



gurianatureba
fitness • lifestyle • true food

E-BOOK *natureba* Festas de fim de ano



BOLO *natalina*



INGREDIENTES:

- 4 ovos
- 1 ½ xícara de leite vegetal
- ¼ xícara de óleo de coco
- 1 xícara de açúcar de coco
- 1 xícara de farinha de coco
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- ½ xícara de farinha integral ou aveia em flocos finos
- ½ xícara de damascos
- ½ xícara de cranberries
- ½ xícara de goji berries
- ½ xícara de uvas passas (opcional)
- 1 pitada de sal do Himalaia
- 1 colher de sopa de fermento de bolo

MODO DE PREPARO:

Misture os ingredientes secos.

Separadamente, bata no liquidificador ingredientes úmidos e depois misture ambos delicadamente.

Distribua em uma forma untada e enfarinhada e asse em forno pré aquecido a 180°C, por 30 minutos.





FAROFA DE *banana*



INGREDIENTES:

- 2 cebolas médias bem picadas
- 2 dentes de alho em fatias finas
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- Pimenta preta a gosto ou 1 colher de chá de pimenta calabresa
- 5 bananas maduras mas bem firmes cortadas em meia lua
- 1 xícara de nuts inteiras ou grosseiramente picadas
- 2 xícaras de farinha de mandioca crua
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 2 colheres de chá de sal
- 1 xícara de uva passa ou cranberries
- ½ xícara de salsinha picada

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e alho no azeite de oliva, quando estiverem bem douradas acrescente a pimenta, a banana, as nuts e misture por cerca de 5 minutos com delicadeza. Então coloque a farinha de mandioca, cúrcuma, sal e mexa bem em fogo baixo até que a farinha comece a mudar de cor ficando levemente tostada, por cerca de 8 minutos.

Assim que finalizar coloque as uvas passas ou cranberries e a salsinha. Armazene em pote fechado na geladeira por 5 dias.





SALADA DE GRÃOS

ao molho thai



INGREDIENTES:

PARA A SALADA:

- 1 xícara de arroz negro ou arroz selvagem cozidos
- 1 xícara de ervilhas frescas (ou edamames frescos)
- 1 cenoura cortada em cubos
- ½ pimentão vermelho cortado em cubos
- ½ xícara de manjeriço picado
- ¼ de xícara de salsinha picada
- ½ xícara de uva-passa branca

PARA FINALIZAR:

- ½ copo de amêndoas
- 1 colher (sopa) de gergelim tostado

PARA O MOLHO DA SALADA:

- 1 dente de alho grande ralado fino
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado fino
- 4 colheres (sopa) de suco de limão
- 2 colheres (sopa) de vinagre de arroz
- 3 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de mel
- 2 colheres (sopa) de óleo de gergelim tostado





MODO DE PREPARO:

1. Cozinhe o arroz seguindo as instruções da embalagem e espere esfriar.

Caso utilize as ervilhas ou edamames congelados, coloque-os em uma bacia, cubra de água e aguarde até que descongelem, cerca de cinco minutos.

2. Em uma bacia grande, combine o arroz frio, as ervilhas, a cenoura, o pimentão, as ervas frescas e as uvas-passas. Reserve.

3. Em uma bacia pequena, junte o alho, o gengibre, o suco de limão, o vinagre, o shoyu e o mel. Misture, ou se preferir, bata tudo no mini processador e coe.

4. Despeje o óleo aos poucos no processador ou misturando com um fuet sem parar para que a mistura incorpore.

5. Adicione o molho na mistura de arroz e vegetais. Finalize com amêndoas e gergelim branco tostado.





LASANHA COM   

peru desfiado

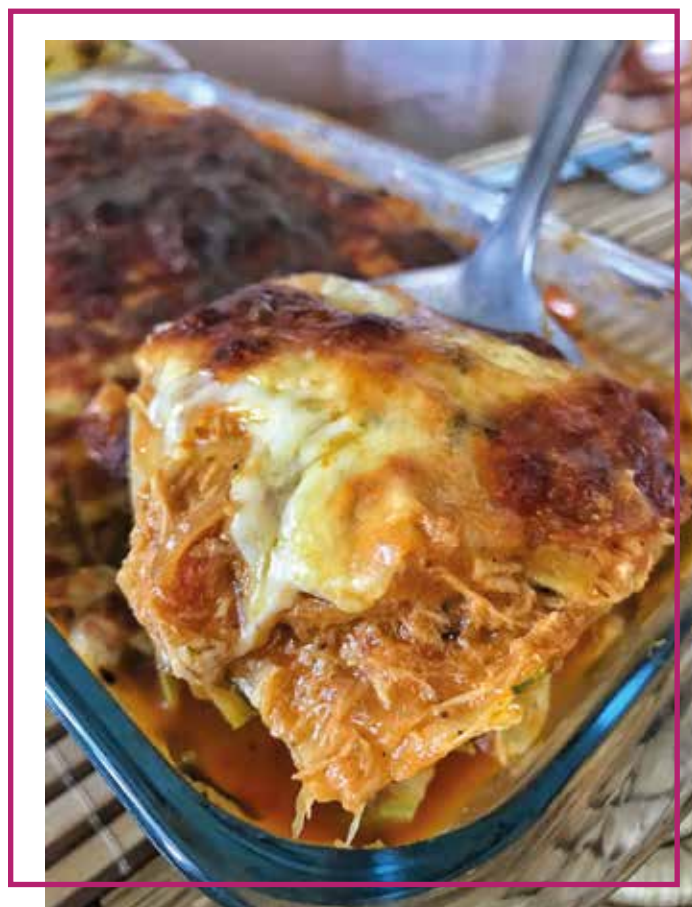
INGREDIENTES:

MOLHO:

- Azeite de oliva
- 4 folhas de louro
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho
- 1 lata de tomates pelados
- 200ml de leite de coco ou creme de ricota
- 1 colher de chá de Cúrcuma
- 2 colheres de chá de sal
- Salsinha a gosto
- Pimenta preta a gosto
- 2 a 3 xícaras de restos de Peru da ceia de Natal (desfie para usar)

MASSA DE ABOBRINHA:

- 3 abobrinhas grandes em fatias feitas no fatiador
- Azeite de oliva
- 400g de queijo mussarela
- Queijo parmesão inteiro para ralar na hora



Ao final, coloque o molho, cubra de queijo parmesão ralado na hora e leve para assar em fogo médio até que o queijo doure, por cerca de 30 minutos em forno pré aquecido, a 180°.



GELADO DE PEANUT

butter e jelly



INGREDIENTES:

DA CROSTA:

- 2 xícaras de nozes picadas
- 1 xícara de uva passa branca ou tâmaras
- 1 pitada de sal
- 1 colher de chá de canela em pó

DO RECHEIO:

- 500ml de leite de coco tailandês ou de caixinha super cremoso
- 1 pasta de amendoim 100%
- 4 colheres de sopa de melado ou mel

DA GELÉIA:

- 3 xícaras de mix de frutas: framboesa, morango, amora congelada
- 3 colheres de sopa de xilitol ou açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de chia



*Rende uma forma com fundo removível de aproximadamente 20cm de diâmetro ou uma forma retangular de 10x20cm