

Gastronomia Funcional

Refeições para

o Dia a Dia



receitas da

Thay

RQX

Carne de Panela Desfiada, Creme de Moranga e Couve

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA A CARNE DE PANELA

2 kg de paleta ou agulha cortada em pedaços
1 cebola grande cortada
1 pimentão verde picado
3 tomates sem pele cortados
300g de molho de tomate caseiro
1 cs de óleo de coco
½ cs de Sal
1 cc de alho picado
1 cc de tomilho
1 cc de pimenta caiena
1 cc de pimenta do reino
1 cc de manjerona
3 folhas de louro

INGREDIENTES PARA O CREME DE MORANGA

½ moranga cabotia
1 cc de sal
1 cs de xilitol
100 ml de leite de amêndoas

300g de couve cortada em tiras finas
1 cs de manteiga ghee ou coco

MODO DE PREPARO

Primeiro limpe a carne, retire toda gordura e corte em pedaços, tempere com o sal, alho, pimentas, manjerona, tomilho. Em uma panela de pressão em fogo médio aqueça o óleo de coco, refogue a cebola, o alho e o pimentão. Coloque a carne e deixe fritar um pouquinho. Acrescente o tomate picado e as folhas de louro e misture, cubra com água e feche a panela. Cozinhe por uns 35 minutos após pegar pressão. Abra a panela, mexa e se não estiver se desfiando ou estiver com muita água ainda, retorne ao fogo novamente e deixe mais tempo. O ponto certo é quando mexemos com a colher e os pedaços se desmancham. Acrescente o molho de tomate, misture e deixe cozinhar um pouquinho sem a tampa.

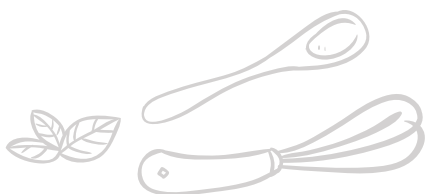
Para o creme de moranga, em uma panela com água cozinhe os pedaços de moranga sem semente, mas pode ser com a casca. Quando estiver entrando a faca na casca está pronto. Lembre-se que tem que ficar bem macia. Em uma vasilha coloque a moranga cozida e sem a casca. Amasse até formar um purê, acrescente o sal, o xilitol e o leite vegetal e misture. Passe no mixer ou no liquidificador para que o creme fique bem lisinho.

Em uma frigideira quente com manteiga ghee refogue rapidamente a couve e tempere com sal a gosto.

Monte seu prato com a carne de panela, na outra metade o creme de moranga e por cima um enrolado de couve refogada.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Você pode usar outra carne que não tenha tanta gordura como o coxão mole ou patinho. Mas a paleta e a agulha ficam com um gosto mais saboroso.

Você pode montar várias marmitas já com a quantidade certa por refeição. E deixar na geladeira.



Panqueca Low Carb, Molho Vermelho e Brócolis

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA A PANQUECA

6 ovos
1 cs de óleo de coco
2 cs de leite vegetal
2 cs de farinha berinjela ou aveia
Sal a gosto
400g de molho de tomate caseiro
300g de brócolis cozido
1 cs Azeite de oliva
1cs Gergelim
1 cc de sal rosa

SUGESTÕES PARA O RECHEIO

Peito de frango desfiado
Guisado
Carne de panela desfiada
Brócolis com palmito
Cenoura com tomate seco

MODO DE PREPARO

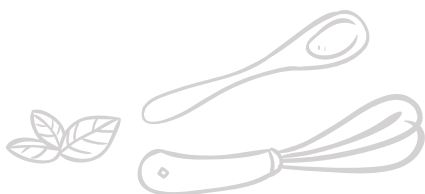
Em um mixer bata os ingredientes da panqueca. Você vai precisar de uma frigideira média antiaderente. Com um guardanapo ou papel toalha espalhe sobre a frigideira um pouquinho de óleo de coco, esse processo é muito importante para evitar que a panqueca grude, repita esse processo a cada panqueca que será feita. Espalhe sobre a frigideira quente, em fogo baixo, um pouco da mistura para panqueca, o suficiente para cobrir a superfície, ela não pode ficar grossa, quanto mais fina melhor. Quando ela desgrudar vire de lado e doure. Retire e repita o processo.

Recheie com a sua opção favorita, a com carne de panela é minha favorita. Cubra com molho de tomate caseiro, salpique gergelim por cima e sirva com brócolis temperado com azeite de oliva e sal.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Use e abuse das variações de recheios.

