

## Hamburgers de Tofu e Tremoço

### Ingredientes:

- 200 grs de tofu
- 200 grs de tremoço descascado e moídos (na 1,2,3), salsa, gengibre, sal, molho de soja e azeite q.b.
- 1 cenoura ralada e estufada.

### Preparação:

Coloque o tofu num pano de cozinha e esprema-o até secar bem. Em seguida esmague o tofu com um garfo numa superfície lisa. Ponha a cenoura ralada e o gengibre a estufar no azeite, junte a salsa picada, o sal e o molho de soja.

Numa tigela, coloque o tofu, os tremoços moídos, a cenoura estufada e mexa bem todos os ingredientes até ficarem bem misturados. Deixe arrefecer e depois molde os hambúrgueres. Primeiro faça uma bola do tamanho que desejar e depois espalme. Passe-os por farinha de aveia.

Leve-os ao forno até alourar ou pode fritá-los. Se fritar tenha cuidado ao virá-los, vire apenas quando tiverem um pouco de crosta para não desmanchar.

## Morangos com Chocolate

### Ingredientes:

- 1 tablete de chocolate
- 2 pacotes pequenos de natas de soja
- 500 grs de morangos
- amendoim descascado e tostado q.b

### Preparação:

Corte o chocolate aos pedaços. Aqueça as natas, deite por cima do chocolate e bata bem até formar um creme. Num tacho ou tabuleiro coloque os morangos em pé e deite a mistura por cima. Triture os amendoins (não muito fino) previamente tostados e salpique por cima dos morangos. Tape o tabuleiro e leve ao forno por 5 minutos

