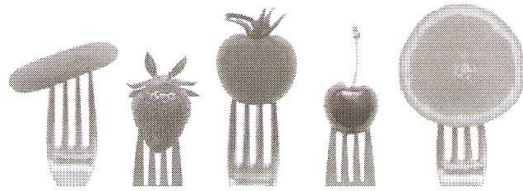
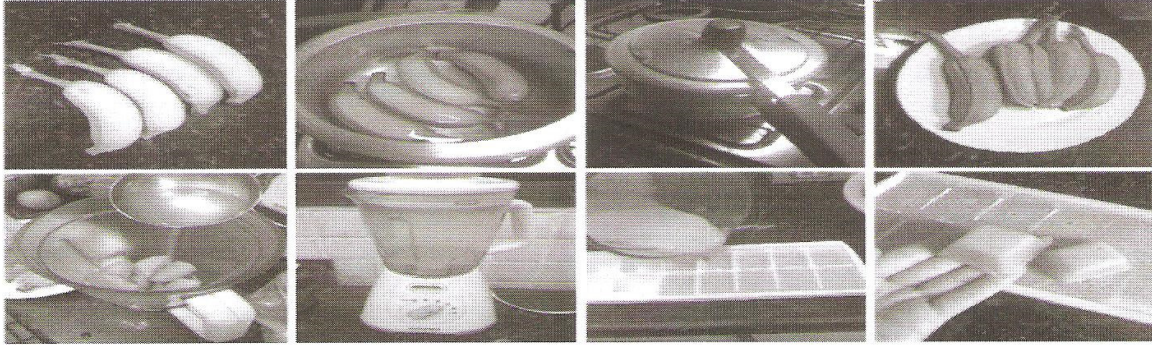




Personal NutriChef Cleo
nutrição & gastronomia saudável



Veja o passo a passo:



RECEITA DA BIONESE (maionese de biomassa)

Ingredientes:

1 xícara de chá biomassa de banana verde
6 colheres de sopa de azeite extra virgem
1 colher de sobremesa de mostarda Dijon
Suco de 1 limão
Erva Chimi Churry (opcional) ou salsinha picadinha
Pimenta do reino e sal com moderação

Modo de Preparo: Leve a biomassa para o liquidificador e vá acrescentando o azeite, em seguida a mostarda, o limão, o sal e as ervas, vá batendo até formar um creme espesso, se necessário vá acrescentando mais azeite e limão. Leve para gelar.

BARQUETE DE LEGUMES

Ingredientes:

1 xícara de chá de batata inglesa em cubinhos (cozida, *al dente*)
1/2 xícara de chá de cenoura em cubinhos (cozida, *al dente*)
1/2 xícara de chá de ervilhas verdes (congelada)
1 cebola média ralada (opcional)
1 xícara de chá de bionese
3 colheres de sopa de azeite extra virgem
Salsinha e cebolinha picadinha (a gosto)
Sal com moderação / Pimenta a gosto
Barquetes (comprar no Mercado Central)

Modo de Preparo: Em um recipiente coloque todos os ingredientes e misture bem. Ajuste o sal e o azeite, se necessário.

Para montar: Coloque a mistura pronta dentro das barquetes e enfeite com cheiro verde ou hortelã ou tomate cereja em fatias finas.

POP CAKE FUNCIONAL

Ingredientes:

250g de amendoim torrado e moído
1 xícara de chá de aveia em flocos finos
1/3 de xícara de chá de biomassa de banana verde
1/2 xícara de chá de chocolate 50 a 70% cacau
200g de tâmaras (ou passas ou ameixa preta) picadinhas ou amassadas ou trituradas no processador (já deixadas de molho por ±2h).

Modo de Preparo: Em um recipiente junte todos os ingredientes. Misture até obter uma massa homogênea e que desgrude das mãos, se necessário coloque mais aveia ou pó de chocolate. Cubra a massa com um plástico filme e leve para a geladeira por ±15 minutos. Em seguida molde a massa em pequenas bolinhas, passe no chocolate ou no amendoim moído, espete um palito e se delicie!

CANAPÉ SURPRESA

Ingredientes:

1 xícara de chá de grão de bico cozido e já processado
4 colheres de sopa de biomassa
1 pimentão vermelho médio assado
3 colheres sopa de azeite extra-virgem
1 colher de chá de chimi churry ou cheiro verde a gosto
2 dentes de alho picadinhos ou amassados
Pimenta do reino e sal com moderação

Modo de Preparo: Em um recipiente misture todos os ingredientes.

MONTAGEM: Coloque a pasta de grão de bico por cima do biscoito de arroz e enfeite com tomatinho cereja e manjericão.

SUCO FUNCIONAL

Ingredientes: (para 1 copo de 300ml)

2 fatias finas de abacaxi
½ copo lagonha de manga picada
Erva doce ou gengibre ou canela em pó a gosto
2 colheres de sopa de biomassa de banana verde ou 2 cubos de gelo de biomassa
100mL de água de coco ou água filtrada

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Adoce, se necessário. Sirva geladinho.