Outra sugestão é variar o molho, como por exemplo molho branco saudável e cogumelos fica uma delícia, vale experimentar. Olhe as opções de molhos lá no e-book.

Se você não quiser ou não tiver tempo de fazer o molho de tomate, pode comprar pronto, mas opte pelos que não contem açúcar. Verifique os ingredientes no rótulo antes de comprar e consumir.



Escondidinho de Moranga com Guisado

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA O CREME DE MORANGA

½ moranga cabotia
1 cc de sal
1 cs de xilitol
100 ml de leite de amêndoas
1 cs de tahine (opcional)
1 cc de gengibre em pó

INGREDIENTES PARA O GUISADO

500g de guisado de acem
1 cebola grande picada
1 pimentao verde picado
2 tomates sem pele maduro em pedaços
400G de molho de tomate caseiro
1 cs de salsinha picada
1 cs de cebolinha verde picada
2 ovos cozidos picados
1 cc de sal
1 cc páprica doce
1 cc pimenta caiena
1 cc de alho picado
2 cs de shoyo de coco
1 cs de óleo de coco
1 xicara de azeitona verde picada (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma panela de ferro com óleo de coco, refogue a cebola, o alho e o pimentão. Acrescente a carne moída e deixe fritar bem, quando estiver grudando no fundo da panela tempere com o shoyo de coco, sal, pimentas e misture. Em seguida coloque o tomate e mexa até desmanchar, se necessário coloque um pouquinho de água para não queimar. Abaixar o fogo misture o molho de tomate e a azeitona e deixe por uns minutinhos até ficar bem encorpada toda a mistura. Desligue acrescente a salsinha, a cebolinha e o ovo misture e está pronto.

Para o creme de moranga, em uma panela com água cozinhe os pedaços de moranga sem semente, mas pode ser com a casca. Quando estiver entrando a faca na casca está pronto. Lembre-se que tem que ficar bem macia. Em uma vasilha coloque a moranga cozida e sem a casca. Amasse até formar um purê, acrescente o sal, o xilitol e o leite vegetal, o gengibre, o tahine e misture. Passe no mixer ou no liquidificador para que o creme fique bem lisinho. Para montar, em um refratário grande ou cumbucas individuais coloque o guisado e cubra com o creme de moranga. Salpique gergelim e semente de linhaça por cima e sirva com salada verde.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Se você não quiser ou não tiver tempo de fazer o molho de tomate, pode comprar pronto, mas atente-se para comprar um puro, sem açúcar principalmente. Confira sempre os ingredientes no rótulo dos produtos.
Ao invés de guisado, você pode fazer com frango desfiado, fica uma delícia também.

Rocambole de Carne Moída Recheado

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

800g de carne moída de acem
200g de molho de tomate caseiro
2 cs de temperinho verde (salsinha e cebolinha picadas)
1 cs de sal
1 cc de alho picado
1 cc de tomilho
1 cc de pimenta do reino
1 cc de pimenta caiena
1 cs de shoyo de coco
1 cs de azeite
1 saco de freezer aberto
1 ovo batido
1 cs de gergelim

INGREDIENTES PARA O RECHEIO

1 xícara de brócolis cozido em pedaços pequenos
1 cenoura cozida em cubos pequenos
50g de champignon picado ou cogumelo paris fresco em fatias
1 cebola pequena cortada em cubos
1 cc de sal
1 cc de manjeriçã em pó
100 ml de leite de coco cremoso deixado por 1 hora na geladeira
1 cs de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira aquecida com óleo de coco, doure a cebola e o cogumelo. Acrescente o brócolis e a cenoura e refogue. Tempere com sal e manjeriçã. Reserve, quando estiver frio misture o leite de coco aos poucos, a intenção é deixar o recheio cremoso porem firme para não escorrer.

Em uma vasilha tempere a carne moída, com o sal, o shoyo, o alho, as pimentas, o temperinho verde e o tomilho. Misture bem.

No saco de freezer aberto disponha a carne moída, em formato retangular, e deixando as bordas do saco aparentes.

Espalhe o recheio sobre a carne moída, do centro para as bordas, deixando 2 cm de carne em toda volta, para fechar o rocambole. Pincele ovo em toda volta, isso ajudara a grudar e fechar.

