

## Menu completo Cru/ Cozido

### **ABACATE RECHEADO**

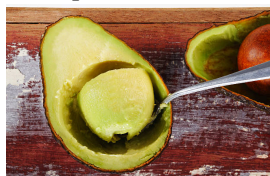
Corte o abacate ao meio (a quantidade que você precisa)

Retire o máximo da verde do abacate deixando uma camada bem fininha ao redor da casca.

Pegue essa carninha do abacate e coloque limão e sal (ao gosto) fazendo assim o guacamole

Agora com uma colher pegue esse guacamole e coloque de volta a casa do abacate (ficará como um barquinho )

Coloque em cima do guacamole um pouco de salsa sem solanaceae



### **BISCOITOS DE LENTILHA\*\*\* BAIXO GLICÊMICO SEM SEMENTES DE ÁCIDOS GRAXOS**

2 Copo de lentilhas cozidas (lentilhas cozidas com 2 colheres de chá de sal) e coadas (pode ser feijão mungo)

$\frac{3}{4}$  Copo de coco ralado

$\frac{3}{4}$  Copo de linhaça moída

1 colher de chá de sal a gosto

Processe o coco ralado, acrescente a linhaça e processe mais, acrescente o feijão mungo e processe até misturar bem. Espalhe sobre papel manteiga em uma bandeja do desidratador em uma camada fina. Desidrate por cerca de 18 horas a 43 graus celsius , até secar completamente.

### **PUDIM DE CHIA \*\*\*\*BAIXO GLICÊMICO**

$\frac{1}{2}$  xícara de semente de chia

2 Copos de leite de coco com fibra

$\frac{1}{2}$  colher de chá de baunilha

$\frac{1}{2}$  maçã vermelha

1 colher de chá de estévia

1 colher de sopa de alfarroba em pó

Misture o leite, a baunilha, a maçã, a estévia e a alfarroba. Misture com as sementes de chia e deixe descansar por 5 a 10 minutos. Mexa novamente; leve à geladeira durante a noite. Decore com morangos

### **BISCOITOS DE SEMENTES DE TRIGO SARRACENO/ABÓBORA \*\*\***

- 3 Copo de trigo sarraceno, germinado
- 1 Copo de semente de abóbora embebida
- 1 xícara de coco ralado,
- 1 colher de chá de sal
- 1 Copo de água ou conforme necessário

Processe o trigo sarraceno, as sementes de abóbora e o coco até ficarem um pouco moídos (um de cada vez). Misture com todos os outros ingredientes. Espalhe sobre papel manteiga em uma bandeja do desidratador em uma camada fina. Desidrate por cerca de 18 horas a 43 graus celsius ou até secar completamente.

### **BISCOITOS DE SEMENTES DE TRIGO SARRACENO/GIRASSOL\*\*\***

- 3 Copos de trigo sarraceno germinado
- 1 Copo de semente de girassol embebida,
- 1 xícara de coco ralado
- 2 cenouras médias
- 1 colher de sopa de endro (erva doce)
- 1 colher de chá de sal
- 1 ½ C de água

Processe o trigo sarraceno, as sementes de girassol, o coco e as cenouras (um de cada vez) até ficarem um pouco moídos. Misture com todos os outros ingredientes. Espalhe sobre papel manteiga em uma bandeja do desidratador em uma camada fina. Desidrate por cerca de 18 horas a 43 graus celsius ou até secar completamente.

### **MANTEIGA DE COCO/ABÓBORA**

- 1 ½ xícara de coco ralado
  - 1 ½ C de sementes de abóbora, embebidas e desidratadas
  - 1 colher de chá de sal (adicione no final)
- Processe por cerca de 20 minutos até ficar cremoso (em um processador de alimentos)

### **MANTEIGA DE COCO**

- 3 Copos de coco ralado (fino)
  - 1 colher de chá de sal (adicione no final)
- Processe por cerca de 20 minutos até ficar cremoso (em um processador de alimentos)

## **MANTEIGA DE SEMENTE DE GIRASSOL/SEMENTE DE ABÓBORA**

- 1 ½ xícara de sementes de girassol
- 1 ½ Copo de sementes de abóbora
- 1 colher de chá de sal (adicione no final)

