

Croquetes de Lentilhas

Ingredientes:

- 400g de lentilhas
- 5 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de cominhos
- 1 colher de sopa de curcuma
- 3 colheres de sopa de azeite
- 8 colheres de sopa de farinha de arroz
- 2 folhas de louro
- Sal e assafoétida q.b.



Preparação:

Comece por demolhar as lentilhas por 2h.

Findo esse tempo escorra essa água, coloque outra água e a folha de louro para cozer. Deixe cozer até ficar quase sem água, apague o lume e deixe repousar.

Triture as lentilhas.

Num tacho coloca-se o azeite, a folha de louro, a assafoétida e as lentilhas trituradas, todos os ingredientes, a salsa, o sal, o molho de soja, os cominhos, a curcuma e a farinha e deixe cozer mexendo sempre.

Deixe arrefecer e pode moldar os croquetes.

Lentilhas: são óptimas para baixar o colesterol alimentar devido aos seus altos níveis de fibra. Têm ferro, altos níveis de magnésio. São uma ótima maneira de repôr os stocks de ferro do organismo.



Tapioca com vegetais

Ingredientes:

- duas canecas de tapioca demolhada
- 150g de couve-flor partida aos bocadinhos pequeninos
- 2 cenouras raladas
- 2 colheres de sopa de coentros picados
- 4 colheres de molho de soja
- 3 colheres de sopa de azeite
- assafoétida , q.b.



Preparação:

Demolhar a tapioca em água fria, durante toda a noite. Escorrer e reservar.

Numa frigideira antiaderente colocar o azeite, a assafoétida, o molho de soja e todos os legumes, e saltear por uns minutos, cerca de 2 minutos. Juntar a tapioca demolhada e saltear por mais 4 minutos.

Pode fazer de acompanhamento ou servir com uma salada crua a gosto.

*A **Tapioca** não contém glúten nem gordura, é leve e facilmente digerível, ideal para pessoas que têm problemas de digestão, dores de estômago ou problemas intestinais, assim como para os portadores de doença celíaca. Por conter um alto índice glicémico, o seu consumo é ideal para atletas.*

Brahma Kumaris em Beja:

Praceta Mestre António de Sousa, nº 2, 1º Dtº. 7800-026 Beja

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: beja@pt.brahmakumaris.org