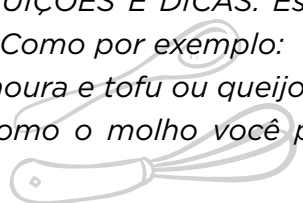
Com cuidado e pressionando, comece a enrolar. Feche as pontas. Leve ao freezer enrolado no saco plástico por 15 minutos, para ele firmar. Enquanto isso aproveite para aquecer o forno.

Em uma forma antiaderente untada com azeite de oliva, transfira com cuidado o rocambole e deixe a ponta com o fim para baixo. Asse em fogo médio, 180 graus, por 40 minutos aproximadamente. Retire, espere esfriar um pouco e corte em rodela, regue com o molho de tomate e salpique com gergelim.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Essa receita é muito versátil, você pode fazer com muitos recheios e molhos. Como por exemplo:

Ovo, cenoura e tofu ou queijo minas. Brocolis e palmito. Espinafre e ricota.

Assim como o molho você pode ir alternando. Olhe outras opções de molho lá no e-book de molhos.



Nhoque de Moranga, Brócolis e Iscas de Carne ao Molho Vermelho

Low carb
Alta Proteína
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

600g de iscas de coxão mole, alcatra ou mignon
5 cs de moranga cabotia cozida e amassada
1 cs de farinha de amêndoas
2 cs de farinha de coco
2 cs de óleo de coco
200g de brócolis cozido cortado em pedaços pequenos
200 g de molho de tomate caseiro
sal
pimenta do reino
1 cc de manjerona
1 cc de tomilho
Salsinha a gosto
1 cs de manteiga de coco ou manteiga ghee

MODO DE PREPARO

Em um recipiente coloque a moranga amassada, uma pitada de sal, o tomilho e óleo de coco, misture tudo. Acrescente a farinha de amêndoas e a farinha de coco misturando com as mãos, acrescente as farinhas ate você conseguir fazer bolinhas firmes e macias, como um nhoque. Em uma frigideira grande e alta antiaderente, aquecida com manteiga de coco, coloque as bolinhas do nhoque e doure. Acrescente o brócolis e reserve.

Em uma panela de ferro bem quente, com óleo de coco, frite a carne, lembre-se que para ela não perder o liquido é importante uma não ficar sobreposta à outra e você não pode ficar mexendo. Deixe dourar de um lado vire e doure. Tempere na metade do processo, com sal, manjerona e pimenta a gosto.

Monte o prato com o nhoque e brócolis, disponha as iscas por cima e cubra com o molho vermelho caseiro. Salpique salsinha por cima.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Ao invés das iscas uma outra dica é a carne de panela, ou iscas de lombo suíno. Esse nhoque pode servir para acompanhar diversas carnes e combina com quase todos os molhos.



Frango ao Molho Pesto, Massa de Abobrinha e Tomatinhos Confit

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

350g de massa de abobrinha
500g de peito de frango cortado em cubos
Molho Pesto caseiro (olhar a receita em molhos no e-book)
60g de tomate cereja ou perinha cortado ao meio
Suco de meio limão
1 cs de azeite de oliva
1 cs de óleo de coco
1 cc de sal
1 cc de alho picado
1 cc de páprica doce
1 cc de cúrcuma
1 cc de tomilho

MODO DE PREPARO

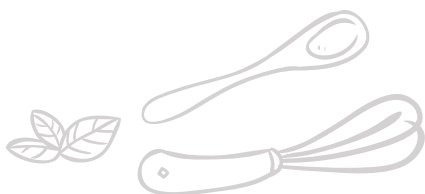
Em um recipiente tempere os cubos de frango com sal, alho, pimenta, tomilho, cúrcuma e limão. Em uma frigideira aquecida com óleo de coco, frite os pedaços de frango ate dourar todos os lados. Reserve.

Em uma forma pequena coloque os tomatinhos, regue com o azeite de oliva e sal. Leve ao forno, asse em fogo médio por uns 10 minutos, ou ate eles murcharem.

Agora monte a massa, em um bowl misture a massa com o frango e molho pesto, e misture por ultimo acrescente os tomatinhos e sirva em seguida.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Você pode comprar tanto a massa de abobrinha pronta no super, como você mesmo pode fazer em casa. É muito fácil, só basta ter um ralador para spaghetti de legumes. Ao invés de abobrinha, podemos fazer com massa de palmito pupunha.

Esse tipo de massa você pode combinar com diversas carnes e molhos, é uma ótima opção pra janta, por ser leve e conter poucas calorias.



