

Barritas de Arroz Tufado



Ingredientes:

- 125g Arroz Tufado
- 1 Frasco de manteiga amendoim
- 1 Frasco de geleia arroz
- 1 Limão
- Baunilha em pó (ou essência), (um bocadinho)
- Sementes e frutos secos

Põe-se o arroz tufado num tacho para secar e tostar um bocadinho e reserva-se.

Mais tarde, colocam-se num tacho 5 colheres sopa de geleia arroz, 2 colheres sopa manteiga amendoim, mistura-se muito bem até começar a caramelizar. Junta-se a raspa de limão e um pouco de baunilha (um bocadinho). Misturam-se os frutos e sementes e o arroz tufado e envolve-se tudo muito bem.

(Podem-se misturar frutos secos: tâmaras partidas, passas, figos, bagas de gogi, amêndoas, avelãs ou sementes... etc...)

Coloca-se numa superfície (pode ser um tabuleiro) forrada com papel vegetal por baixo e por cima e pressiona-se com o rolo da massa de forma a espalhar o preparado, para ficar mais fininho.

Deixa-se arrefecer.

Depois de frio corta-se aos quadrados.

CREME DE BRÓCULOS



Ingredientes:

- 2 Courgetes
- 2 cebolas
- 1 cenoura
- 500 gr bróculos
- Creme de soja
- Sal
- Azeite
- Noz moscada

Faz-se um refogado com a cebola (cortada grosseiramente) e o azeite. Juntam-se os legumes também cortados aos bocados (as courgetes descascadas, a cenoura e os bróculos). Deixa-se refogar até os legumes largarem os sucos (cerca de 10 minutos), depois acrescenta-se cerca de 1 litro de água e deixa-se cozer.

Quando os legumes estiverem todos cozidos ralam-se com a varinha e tempera-se com sal e noz-moscada. Quem quiser pode também acrescentar um pouco de natas se soja.

Verificam-se os temperos e está pronto a servir.

Waps de legumes



Ingredientes:

- Alface
- Courgete raspada
- Cenoura raspada
- Tofu fumado raspado
- Milho
- Maionese
- Wraps (compram-se já feitos)
- Podem ser muitos mais conforme o gosto pessoal

Molha-se o wrap um a um e coloca-se no tacho ou no microondas para aquecer.

Vai-se recheando os wraps um a um barrando-os em primeiro lugar com a maionese e colocando-se um bocadinho de todos os ingredientes.

Neste prato pode usar-se restos de carne, atum, salmão fumado ou outros que se queira.

É muito prático e prepara-se rapidamente, basta adicionar os ingredientes que temos no frigorífico (aproveitamento de restos de comida) para fazermos uma refeição leve e completa.

Envolvidos em papel de alumínio servem para um ótimo lanche ou um almoço saudável nutritivo e com baixas calorias.