

Receitas sem:

- Glúten
- Óleo Refinado
- Lactose



JANTAR SAUDÁVEL

pelo Chef Felipe Nonato

Três receitas incríveis: entrada, prato principal e sobremesa.
Saudáveis, saborosas e fáceis de fazer

Patê de Grãos

INGREDIENTES

- 250 gramas de grãos COZIDOS (grão-de-bico, lentilha, feijão branco, soja ou ervilhas secas)
- 1/2 xícara de água morna
- 1 colher de sopa de gergelim dourado
- 2 limões (suco coado)
- 2 dentes de alho
- Azeite, sal e pimenta do reino a vontade

MODO DE PREPARO

Coloque o suco do limão, o alho, o azeite (3 colheres de sopa) e o gergelim dourado no liquidificador, bata bem.

Em seguida acrescente o grão escolhido e vá batendo. Aos poucos, acrescente a água morna, para dar o ponto de pasta consistente, mas não grossa demais.

Tempere com sal e pimenta. Sirva com pão sírio ou torradas.

Michui

com vinagrete de melaco

INGREDIENTES

- 400g de carne a sua escola (frango – carne – peixe – ou legumes)
- 2 dentes de alho bem picadinho
- 1 limão espremido
- 2 colheres de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 cebola grande
- 1 tomate maduro grande
- 1 pimentão
- Azeite, sal e pimenta do reino a vontade

Para o vinagrete de melaço:

- 1 colher de sopa de vinagre ou balsâmico ou limão
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de melaço de cana (ou de mel ou xarope de romã)
- 1 pitadinha de sal
- 1 pitadinha de pimenta do reino
- 1 pitadinha de gergelim

PRINCIPAL

MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, misture bem o alho, o suco do limão, o cominho, a canela e tempere com o azeite, sal e pimenta do reino.

Corte a carne (ou vegetal) escolhida em cubos grandes, caso tenha escolhido carne vermelha adicione 1 fatia de abacaxi pequena, bem amassadinha, para amolecer, e em seguida esfregue o tempero em todos os pedaços.

Deixe-os marinando por pelo menos 1 hora (cubra com filme plástico e deixe na geladeira)

Enquanto isso, prepare o vinagrete, colocando todos os ingredientes em um pote com tampa e chacoalhe bastante até emulsificar o molho (integrar bem todos os itens).

Corte o tomate e o pimentão ao meio, tire as sementes e corte em gomos. Corte também a cebola ao meio e em gomos (para tirar o ardido da cebola deixe alguns minutos de molho no vinagre).

Para montar os espetinhos, intercale os pedaços da carne escolhida e os legumes. Coloque no grill, na chapa, no forno ou na churrasqueira para grelhar os espetinhos.

Acompanhamento arroz branco e purê (batata ou mandioquinha)

Serve 2 pessoas

Docinho de Coco

INGREDIENTES

- 3 bananas nanicas grandes
- ½ xícara (chá) de ameixa preta sem caroço ou uva passa sem semente ou damasco
- 4 colheres de farinha de coco ou aveia (flocos ou farelo ou farinha)
- ½ xícara (chá) de coco ralado
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara ou adoçante xylitol

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador ou mix ou multiprocessador as bananas e as ameixas (ou o substituto se voc@e n'ao gostar de ameixa) até obter uma mistura homogênea.

Despeje em uma tigela e adicione os demais ingredientes. Misture até firmar e modele os docinhos com as maos.

Caso seja necessário, adicione mais farinha de coco ou aveia para obter a consistência ideal. Enrole (como brigadeiros) e passe no coco ralado.

▶ Meu trabalho



FELIPE NONATO

Graduado em Gastronomia, especializou seu conhecimento na culinária Ayurvédica, Chinesa, Vegana e Metafísica. Além de toda orientação de sua mãe, uma grande cozinheira!
Vivenciando a cozinha por mais de 30 anos!

FILOSOFIA

- Levar a você, nosso aluno, tanto dos cursos online, como dos cursos presenciais, uma nova possibilidade em alimentação saudável e funcional.
- Nos cursos ensinamos a você, conhecer melhor seu corpo e como se relacionar com ele, por meio dos alimentos, que podem manter sua saúde
- Não utilizamos em nenhum de nossos pratos ÓLEO, TRIGO ou LEITE. Tudo o que fazemos e ensinamos é assim!
- Usamos e abusamos do sabor das ervas.
- Grãos como: chia, linhaça, quinoa e gergelim fazem parte das nossas refeições, transformando-as em verdadeiros agentes de cura e equilíbrio em nosso corpo.
- Nossas refeições alimentam, nutrem, equilibram e podem até curar. Além, claro, de diminuir o sobrepeso.

0% Glúten - 0% Lactose - 0% Óleo