Filé de Frango ao Molho Funghi com Legumes Garteados

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

500g de peito de frango cortado em bifes
Suco de 1 limão
30g de cogumelo funghi seco
100 ml de leite de amêndoas
Sal rosa a gosto
1 cc Alho
1 cc de pimenta do reino
1 cc de cúrcuma
80g de couve-flor cozida
80 g de vagem cozida
100g de pimentão vermelho em cubos grandes
80 g abobrinha cortada em rodela e depois ao meio
1 cs de óleo de coco
3 cs de manteiga de coco ou manteiga ghee
1 cc de orégano

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com limão, sal, alho, cúrcuma e pimenta. Coloque os cogumelos a hidratar por 30 minutos com água quente.

Em uma frigideira antiaderente aquecida com óleo de coco, frite os bifes de frango, deixando dourado dos dois lados. Reserve. Na mesma frigideira em seguida coloque a manteiga e os cogumelos hidratados picados, quando estiver grudando pegue a água onde ficou hidratando os cogumelos e coloque um pouco na frigideira, mexa em fogo baixo. Em seguida acrescente o leite e mexa mais um pouco. Tempere com sal a gosto.

Em um prato de servir, disponha os files e cubra com o molho funghi.

Em uma frigideira grande aquecida com a manteiga ghee, disponha os legumes, tempere com sal e pimenta do reino. Deixe dourar e sirva com frango.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: O frango pode ser substituído por file mignon ou alcatra. A combinação de legumes é uma sugestão, você pode criar a que você quiser.



Sobrecoxa na Laranja, Purê de Cenoura e Vagem

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

4 sobrecoxas de frango
Suco de 2 laranjas
1 cs de azeite de oliva
1 cc de sal
1 cc de tomilho
1 cc de alecrim
1 cc de cúrcuma
1 cc de pimenta caiena
2 cenouras bem cozidas
100ml de leite vegetal
100g de vagem cozida

MODO DE PREPARO

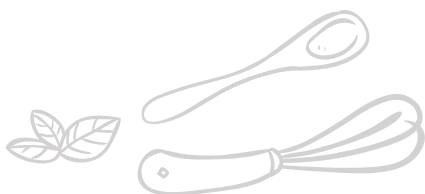
Em um refratário tempere as sobrecoxas com azeite de oliva, suco de laranja, sal, tomilho e alecrim, tampe e deixe na geladeira por 24 horas.

Leve ao forno pré-aquecido em fogo médio, asse por 50 minutos ou ate a pele da sobrecoxa ficar bem torradinha.

Em um mixer bata as cenouras, com o leite vegetal ate formar um purê bem lisinho e consistente. Tempere com sal, cúrcuma e pimenta caiena.

Monte o prato com purê de cenoura, disponha a sobrecoxa por cima e sirva com a vagem cozida.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Coloque uma grade na forma de modo que toda gordura que sair da sobrecoxa escorra para baixo.



Frango à Xadrez

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

500g de cubos de peito de frango
Suco de 1 limão
80g de vagem cozida
2 cs de manteiga de coco ou manteiga ghee
1 cs de óleo de coco
2 cenouras medias cozidas e cortadas em rodellas finas e na diagonal
100g de repolho verde cortado em cubos grandes
80g de brócolis cozido
½ xícara Shoyo de coco
2 cs de óleo de gergelim
1 cc de sal
2 cs Amendoim triturado (opcional)

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com limão e sal. Em uma frigideira aquecida com óleo de coco, frite os pedaços de frango, quando estiver grudando regue com uma cs de shoyo de coco e óleo de gergelim. Misture, em seguida junte os legumes, o restante do shoyo de coco, do óleo de gergelim e deixe refogar por uns minutinhos. Salpique o amendoim por cima e sirva em seguida.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Pra cozinhar os legumes você pode usar o truque do saquinho de freezer. Coloque os legumes no saco com um pouquinho de agua, coloque dentro de um pote para não virar e cozinhe no micro. Eu deixo em media de 4 a 5 minutos cada verdura ou legume. Você pode utilizar o shoyo normal, desde que seja ligh e sem açúcar. Confira no rotulo.