Uso o processador de alimentos por cerca de 20 minutos ou até tornar um creme

## **WRAP DE ABACATE DE ABOBRINHA\*\*\***

- 2 Copos Água
- 5 Copos de abobrinha
- 2 ½ colher de chá de sal
- 2 abacates
- 2 punhado de coentro fresco
- 1 Copo de linhaça moída
- 1 Colher de chá de suco de limão

Misture a abobrinha, a água e o sal. Adicione o abacate e o restante dos ingredientes, um de cada vez, até ficar bem misturado. Espalhe sobre a bandeja do desidratador forrada de papel manteiga em uma camada fina. Molde como tortilhas. Desidrate a 43 graus celsius por cerca de 8 horas.

## **SALSA SEM SOLANÁCEAS E SEM CEBOLA \*\*\***

- ¼ Copo de coentro picado
- ¼ Copo de cenoura ralada
- 1 abobrinha pequena
- 1 pepino médio
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ½ colher de chá de sal a gosto

## **SALSA SEM SOLANÁCEAS\*\*\***

- ¼ Copo de coentro picado
- ¼ Copo de cenoura ralada
- 1 abobrinha pequena
- 1 pepino médio
- ½ C cebola roxa picada
- 1 colher de sopa de suco de limão
- ½ colher de chá de sal a gosto

## **SALSA SEM SOLANÁCEAS 2**

- 1 maço de cebolinha verde picada finamente em rodelas
- ¼ cebola roxa picada
- ½ pepino picado
- ½ Copo de repolho roxo picado
- ¼ Copo de cenoura ralada
- ½ copo de salsa picada
- ½ maço de coentro picado

Suco de 1 limão  
½ colher de chá de sal a gosto

### **REDEMOINHOS DE CEBOLA \*\*\***

3 cebolas amarelas pequenas-médias  
¾ xícara de semente de linhaça moída  
¾ xícara de coco ralado fino  
1 colher de sopa de tempero super antioxidante  
½ colher de chá de sal  
½ xícara de água

Corte as cebolas em grãos cruzados com um disco de corte largo (corte com cerca de 3 cm de espessura). Deixe de lado. Misture outros ingredientes (exceto cebola e água) até que estejam bem combinados. Misture bem a cebola e os ingredientes secos. Adicione água e misture bem. Desidrate a 43 graus celsius por 18 horas.

### **GRANOLA DE AMARANTO**

3 xícaras de amaranto germinado e cozido  
2 maçãs  
3 colheres de sopa de mel  
1 colher de sopa de estévia (folha inteira moída em pó)  
1 colher de sopa de baunilha sem álcool ou um pedaço de fava de baunilha de 2,5 cm  
2 xícaras de frutas vermelhas (morangos ou amoras ou uma combinação)  
1 colher de chá de sal marinho  
½ xícara de semente de girassol embebida  
½ xícara de sementes de abóbora embebidas  
1 1/2 xícaras de coco ralado

Misture maçãs, mel, baunilha, frutas vermelhas, estévia e sal. Despeje em uma tigela. Adicione o restante dos ingredientes. Espalhe em bandejas desidratadoras forradas com papel manteiga. Desidrate por 24 horas no total ou até ficar seco e crocante.

### **LEITE DE COCO (de coco maduro)**

Faça um dos 3 furos do coco com uma faca (sempre há um furo fraco), esvazie a água do coco em uma tigela.

Remove a polpa do coco

Cubra a polpa do coco com água, 2.5 cm ou menos acima dos pedaços de coco e bata. Coe. Guarde o leite na geladeira (válido por 3 dias)

### **LEITE DE COCO (de lascas de coco)**

2 Copos chips de coco (fitas)

Cubra com água morna

Misture. Coe

Guarde o leite na geladeira (válido por 3 dias)

### **LEITE DE COCO (de coco em pó)**

4 colheres de sopa de coco em pó

1 C de água morna.

Misture bem (liquidificador)

Guarde o leite na geladeira (válido por 3 dias)

### **BISCOITOS DE LENTILHA\*\*\* BAIXO GLICÊMICO SEM SEMENTES DE ÁCIDOS GRAXOS**

2 Copos de lentilhas cozidas (lentilhas cozidas com 2 colheres de chá de sal) e coadas (pode ser feijão mungo)

$\frac{3}{4}$  Copo de coco ralado

$\frac{3}{4}$  Copo de linhaça moída

1 colher de chá de sal a gosto

Processe o coco ralado, acrescente a linhaça e processe mais, acrescente o feijão mungo e processe até misturar bem. Espalhe sobre papel manteiga em uma bandeja do desidratador em uma camada fina. Desidrate por cerca de 18 horas a 43 graus celsius ou até secar completamente.

