

# **RECEITAS**

**Balsamo**   
SPA NATURAL

## CONTEÚDO

### SALADAS E MOLHOS

SALADA VERDE BÁLSAMO.....	4
SALPICÃO .....	4
MAIONESE DE CASTANHA DO PARÁ COM CENOURA E VAGEM.....	5
SALADA DE CUSCUZ MARROQUINO .....	6
SALADA DE FEIJÃO FRADINHO.....	6
MOLHO DE ABACATE.....	7
MOLHO DE TOFU.....	8
MOLHO DE CASTANHA .....	8

### PRATOS

PAELLA VEGETARIANA.....	9
GRÃO DE BICO COM TAHINE, TOMATE E HORTELÃ .....	10
LASANHA DE BERINJELA.....	11
PANQUECA DE ESPINAFRE (SEM GLÚTEN).....	12
DAHL DE ERVILHA COM LEGUMES .....	12
ALMONDEGAS DE LENTILHA .....	13
RISOTO DE QUINOA .....	14
MOQUECA DE TOFU COM VEGETAIS .....	15

### CALDOS

CALDO DE CENOURA COM CHUCHU .....	16
CALDO DE INHAME COM LEITE DE COCO E COUVE .....	17
CALDO CREMOSO DE ABOBRINHA E ENDRO .....	18
CALDO DE FEIJÃO AZUKI.....	18

### SOBREMESAS

TORTA DE BANANA.....	19
SORVETE DE BANANA .....	20
SORVETE MORANGO.....	21
DANONINHO VEGANO .....	21





## SALADAS E MOLHOS

### SALADA VERDE BÁLSAMO

#### Ingredientes:

- » Alface Roxa
- » Alface Crespa
- » Alface Americana
- » Rúcula
- » Cenoura Ralada
- » Beterraba Ralada
- » Pepino Ralado
- » Lascas de Rabanete

#### Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes

Molho: Pode variar com Tofu, Abacate ou Castanha

### SALPICÃO

#### Ingredientes:

- » 1/2 xícara (de chá) de maçã verde picada
- » 1 xícara (de chá) de cenoura ralada
- » 1 xícara (de chá) de ervilhas frescas
- » 1/2 xícara (de chá) de milho em conserva
- » 1/2 xícara (de chá) de salsão bem picado
- » 1/2 xícara (de chá) de azeitonas picadas
- » 1/2 xícara (de chá) de cubinhos de batata cozidos ( ou cará, inhame, batata doce)
- » 1/2 xícara (de chá) de uvas passas
- » 1/2 xícara (de chá) de carne de jaca desfiada



- » 1/2 xícara (de chá) de molho de castanha
- » Suco de ½ limão
- » 1/2 xícara (de chá) de salsinha e cebolinhas picadas

### **Modo de preparo:**

Lave e pique os ingredientes. Cozinhe os cubinhos de batata em água quente até ficarem macios. Para preparar o salsão retire a casca e pique bem.

Em uma vasilha grande, coloque a cenoura bem ralada, a maçã verde picada, o milho, o salsão, a azeitona picada, os cubinhos de batata cozidos, a ervilha, a uva passa e acrescente a carne de jaca desfiada.

Adicione o molho de castanhas, o suco de limão, a salsinha e cebolinhas picadas e tempere com sal.

Misture bem, cubra com plástico e leve à geladeira por, pelo menos, duas horas antes de servir.

## **MAIONESE DE CASTANHA DO PARÁ COM CENOURA E VAGEM.**

**Rendimento: 6 porções**

### **Ingredientes:**

- » 800g de vagem
- » 800g de Cenoura
- » 200g de castanha do pará
- » 2 colheres de sopa de manjericão e/ou orégano
- » 2 colheres de sopa de Cebola picada
- » Azeitona
- » Limão



### **Modo de preparo:**

Refogue a cebola e reserve.

Cozinhe a cenoura com água no vapor, cozinhe a vagem no vapor, junte os dois e misture com azeite e a cebola refogada e reserve.