Filé de Peito de Frango à Parmegiana com Mix de Folhas e Rabanete

Low carb
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

4 Bifes de peito de frango grandes
Folhas de manjericão pra decorar
Requeijão de tofu (ver receita em molhos e pastas no e-book)
2 tomates cortados em rodela
200g de molho de tomate caseiro bem encorpado
Mix de folhas verdes (alface americana, alface roxa, rúcula)
80g de rabanete cortado em rodela finas
80g de tomate cereja cortado ao meio
Sal à gosto
Azeite de oliva
Suco de 1 limão
1 cc de páprica doce
1 cc de cúrcuma
1 cc de orégano

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com o suco de limão, o sal, cúrcuma e páprica. Em uma frigideira antiaderente aquecida com azeite de oliva. Sele o frango dos dois lados. Deixe 3 minutos de cada lado. Passe para um refratário e distribua os bifes um ao lado do outro, forrando o fundo da forma. Cubra com molho de tomate caseiro, por cima de cada um disponha o requeijão de tofu. Distribua as rodela de tomate por toda forma e finalize com orégano. Asse em fogo médio de 25 à 35 minutos. Retire decore com folhas de manjericão.

Em um bowl misture as folhas, com o rabanete e o tomate cereja, tempere com azeite de oliva e vinagre balsâmico. Sirva em seguida.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Ao invés do requeijão de tofu, você pode usar o requeijão de castanha de caju. A salada fica à seu gosto, você pode ir em saladas aqui no e-book e escolher sua favorita para acompanhar este prato.



Massa de Abobrinha com Brócolis Gratinado

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

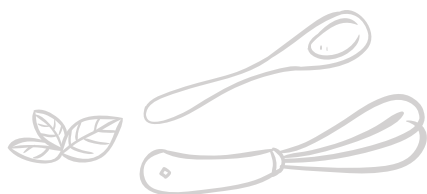
INGREDIENTES

400g massa de abobrinha
200g de brócolis cozido e pedaços
120g de requeijão de castanha de caju ou tofu (ver receita em molhos e pastas no e-book)
1 cc de sal rosa
1cc de manjericão em pó
1 cs de azeite de oliva
80 g de tomate perinha ou cereja cortado ao meio

MODO DE PREPARO

Em um refratário distribua a massa de abobrinha com o brocolis, tempere com azeite de oliva sal, e manjericão. Coloque os pedaços maiores de brócolis por cima da massa. Cubra com o requeijão vegano, decore com os tomates e leve ao forno em fogo médio ate gratinar.
Sirva em seguida.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Você pode utilizar massa de abobrinha ou palmito pupunha, ao invés do brócolis pode utilizar, couve-flor, cenoura, aspargo, o que for do seu gosto.



Lasanha de Berinjela

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

2 Berinjelas cortadas em rodela
300g de molho de tomate caseiro
300g de tofu cortado em fatias
2 tomates cortados em rodela fina
Azeite de oliva
Sal
Orégano
1 cc de cúrcuma
1 cc de páprica picante

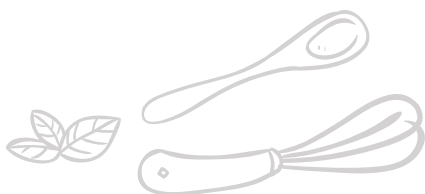
MODO DE PREPARO

Comece grelhando em uma frigideira as rodela de berinjela, com azeite de oliva e sal. Em seguida grelhe o tofu e tempere com sal, cúrcuma e páprica.

Para montar você precisa de um refratário pequeno. Cubra o fundo com molho de tomate, distribua o tofu e por cima as rodela de tomate. Salpique orégano e cubra com as rodela de berinjela. Repita o processo e termine na camada de berinjela. Cubra com molho de tomate, esfale o tofu e orégano por cima. Leve ao forno pré-aquecido em fogo médio, quando o molho estiver fervendo deixe mais uns 5 minutos e desligue. Sirva em seguida com uma bela salada verde com nuts.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Uma boa alternativa ao tofu é o Tempeh, derivado da fermentação de grãos. Vocês encontram este produto em loja de produtos naturais da sua cidade.

Outra alternativa de recheio é brócolis com requeijão vegano, ou espinafre com nozes e tofu.