### **MANTEIGA DE COCO/ABÓBORA**

1  $\frac{1}{2}$  xícara de coco ralado

1  $\frac{1}{2}$  C de sementes de abóbora, embebidas e desidratadas

1 colher de chá de sal (adicione no final)

Processe por cerca de 20 minutos até ficar cremoso (em um processador de alimentos)

### **MANTEIGA DE COCO**

3 Copos de coco ralado (fino)

1 colher de chá de sal (adicione no final)

Processe por cerca de 20 minutos até ficar cremoso (em um processador de alimentos)

### **MANTEIGA DE SEMENTE DE GIRASSOL/SEMENTE DE ABÓBORA**

1  $\frac{1}{2}$  xícara de sementes de girassol

1  $\frac{1}{2}$  Copo de sementes de abóbora

1 colher de chá de sal (adicione no final)

Processe por cerca de 20 minutos (em um processador de alimentos)

### **ARROZ MEXICANO CRU**

1 cabeça de couve-flor

4 cebolas verdes em fatias finas

$\frac{1}{4}$  Copo de cenoura ralada

suco de 2 limões

1 xícara de coentro picado

1 purê de abacate

1 colher de sopa de tempero super antioxidante

1 colher de chá de sal marinho  
2 colheres de sopa de água

Com uma lâmina “S” no processador de alimentos, adicione pedaços de couve-flor picados e gire até obter consistência de grãos de arroz. Coloque em uma tigela grande e adicione o restante dos ingredientes. Misture bem. deixe esfriar e sirva.

### **SALADA DE MALANGA**

2 malangas (inhame) grandes cortadas em quadradinhos, cozidas em sal  
2 Copos de aipo picado  
1 Copo cebola picada  
1 Copo de cebola verde  
1 Copo de salsa picada  
3 colheres de sopa de suco de limão  
2 colheres de chá de sal  
2 colheres de chá de endro

### **LEITE DE SEMENTE DE ABÓBORA**

½ Copo de sementes de abóbora, embebidas e enxaguadas  
2 Copos de água  
½ Copo de mirtilos  
2 colheres de chá de mel  
½ colher de chá de estévia  
Grãos de baunilha de 2 cm ou 2 colheres de chá de baunilha líquida  
Misture bem em alta velocidade. Coe se desejar

### **PÃO CRU**

1 Copo de trigo sarraceno embebido e desidratado  
1 Copo de sementes de girassol  
1 Copo de linhaça embebida em 1 Copo de água por pelo menos 30 minutos  
3 colheres de sopa de sementes de chia  
1 colher de chá de sal  
1 colher de chá de tempero vegetal  
1 colher de chá de endro  
Processe as sementes de girassol e o trigo sarraceno até ficarem um pouco moídos (um de cada vez). Misture com todos os outros ingredientes. Espalhe sobre papel manteiga em uma bandeja do desidratador em uma camada de 1 cm. Desidrate durante a noite a 43 graus celsius

### **CURRY EM PÓ**

2 colheres de sopa de coentro  
2 colheres de sopa de cominho

1 colher de sopa de açafrão  
2 colheres de chá de gengibre  
1 colher de chá de cardamomo  
½ colher de chá de alho  
1 colher de chá de sal  
¼ colher de chá de pimenta caiena ou menos (OPCIONAL)  
Combine os ingredientes. Guarde em um recipiente hermético.

### **CURRY DE LENTILHA VERMELHA**

1 Copo de lentilhas germinadas (depois que a germinação dobrar, use todas)  
½ polegada de gengibre (coloque no final)  
5 dentes de alho amassados (colocar no final)  
1 colher de chá de açafrão  
½ colher de chá de cominho  
½ colher de chá de coentro  
2 colheres de sopa de cebola fatiada  
1 colher de chá de sal  
Coentro fresco  
Cubra as lentilhas com 5 centímetros de água. Coloque o tempero no meio. Adicione o tempero no meio. Adicione gengibre e alho no final  
Polvilhe coentro ao servir.