Bata no liquidificador a castanha, limão e uma parte da cenoura cozida. Depois de batido, misture com o refogado de vagem, cenoura e os demais ingredientes.

## **SALADA DE CUSCUZ MARROQUINO**

### **Ingredientes:**

- » Cuscuz Marroquino
- » Agrião
- » Hortelã
- » Castanha de Caju
- » Alho Poró raspadinho
- » Cebolinha cortadinha
- » Uva Passa
- » Tomatinho Cereja em duas metades

### **Modo de preparo:**

Hidratar o Cuscuz com água morna

Misturar os ingredientes

## **SALADA DE FEIJÃO FRADINHO**

### **Ingredientes:**

- » 1 xícara (chá) de feijão fradinho seco, deixado de molho por 4-6 horas
- » 3 xícaras (chá) de água
- » 1 colher (chá) de sal marinho



- » 1 cenoura ralada fina
- » ½ maço de coentro picado
- » ½ maço de salsinha picada
- » Folhas de alface crespa picada
- » ½ cebola picada
- » Suco de 1 limão
- » 4 colheres (sopa) de azeite extra virgem
- » Pimenta do reino à gosto

### **Modo de preparo:**

Cozinhe o feijão com água e sal na panela de pressão por 18 minutos. Se você não tiver uma panela de pressão, use uma panela média e cozinhe o feijão por cerca de 35 minutos. Quando estiver pronto, escorra a água do feijão e reserve. Em uma tigela separada, misture a cenoura, coentro, salsinha, cebola, limão, azeite e pimenta. Acrescente o feijão e está pronto. Pode guardar na geladeira por até três dias.

## **MOLHO DE ABACATE**

**Rendimento: 400 ml**

### **Ingredientes:**

- » 1 abacate
- » ½ cebola picada
- » 1 tomate picado
- » 1 colher (sopa) de limão
- » 50 ml de água
- » ½ colher (chá) de sal marinho e cheiro verde

### **Modo de preparo:**

Amassar o abacate e misturar todos os outros ingredientes.

## **MOLHO DE TOFU**

**Rendimento: 500 ml**

### **Ingredientes:**

- » 300g de tofu
- » 300 ml de água filtrada
- » 1 limão
- » 1 colher (chá) de sal marinho ou 1 colher (sobremesa) de shoyo
- » 1 colher (sopa) de erva picada (manjeriçã, orégano, hortelã...)

### **Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Outra opção seria acrescentar um pouco de gergelim (aumenta o valor calórico).

## **MOLHO DE CASTANHA**

### **Ingredientes:**

- » Castanhas (a gosto)
- » ½ limão, água, manjeriçã
- » uma pitada de sal

### **Modo de preparo:**

bata tudo no liquidificador e depois peneire ou passe em um coador de voal.





## PRATOS

### PAELLA VEGETARIANA

**Rendimento: 12 porções**

**Ingredientes:**

- » 450 g de arroz integral cru
- » 2 cebolas
- » 1 cenoura
- » 50 g de castanhas (ou tofu assado)
- » 300 g de vagem
- » 240 g de chuchu
- » 150 g de abóbora baiana
- » 150 g de abobrinha
- » 240 g de berinjela
- » 200 ml de leite de coco
- » 1 couve flor
- » 1 colher (sopa) de sal marinho
- » 1 colher (chá) de gengibre ralado

**Modo de preparo:**

Refogar cebola na água e reservar. Lavar o arroz, colocar na panela e deixar tostando por aproximadamente 3 min sem acrescentar nada. Ferver aproximadamente 2l de água e ir acrescentando aos poucos no arroz, sempre que secar. Assim que colocar a água pela primeira vez, acrescentar as cebolas e o sal, sempre mexendo. Cozinhar as hortaliças no vapor com uma pitada de sal e juntar o arroz. Acrescentar o leite de coco batido com o gengibre e cozinhar por alguns minutos.



