

## **DIVINAMENTE CRU!!!!**

### **Entrada**

**Canapés de biscoitos de linhaça, rebentos, pasta de tomate e pasta de cenoura.**

#### **Biscoitos:**

##### **Ingredientes:**

1/2 chávena de sementes de linhaça  
1/2 chávena de farinha de linhaça  
4 tomates médios  
1/2 chávena de tomates secos, de molho por 2 horas  
1 colher de sopa de suco de limão  
1/4 chávena de manjericão fresco  
1 cebolas médias  
1/2 dente de alho

##### **Modo de fazer:**

- Triture todos os ingredientes num processador de alimentos
- Espalhe e pouco mais de 2 bandejas e use uma faca ou espátula para marcar em quadrados individuais.
- Desidratar ao sol por 3 horas depois virar e desidratar por mais 3 horas. Vigiar – Atenção para não queimar.

#### **Molho de Tomate**

##### **Ingredientes:**

3 tomates médios, sem sementes  
1/4 chávena de tomates secos, de molho por 2 horas  
1/2 dente de alho  
2 colheres de azeite extra virgem  
1 colher de sopa de manjericão fresco  
1 colher de sopa de orégano secos  
2 colheres de chá de suco de limão

##### **Modo de fazer:**

- Misture todos os ingredientes no liquidificador em alta velocidade até ficar homogéneo.

#### **Pasta de cenoura**

##### **Ingredientes:**

2 Chávenas de polpa de cenoura,  
2 chávenas de manjericão,  
1 colher de sopa de alecrim picado  
1/4 chávenas de pinhões germinados  
azeite q.b.  
sal q.b.  
suco de limão q.b.

##### **Modo de fazer:**

- Faça um sumo de cenoura uma centrifuga e reserve a polpa que sobra. Pulse todos

os outros ingredientes num processador de alimentos até desfazer, mas deixei alguma textura. Misture tudo em num alquidar e reserve.

### **Montagem**

- Comece com o biscoito de linhaça na base adicione uma camada de molho de tomate.
- Em seguida, vem a pasta de cenoura.
- Decore com rebentos.



Prato.

Massa

2 Courgettes descascadas

Modo de fazer:

Passadar no ralador grosso

Molho de tomate

1½ Copo de tomate seco

2 Tâmaras

2 Dentes de alho

2 Copos de tomate

1½ Colher de sopa de orégano seco

1/3 Copo de azeite

2 Colheres de sumo de limão

Modo de fazer:

Bata tudo ate obter uma massa homogenia.

### **Camada de Carne sem carne**

2 Copos de macadamias

1½ Copo de nozes

1 Copo de tomate seco sem estar no azeite

1 Colher de sopa de miso escuro

2 Colheres de chá de orégano seco

2 Colheres de chá de salvia seca ou salsa

5 Colheres de sopa de molho de soja

½ Colher de chá raso de pimenta cayena seca

2 Colher de sopa de azeite de oliva

1 Colher de sopa de xarope de algave ou mel



## **Sobremesa.**

### **Ingredientes:**

1 chávena de Nozes germinadas

10 morangos

12 mirtilos

### **Modo de fazer:**

Bata as nozes até obter uma farinha bem fina.

Com um garfo desfaça os morangos.

Depois é só empratar. Uma camada de nozes, uma camada de mirtilos, outra camada de nozes, a papinha de morango e finalmente os mirtilos a decorar...



Autoria: Leite da Terra - Márcia B. Almeida