

# MOLHOS PARA SALADAS

Para cada uma destas receitas, coloque todos os ingredientes num copo liquidificador e bata. Guarde num frasco com tampa, no frigorífico, até 2 semanas.



## UMEBOSHI

A tradução literal deste condimento é “ameixas secas”, que são, também, fermentadas em sal marinho por, pelo menos, dois anos. Delas pode fazer-se pasta ou vinagre. Para além da sua ação antibacteriana, alcalinizam o sangue, previnem a fadiga e retardam o envelhecimento.



## LIMÃO

Embora ácido enquanto fruto, torna-se um agente alcalinizante depois de ingerido. Excelente fonte de vitamina C, é desintoxicante e favorece a produção de colagénio, combatendo rugas e flacidez.



## Vinagrete de framboesa

- 1 chávena de framboesas
- 1/2 chávena de sumo de laranja
- 1/4 chávena de azeite
- 2 colheres de sopa de vinagre de sidra
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa de miso branco
- 2 colheres de sopa de salsa
- 1 colher de chá de tomilho
- sal
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de adoçante a seu gosto



## Tahini limão

- 2 colheres de sopa de tahini
- 1/4 chávena de sementes de girassol demolhadas
- 1/2 chávena de sumo de limão
- 2 colheres de chá de raspa de limão
- 1 colher de sopa de tamari
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de mel ou outro adoçante a seu gosto
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de gengibre
- 1/4 chávena de salsa
- 1/4 chávena de coentros
- sal
- 2 colheres de chá de aneto
- 1 a 1 1/4 chávena de água



## Cenoura e gengibre

- 1 chávena de cajú demolhados (ou 1/2 chávena de macadâmias)
- 2 chávenas de sumo de cenoura
- 1/2 chávena de coentros
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de gengibre
- 1 colher de sopa de tamari
- 1 colher de sopa de vinagre de sidra
- sal



## Miso e gengibre

- 2 colheres de sopa de miso branco
- 2 colheres de sopa de gengibre
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de tamari
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de xarope de ácer
- 2 colheres de sopa de vinagre umeboshi
- 1/4 chávena de sumo de limão
- 1/4 chávena de sumo de laranja
- sal



Atrevo-me a dizer que a mistura conseguida nesta salada é superdivertida, para além de saudável, equilibrada e refrescante! Adoro saladas em frascos – são rápidas de fazer, fáceis de transportar e também muito bonitas.

## Frasco de rúcula e cenoura com molho de laranja

[ RECEITA PARA 4 PESSOAS ]

### SALADA

2 mãos-cheias de rúcula  
4 cenouras  
1/2 chávena de sementes de romã ou gomos de laranja  
1/4 chávena de macadâmias  
1/4 chávena de folhas de hortelã

### MOLHO

4 colheres de sopa de azeite  
2 colheres de sopa de vinagre de sidra  
1 colher de sopa de sumo de laranja  
1 colher de chá de mel  
1 colher de chá de mostarda de Dijon (opcional)

Comece por fazer o molho, colocando todos os ingredientes numa tigela. Misture até tudo estar bem emulsionado. Reserve.

Corte as cenouras com um espiralizador ou com um cortador de legumes, em tiras finas. Coloque num frasco grande juntamente com os restantes ingredientes. Regue com o molho. Tape e agite bem antes de servir. Pode também colocar todos os ingredientes numa tigela grande, regar com o molho e envolver delicadamente. Tempere a gosto com sal, se considerar necessário.



### HORTELÃ

Contém vitaminas A (carotenos), B e C, e ainda cobre, ferro e potássio. Esta erva é calmante, facilita a digestão e revela-se exímia na limpeza da pele.



Aqui está o bolo perfeito para celebrar seja o que for! Feito de tentadoras camadas de brownie, chocolate e gelado, fica maravilhoso, quer em aspeto quer em sabor.

## Bolo de festa

[ RECEITA PARA 8 PESSOAS ]

### BASE DE BROWNIE

1 chávena de cajus  
1 chávena de tâmaras medjool sem caroço  
1/2 chávena de cacau cru em pó  
2 colheres de sopa de manteiga de amêndoa crua  
1 pitada de baunilha crua em pó  
sal

### MOLHO DE CHOCOLATE

1/2 chávena de óleo de coco derretido  
1 colher de sopa de manteiga de cacau derretido  
2 colheres de sopa bem cheias de cacau cru em pó  
2 colheres de sopa de xarope de ácer  
1 pitada de baunilha crua em pó  
1 pitada de flor de sal

### GELADO DE BAUNILHA

6 bananas congeladas, cortadas em pedaços  
1 colher de chá de baunilha crua em pó  
creme de coco q.b.

### GELADO DE MORANGO

5 bananas congeladas, cortadas em pedaços  
1 chávena de morangos frescos ou congelados  
creme de coco q.b.

Forre uma forma redonda de abrir (18 cm) com papel vegetal. Reserve. Retire as bananas do congelador para descongelarem ligeiramente.

Para fazer a base, coloque todos os ingredientes no robot de cozinha e bata até começar a ligar. Transfira para a forma já preparada e pressione com os dedos para criar uma base nivelada. Guarde no frigorífico até necessitar.

Para fazer o molho de chocolate, derreta o óleo de coco e o xarope de ácer numa tigela, em banho-maria. Quando estiver líquido, retire do lume e junte os restantes ingredientes. Misture bem para ficar cremoso e sem grumos. Mantenha líquido com a ajuda do banho-maria.

Coloque as bananas ainda congeladas, mas já a cederem ligeiramente, e os restantes ingredientes do gelado de baunilha no robot de cozinha. Transfira para uma tigela.

Repita o procedimento com os ingredientes do gelado de morango.

Comece a fazer o bolo cobrindo a base com uma camada fina de gelado – como está frio, regue com um pouco do molho que vai começar logo a endurecer. Repita o processo com o outro sabor de gelado. Prossiga com as camadas até finalizar os gelados. Tenha em atenção que a última camada tem de ser de gelado. Se, em algum momento, estiver demasiado mole, guarde o bolo no congelador para endurecer. Pode também guardar os gelados no frigorífico ou no congelador para ficarem mais firmes.

Quando for altura de servir, retire o bolo do congelador para amolecer ligeiramente e ser mais fácil de cortar. Faça mais uma receita do molho de chocolate e regue o bolo. Está pronto a servir.



### XAROPE DE ÁCER

Adoçante natural, contém compostos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que ajudam na luta contra o aparecimento de doenças como o cancro e a diabetes. Tem um efeito purificador que privilegia a saúde do cabelo e da pele.