

## ***Entrada***

### **CROQUETES ASSADOS DE FEIJÃO FRESCO**

(Rende 15 unidades)

#### Ingredientes:

Feijão fresco (cerca de 1 prato de sopa cheio)

Gérmen de trigo torrado q.b.

1 cebola média

Pimenta preta moída a gosto

1 dente de alho

Gomásio q.b.

1 ramo de salsa

Azeite extra-virgem q.b.

#### Preparação:

Coze o feijão a vapor. Pica-o na picadora juntamente com a cebola e o alho.

Num recipiente largo vai juntado-lhes o gérmen de trigo até obteres uma massa homogénea moldável. Pica também a salsa e junta. Tempera, volta a mexer muito bem, molda croquetes com as mãos e leva ao forno numa assadeira untada com azeite a 180.º até dourar. Podes pulverizar os croquetes com azeite antes de irem ao forno.



## *Prato principal*

### **TOFU SALTEADO EM ALHO FRANCÊS E LEITE DE COCO TEMPERADO COM CURCUMA**

(Rende 1 porção)

#### Ingredientes:

50 ml de leite de coco  
Azeite extra virgem q.b.  
100 g de tofu cortados aos cubos  
1 alho francês cortados às rodelas finas  
Sementes de alfafa a gosto  
Gomásio q.b.  
Curcuma em pó a gosto

#### Preparação:

Numa sertã, aloura em lume médio o alho francês num pouco de azeite. Junta o tofu e deixa cozinhar um pouco. Acrescenta os restantes ingredientes, mexe, deixa apurar um pouco e serve com quinoa cozida e tomates-cereja.



## **SOBREMESA**

### **MOUSSE COM NOZES DE MACADÂMIA**

(Rende 5 porções)

#### Ingredientes:

100 g de açúcar amarelo  
1 colher de sopa de farinha de centeio integral  
1 pitada de sal  
canela em pó a gosto  
200 ml de leite de soja  
2 colheres de sopa de óleo de girassol  
200 g de chocolate de cozinha ou de alfarroba em barra  
1 colher de sopa de maisena diluída em 2 de água  
50 g de nozes de macadâmia ou outro fruto seco de casca rija

#### Preparação:

Pica grosseiramente as nozes de macadâmia na picadora e reserva.

Num tacho em banho-maria, aquece o açúcar, a farinha, o sal, a canela, o leite, o óleo e o chocolate cortados aos pedaços.

Mexe bem. Quanto tudo estiver ligado e derretido, junta à maisena diluída já fora do lume. Bate bem e junta agora as nozes, mexendo bem.

Coloca no frigorífico em taças individuais até solidificar. Serve polvilhado com coco, nozes ou outros frutos.



Por: Ana Soares