

Espetadas de Tofu

Ingredientes:

- Tofu
- Pimento vermelho
- Pimento verde
- Cogumelos
- Ananás
- Sementes de sésamo

Todos os ingredientes Q.B.

Molho:

- Raspa e sumo de limão
- Azeite
- Asafoétida
- Molho de soja
- Gengibre ralado

Preparação:

Corte o tofu e os vegetais aos cubos grandes. Coloque-os em espetos de madeira alternadamente e reserve. Misture os ingredientes do molho e verta sobre as espetadas, previamente colocadas dentro de uma frigideira anti-aderente.

Salteie até cozinhar as espetadas e dê-lhe um toque de grelhadas. Sirva de seguida, polvilhadas com as sementes de sésamo.

❖ **Acompanhar com batatas-doces fritas e salada a gosto.**



Ananás: *É rico em fibras dietéticas e sais minerais (fósforo, potássio, ferro, cálcio e magnésio). Ação anti-inflamatória, devido à enzima bromelaína, que atua ao nível de algumas doenças como a artrite reumatóide. Ação antioxidante, potenciada pela vitamina C e pelo beta-caroteno, que protegem o organismo contra a ação dos radicais livres. Rica em vitamínica A (beta-caroteno), C e complexo B, que atuam positivamente ao nível da proteção e regulação do organismo.*



Mousse de batata doce

Ingredientes:

- 300g de batata doce cozida
- 200g de chocolate negro
- 3 colheres de sopa de mel
- 200ml de leite (pode ser de soja, amêndoa, aveia, etc.)
- uma colher de chá de essência de baunilha
- facultativo: pistachos, nozes ou amêndoas para decorar



Preparação:

Cozer a batata doce e esmagar com um garfo. Num liquidificador colocam-se as batatas, o mel e a essência de baunilha, por fim o chocolate derretido no leite. Deixar bater bem e está pronto.

Transfira para as taças e decore com as amêndoas ou os pistachos.

Vai ao frio.

*A **Batata Doce** é um carboidrato complexo de baixo índice glicémico, o que significa que a sua absorção é mais lenta, libertando glicose na corrente sanguínea aos poucos e sem estimular muito a insulina (responsável pelo aumento da fome e pelo acúmulo de gorduras). Rica em fibras, é fonte de ferro, vitamina C e potássio, além de apresentar alto teor de vitamina E, e conter vitamina A e C. A Batata Doce é uma excelente fonte de Vitamina A e Vitamina C, que são de valor inestimável para a prevenção de diversos tipos de cancro. A pesquisa mostrou que o pigmento antocianina antioxidante é abundante no amido da Batata Doce, o que pode diminuir os perigos apresentados por metais pesados e dos radicais de oxigénio.).*

Brahma Kumaris em Beja:

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

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: beja@pt.brahmakumaris.org



BRAHMA KUMARIS
ACADEMIA PARA UM MUNDO MELHOR

WWW.BRAHMAKUMARIS.PT
OUTUBRO 2017