## GRÃO DE BICO COM TAHINE, TOMATE E HORTELÃ

### INGREDIENTES:

- » 1  $\frac{1}{4}$  de xícara de grão de bico
- » 6 xícaras de caldo de legumes
- » 1 colher de sopa de ciboulette finamente picada
- » 3 tomates sem pele, sem sementes cortados em 8 gomos
- » 2 colheres de sopa de hortelã picadas
- » 1 colher de chá de sal marinho

### Molho de Tahine

- »  $\frac{1}{4}$  de xícara de Tahine
- »  $\frac{1}{2}$  xícara de caldo de legumes
- »  $\frac{1}{2}$  colher de sopa de mel
- »  $\frac{1}{4}$  de colher de chá de sal marinho

### Modo de preparo:

Deixe o grão de bico de molho por um noite. Escorra. Numa panela de pressão, coloque o grão de bico, 4 xícaras de caldo de legumes. Feche a panela e leve ao fogo. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e cozinhe por 30 minutos. Enquanto isso, faça o molho de tahine. Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve. Quando o grão de bico estiver pronto, retire a pressão e abra a panela. Numa frigideira, salteie a ciboulette, junte o tomate e a metade da hortelã e cozinhe em fogo médio com a panela tampada por 5 minutos ou até que o tomate se desmanche. Acrescente o grão de bico com o caldo do cozimento e o caldo de legumes restante e cozinhe em fogo baixo com a panela semitampada por mais 30 minutos. Junte o molho de tahine, hortelã e sal e sirva.



## LASANHA DE BERINJELA

**Rendimento: 2 kg**

### **Ingredientes:**

- » 3 berinjelas grandes fatiadas
- » 1 tofu e meio
- » 5 tomates médios bem maduros
- » 600g de leite de coco
- » 2 colheres de sopa de maisena
- » 1 colher de chá de noz moscada
- » 3 colheres de sopa de molho shoyu
- » 1 colher de sopa de orégano

### **Modo de preparo:**

Coloque a berinjela fatiada de molho na água com sal para tirar a acidez. Fatie o tofu e deixa de molho no shoyu e orégano.

Cozinhe o tomate inteiro para tirar a pele, bata no liquidificador e coe na peneira. Após isso, leve ao fogo. Se precisar, coloque maisena para engrossar a pasta.

Coloque orégano ou manjeriço no molho para temperá-lo.

Molho branco: bata o leite de coco com 2 colheres de sopa de cebolo refogada, 2 de maisena e 1 pitada de noz moscada. Leve ao fogo e deixe engrossar.

Hora de montar a lasanha: 1 camada de molho de tomate, 1 camada de berinjela, 1 camada de tofu, 1 camada de molho branco e assim repete-se o processo. Finalize com um toque de orégano ou manjeriço.



## PANQUECA DE ESPINAFRE (SEM GLÚTEN)

### Ingredientes:

- » 1 colher de sopa de espinafre cozido
- » 1 xícara de água
- » 1 xícara de farinha de grão de bico
- » 3 colheres de sopa de amido de milho
- » ½ colher de chá de suco de limão siciliano
- » ½ colher de chá de sal marinho
- » ½ colher de chá de fermento químico em pó
- » Pode usar também uma pitada de páprica doce

### Modo de Preparo:

Coloque no liquidificador os ingredientes das panquecas escolhidas e bata até obter uma massa consistente; deixe repousar por 10 minutos

Aqueça em fogo médio uma frigideira untado com óleo de coco. Despeje 2 colheradas de massa e alise com as costas da colher, em movimentos circulares. Deixe fritar por 1 minuto de cada lado, até dourar, virando com uma espátula, repita até terminar a massa.