### **Massa de pizza de trigo sarraceno**

1½ xícara de grãos de trigo sarraceno cru, germinados  
2/3 xícara de polpa de cenoura  
2/3 xícara de sementes de linhaça embebidas por 1 hora  
½ colher de chá de sal  
Pulsar o trigo sarraceno com lâmina "S" no processador de alimentos. Raspe para uma tigela grande, acrescente os outros ingredientes e misture bem. Espalhe a mistura em uma folha desidratadora antiaderente. Desidrate a 43 graus celsius por cerca de 18 horas

### **PESTO PERFEITO**

¾ xícara de sementes de girassol embebidas  
punhado de espinafre  
½ xícara de manjeriço fresco  
2 talos de cebola verde  
suco de 1 limão  
¼ pimentão vermelho  
1 dente de alho  
½ Copo de água  
Misture o acima. Sirva com tiras de abobrinha.

## **MELHOR PESTO NUTRITIVO**

½ pepino  
2-3 tiras de aipo  
1 abacate  
Punhado de manjeriço  
Punhado de salsa  
Punhado de coentro  
Punhado de espinafre  
2 ou 3 cebolas verdes  
¼ Copo de sementes de girassol (opcional e remova para condições diferentes)  
suco de ½ limão  
1 dente de alho  
½ colher de chá de sal  
¼ Copo de água  
Misture todos os itens acima em um processador de alimentos.

## **Tofu crocante a base de plantas**

1 Copo (130 ml) de ervilha amarela.  
3 ½ Copos de água  
1 colher de sopa de cebola  
1 colher de chá de alho  
1 colher de sopa de suco de limão  
1 colher de chá de sal

## **Mistura para empanar**

2 colheres de sopa de linhaça moída  
1 colher de chá de sal  
1 colher de sopa de cebola em pó  
1/2 colher de chá de alho em pó  
Ervilhas doces amarelas  
Mergulhe a xícara de ervilhas partidas durante a noite. Isso dobrará para mais de 2 C (270 ml) de ervilhas amarelas partidas. Tudo será usado para a receita.

1. Misture os ingredientes menos a linhaça  
Leve a mistura para ferver e ferva por 10-15 minutos
2. Despeje a mistura em dois recipientes de vidro Pyrex de 9' x 13" e congele durante a noite.
3. Descongele a mistura por algumas horas e, ainda fria, corte em pequenos pedaços irregulares e esprema o líquido.
4. Coloque em uma tigela a linhaça, o sal, a cebola e o alho mexendo até cobrir bem.
5. Coloque os pedaços em 2 assadeiras forradas de pergaminho.
6. Asse no forno a 210 celsius por cerca de 10 minutos.
7. Vire os pedaços e leve ao forno por mais 5-10 minutos até dourar.

### **Waffles de trigo sarraceno \*\*\*\*\***

2 Copos de trigo sarraceno embebido (durante a noite) (embeber 2 C dará 4 C, use apenas 2 C por receita)

½ Copo de farinha de araruta

½ Copo de sementes de girassol embebidas ou ¼ C de linhaça

1 Copo de água

2 colheres de sopa de mel

2 colheres de baunilha

½ colher de chá de sal

1 Copo de água

Misture todos os ingredientes. Quando a máquina de waffle estiver quente, despeje a massa. Asse até que o vapor esteja quase acabando – aproximadamente 8 minutos (cozinhe um pouco mais para obter um efeito crocante, mas não muito escuro). Remova o waffle cozido e repita as etapas de cozimento até que a massa acabe.

### **Mousse de alfarroba**

2 abacates

2 colheres de sopa de alfarroba

2 colheres de sopa de mel

½ colher de chá de baunilha

½ Copo de água de coco ou água

carne de 1 coco jovem

Misture até ficar homogêneo

### **MOUSSE DE ALFARROBA \*\*\*Baixo índice glicêmico**

1 abacate

2 colheres de sopa de alfarroba

2 colheres de chá de estévia ou a gosto

1 colher de chá de baunilha

½ Copo de água de coco ou água

carne de 1 coco jovem

1 colher de chá de limão

¼ colher de chá de sal

Misture até ficar homogêneo