Colocar numa taça e desfazer com as mãos os restantes 100 gr até ficarem em pequenos pedaços. Juntar as amêndoas, as passas e o cacau.

À parte, emulsionar os ingredientes líquidos: a bebida, a geleia e o azeite.

Juntar tudo. Depois de bem misturado, fazer bolinhas e levar ao frio.

Opcional: passar as bolinhas em cacau em pó, ou em amêndoa triturada.