## DAHL DE ERVILHA COM LEGUMES

**Rendimento: 6 porções**

### Ingredientes:

- » 2 colheres de sopa de ghee (manteiga clarificada)
- » 1 colher de chá de semente de mostarda
- » 1 colher de chá de gengibre picado
- » 1 colher de chá de cebolinha picada
- » 2 colheres de chá de sal marinho
- » 1/3 de xícara de mandioquinha em pedaços de 2cm



- » 1/3 de xícara de salsão em pedaços de 2cm cortados na diagonal
- » 1/3 de xícara de alho poro em pedaços de 1 cm
- » 2 tomates sem pele e sem sementes cortado em 8 gomos
- » 2 ½ xícaras de caldo de legumes
- » 1 ½ de xícara de ervilha congelada (descongele 10 minutos antes de usar)
- » 1/3 de xícara de ervilha torta em 3 pedaços cortados em diagonal
- » 1 colher cheia de folhas de hortelã picadas
- » ½ colher de chá de coentro em pó

### **Modo de fazer:**

Numa panela junte a metade da ghee, a semente de mostarda, o gengibre e a cebolinha. Toste as sementes em fogo alto por aproximadamente 1 minuto, até pipocarem. Acrescente metade do sal, a mandioquinha, o salsão, o alho poro e o tomate. Salteie por 1 minuto, mexendo sempre. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe por 5 minutos. Junte as ervilhas, a hortelã, o coentro, o sal e a ghee restantes e cozinhe por mais 5 minutos. Sirva.

## **ALMONDEGAS DE LENTILHA**

### **Ingredientes:**

- » 1 xícara de lentilha crua
- » 1/2 cenoura crua ralada
- » 1 cebola picada
- » Azeite para refogar
- » 1 colher de sopa de salsinha picada
- » 2 colheres de sopa de molho de tomate
- » 4 colheres de sopa de farinha de aveia ou aveia em flocos finos
- » Sal e noz moscada a gosto



## Modo de Preparo:

Para cozinhar a lentilha, deixe de molho por 8h em água filtrada e lave bem. Despeje a lentilha em uma panela, cubra com água e cozinhe por 10 minutos ou até que estejam macias mas não desmanchando. Desligue o fogo e, se necessário, drene a água que restar na panela.

Amasse grosseiramente os grãos de lentilha com um garfo ou espremedor de batatas. Alguns grãos inteiros são bem vindos. Se preferir, use o processador. Reserve.

Refogue a cebola com azeite em uma panela. Refogue por alguns minutos.

No recipiente com a lentilha amassada, acrescente a cebola refogada, molho de tomate, sal, noz moscada, cenoura ralada e salsinha. Misture os ingredientes e, aos poucos, adicione a farinha de aveia, até que consiga modelar as bolinhas.

Atenção: é importante que as almôndegas fiquem úmidas e até amolecidas, para que o prato final não fique seco.

Leve ao forno médio pré-aquecido por cerca de 20 minutos. Retire quando estiverem douradas, cerca de 15-20 minutos.

## RISOTO DE QUINOA

### Ingredientes:

- » 4 porções
- » 1 quarto de xícara cheia de folhas de salsinha
- » 1 xícara de quinoa
- » 4 xícaras e meia de caldo de legumes
- » 2 colheres de sopa cheias de cebolinha picada
- » 1 colher de sopa de talos de salsinha picados
- » 1 xícara de cenoura em pedaços
- » 1 xícara de brócolis japonês em floretes



- » 1 xícara de ervilha fresca
- » Meia colher de páprica picante
- » Lâminas de amêndoas

### **Modo de preparo:**

Lave a quinoa em água corrente, revolvendo os grãos pra que fiquem limpos por igual. Numa panela, junte a quinoa e 2 xícaras de caldo de legumes. Cozinhe em fogo alto. Quando ferver, abaixe o fogo e cozinhe com a panela tampada por 20 minutos. Reserve.

Numa frigideira refogue com ghee a cebolinha, talos e folhas de salsinha, acrescente o brócolis e a cenoura e salteie por mais 2 minutos. Junte a ervilha e salteie por mais 1 minuto. Adicione 1 xícara do caldo de legumes e abaixe o fogo, tampe e cozinhe por mais 5 minutos. Junte o sal e cozinhe mais 1 minuto. Acrescente a quinoa, o caldo restante, a páprica. Tampe e cozinhe em fogo baixo por mais 5 minutos. Misture delicadamente e por último acrescente as lascas de amêndoas e um pouco mais de salsinha.