Mini Moranga Recheada com Stroganoff Vegano

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES

2 mini moranguinhas
1 cenoura cozida cortada em cubos
100g de palmito em cubos
3 cs de de molho de tomate caseiro bem encorpado
1 cebola roxa pequena cortada em cubos
½ pimentão verde cortado em cubos
1 cs de requeijão vegano (ver receita em molhos e pastas no e-book)
1 cs de óleo de coco
1 cc de alho picado
Salsinha picada a gosto
Sal
Pimenta caiena

MODO DE PREPARO

Retire a tampa da moranguinha. Em um pote ou prato coloque a moranguinha no micro de 4 à 5 minutos para amolecer. Ela tem que ficar no ponto que possamos retirar o miolo com uma colher, porém ainda com uma consistência firme.

Em uma panela refogue a cebola, o alho e o pimentão no óleo de coco e deixe dourar. Acrescente a cenoura e o palmito e refogue por uns minutinhos. Diminua o fogo, despeje o molho de tomate e misture. Em seguida adicione o requeijão e mexa.

Coloque as moranguinhas em uma forma, coloque o recheio, leve ao forno por uns 20 minutinhos em temperatura média. Retire, salpique salsinha a gosto e sirva com uma das nossas opções de saladas.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: O recheio pode variar conforme o seu gosto e criatividade. Com estrogonofe de cogumelos tb fica uma delicia.



Purê de Moranga, Almondegas de Lentilha e Couve

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA O CREME DE MORANGA

½ moranga cabotia
1 cc de sal
1 cs de xilitol
100 ml de leite de amêndoas

COUVE

300g de couve cortada em tiras finas
1 cs de manteiga ghee ou coco

ALMONDEGA

1 xícara de lentilha cozida na água com 1 folha de louro
1 cs de sopa de salsinha picada
1 cs de semente de linhaça
1 cc de sal
1 cc de alho picado
1 cs de óleo de coco
200 ml de molho de tomate caseiro

MODO DE PREPARO

Cozinhe a lentilha na água com a folha de louro, até ela se desmanchar e secar toda água.

Tem que ficar quase uma pasta que de pra moldar com a mão. Deixe esfriar.

Em um bowl acrescente a linhaça e os temperos e misture. Faça almondegas, transfira para uma forma antiaderente untada com óleo de coco, asse em fogo médio por uns 25 min, até criar uma crosta mais firme e crocante em volta da almondega.

Para o creme de moranga, em uma panela com água cozinhe os pedaços de moranga sem semente, mas pode ser com a casca. Quando estiver entrando a faca na casca está pronto. Lembre-se que tem que ficar bem macia. Em uma vasilha coloque a moranga cozida e sem a casca. Amasse até formar um purê, acrescente o sal, o xilitol e o leite vegetal e misture. Passe no mixer ou no liquidificador para que o creme fique bem lisinho.

Em uma frigideira quente com manteiga de coco refogue rapidamente a couve e tempere com sal a gosto.

Monte o prato com as almondegas regadas com o molho de tomate, o purê de moranga coberto com um ninho de couve.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: As almondegas podem ser feitas com feijão fradinho e uma colher de moranga pra ajudar a dar liga.

O molho você pode utilizar tantos outros e variar mais ainda o cardápio. De uma olhada em molhos e pastas.



Tofu Crocante, Guacamole de Avocado e Cenouras Grelhadas

Low carb
Vegana
Gluten Free
Lacteos Free
Sugar Free

INGREDIENTES PARA O CREME DE MORANGA

300g de tofu cortado em tiras grossas de preferencia orgânico
Shoyo de coco
1 xícara de farinha de linhaça dourada
3 cs de gergelim preto
1 cc de ervas finas
1 cc de sal
1 cc de gengibre em pó
4 cs de guacamole de avocado (ver receita em molhos e pastas)
2 cenouras levemente cozidas cortadas na diagonal em fatias.
1 cs de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

Em um bowl misture a farinha de linhaça, o gergelim, as ervas finas, uma pitada de sal e gengibre. Passe o tofu primeiro no shoyo de coco e depois na mistura de farinhas. Acomode os pedaços em uma forma antiaderente. Leve ao forno pré-aquecido ate dourar, vire e doure o outro lado. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe as fatias de cenoura dos dois lados. Monte o prato em uma cumbuca, distribuindo o tofu, as cenouras grelhadas e a guacamole. Forre a cumbuca com folhas verdes picadas.

SUBSTITUIÇÕES E DICAS: Uma boa alternativa ao tofu é o Tempeh, derivado da fermentação de grãos. Vocês encontram este produto em lojas de produtos naturais da sua cidade. Se você utilizar farinha de amêndoas e de coco misturada a linhaça para empanar o tofu também fica uma delicia.