## **MOQUECA DE TOFU COM VEGETAIS**

### **Ingredientes:**

- » 250g de tofu
- » 1 cenoura
- » 1 abobrinha
- » 2 tomates maduros grandes
- » 1 cebola
- » Alho poró
- » 2 colheres de suco de limão siciliano
- » Sal marinho
- » Salsinha, coentro ou cebolinha a gosto
- » Páprica doce e cominho em pó a gosto
- » Leite de coco



- » Pimentão vermelho e amarelo em tiras
- » Pimenta de cheiro (opcional)

### **Modo de preparo:**

Corte o tofu em cubos pequenos, a cenoura em rodela finas e a abobrinha com a casca em meias luas. Tire a casca e pique o tomate, pique também a cebola e alho poró. Reserve.

Leve ao fogo um fio de óleo e refogue a cebola e alho poró, junte o tomate e deixe cozinhar durante 2 minutos e acrescente a cenoura até ficar macia. Acrescente o tofu e a abobrinha e tempere com o suco de limão siciliano , sal, a cebolinha e salsinha, a páprica doce e o cominho, mexendo bem.

Adicione o leite de coco, o pimentão e a pimenta de cheiro e deixe cozinhar com a panela tampada. Sirva acompanhado de arroz integral ou cuscuz.

## **CALDOS**

### **CALDO DE CENOURA COM CHUCHU**

**Rendimento: 5Kg – 10 porções.**

### **Ingredientes:**

- » 2 kg de cenoura
- » 1kg de chuchu
- » 30g de gengibre
- » 300g de cebola
- » 150g de alho poró
- » ½ maço de maço de tomilho
- » 20g de sal





### **Modo de preparo:**

Descascar e cortar a cenoura e o chuchu em cubos pequenos e cozinhar em panela com água e com o gengibre cortado em cubos pequenos até que fiquem macios. Bater no liquidificador até obter um creme liso e homogêneo.

Cortar o alho poró em rodela finas e saltear em panela com sal, acrescentando água se necessário para não queimar. Acrescentar o creme de cenoura e o tomilho e cozinhar por cerca de 5 min.

## **CALDO DE INHAME COM LEITE DE COCO E COUVE**

**Rendimento: 10 porções**

### **Ingredientes:**

- » 3 inhames médios
- » 1 cebola roxa ou branca
- » 1 litro de água
- » 2 colheres de sopa de alho poró
- » 1 copo de leite de coco
- » 5 folhas de couve picada
- » Sal marinho a gosto

### **Modo de preparo:**

Descasque o inhame e coloque para cozinhar com alho poró e sal. Depois de cozido, bata no liquidificador e reserve.

Refogue a cebola, sal, alho poró e couve.

Após refogar, junto, coloque o inhame batido na mesma panela e espere ferver.

Acrescente o leite de coco e mexa bem. Assim, finalizado.

## CALDO CREMOSO DE ABOBRINHA E ENDRO

**Rendimento:** 5kg – 10 porções.

### **Ingredientes:**

- » 2kg de abobrinha Itália
- » 2L de caldo de legumes
- » 500g de cebola
- » ¼ de maço de endro fresco
- » 500ml de leite de amêndoas
- » 30g de sal

### **Modo de preparo:**

Corte a cebola em cubos pequenos e refogue em panela de fundo grosso junto ao sal até que comece a dourar. Junte a abobrinha cortada em cubos uniformes e o caldo de legumes. Assim que ferver, baixe o fogo, tampe e deixe cozinhar por cerca de 10min. até que fiquem tenras.

Acrescente ½ do endro fresco e bata no liquidificador até obter um creme liso. Volte a panela, acrescente o restante do endro picado e o leite de amêndoas até obter a consistência de caldo.

## CALDO DE FEIJÃO AZUKI

### **Ingredientes:**

- » 7 xícaras de chá de água
- » 2 xícaras de feijão azuki lavado
- » 2 colheres de chá de sal marinho
- » 2 cebolas grandes picadas
- » 3 cenouras grandes em cubos
- » 4 talos de salsão cortados em cubinhos
- » 2 nabos médios cortados em cubinhos



- » 1 pedaço de gengibre picadinho
- » 1 colher de tomilho

### **Modo de preparo:**

Em uma panela de fundo grosso, coloque a água, o feijão azuki e leve ao fogo alto. Assim que levantar fervura, abaixe o fogo para brando, tampe e cozinhe por 25 minutos ou até o feijão amaciar. Enquanto o feijão ferve, vá retirando a espuma que se forma na superfície. Coloque o sal e deixe cozinhar por 5 minutos sem a tampa (assim o feijão libera os gases). Como o feijão vai terminar de cozinhar com os legumes, não deixe que amoleça demais.

Aumente o fogo para médio a alto e acrescente a cebola. Espere ferver, abaixe novamente o fogo, tampe a panela e cozinhe por 15 minutos ou até a cebola ficar translúcida. Junte a cenoura, o salsão, o nabo, o gengibre, o tomilho. Tampe a panela e cozinhe por 25 minutos ou até a sopa engrossar um pouco – ela deve ficar com um pouco de caldo e o feijão molinho.

## **SOBREMESAS**

### **TORTA DE BANANA**

**Rendimento: 12 porções**

#### **Ingredientes:**

- » 500g de açúcar mascavo (500 para a massa)
- » 540g de farinha de trigo integral;
- » 70g ou 4 colheres de sopa de manteiga;
- » 5g ou 1 colher de sobremesa de canela em pó;
- » 15 unidades ou 1,2kg de banana nanica bem madura.



### **Modo de preparo:**

Em uma vasilha, junte a farinha de trigo integral e o açúcar mascavo, misture bem. Acrescente a manteiga e a canela em pó. Misturar até que a massa tenha uma aparência de farofa.

Pique as bananas em fatias finas;

Em um pirex, coloque a camada de massa (farofa) e uma camada de banana, uma camada de massa e uma camada de banana, até acabar a massa.

Tampe bem com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido por 35 a 40min.

## **SORVETE DE BANANA**

### **Ingredientes:**

- » 3 bananas maduras congeladas e picadas
- » 1 xícara de morangos lavados
- » 1 lasquinha de baunilha ou 1/2 colher de essência de baunilha
- » 1 pitadinha de canela em pó

### **Modo de preparo:**

Os morangos não precisam estar congelados, só as bananas. Bata as bananas no liquidificador até ficar uma consistência cremosa e acrescente os demais ingredientes. Bata no liquidificador ou no processador até que não haja mais pedacinhos de frutas. Se tiver muito difícil de bater no seu liquidificador, pode acrescentar um pouquinho de leite vegetal ou água.

Varição – pode usar a base de bananas com cacau e leite de amêndoas.

## SORVETE MORANGO

### Ingredientes:

- » 2 copos de leite de coco;
- » 2 copos de morangos congelados
- » 1/3 de copo de agave ou mel (caso você não seja vegano).

### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes em um liquidificador.

Despeje a mistura em um pote e leve ao freezer por 2 horas.

Depois das 2 horas, bata novamente a mistura no liquidificador (essa segunda vez deixará o sorvete mais cremoso).

Leve ao freezer por mais 2 horas e pronto.

## DANONINHO VEGANO

### Ingredientes:

- » 1 1/2 xícara de inhame cozido
- » 1 xícara de morango
- » 1 xícara de amora
- » 2 colheres de mel cru ou melado de cana
- » 1/2 xícara de castanha de caju hidratada
- » 1/3 de baunilha do cerrado

### Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador

Leve à geladeira por algumas horas

Decore com frutas e sirva.

