

## Pakorás

### Ingredientes:

- 250g de farinha de grão de bico (besan)
  - Cominhos em pó
  - Açafrão-da-Índia, fermento (uma colher de café)
  - Asafoétida, sal
  - Coentros em pó, coentros frescos picados
  - Água
  - Vegetais, à escolha, pode ser mais do que um
  - (ex: feijão verde, couves-flor, brócolos, rodela fina de batata, fatias de abóbora, anéis de courgette, folhas de espinafres, anéis de pimento, etc)
  - Piri-piri (facultativo)
  - Óleo para fritar
- As especiarias são todas q.b.



### Preparação:

*Para o polme:* Coloque a farinha de grão numa taça. Adicione as especiarias e o sal. Adicione a água (pode ser a água onde cozeu os legumes) suficiente para fazer uma massa homogénea que seja suficientemente espessa para envolver os vegetais. Junte os coentros frescos picados.

Prepare os vegetais. Pode usar apenas um tipo de vegetais ou diferentes tipos.

Aqueça o óleo numa frigideira para fritar.

Envolva os vegetais individualmente na massa e coloque-os no óleo bem quente. Frite até alourarem, virando-os ocasionalmente para garantir que todos os lados da pakora ficam dourados.

O **grão-de-bico** é uma excelente fonte de *molibdénio, magnésio, cálcio, ferro, triptofano e vitamina B*.

É também uma boa origem de *folato (ácido fólico), de proteínas, fibras dietéticas, cobre e fósforo*.



## Arroz de Açafrão

### Ingredientes:

- Uma medida de arroz Thai Jasmin
- Duas medidas de água
- Uma cenoura ralada
- Soja granulada pequena
- Pimento vermelho cortado aos quadrados pequenos
- Azeite, sal, Asafoétida
- Açafrão e cravinho



### Preparação:

Num tacho coloque o azeite, o sal, a asafoétida, as especiarias (o açafrão e o cravinho) a soja, o pimento e a cenoura ralada. Deixe refogar um pouquinho, junte o arroz e deixe que o arroz absorva os sabores dos ingredientes. De seguida junte a água e deixe cozer.

**Açafrão** - na Índia, acredita-se que o açafrão possui propriedades que melhoram a nossa vida, e há estudos que mostram que este ajuda a prevenir infeções, inflamações e até mesmo o cancro.

## Tarte de Morangos

### Ingredientes:

- 300g de bolachas tostadas
- 125g de manteiga
- 1 colheres de sopa de alga ágar-ágar + 1 colher de sobremesa
- 0,5l de leite de soja
- 100ml de água
- 14 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de farinha maizena
- 400g de morangos



### Preparação:

Triture as bolachas, junte a manteiga derretida, misture bem e coloque num prato com aro. Calque e leve ao frio.

Leve o leite ao lume, mais 4 colheres de sopa de açúcar, a farinha e o ágar-ágar. Deixe ferver até engrossar. Depois de arrefecer um pouco verta por cima da base de bolacha, leve ao frio novamente.

Corte os morangos aos bocadinhos, adicione 8 colheres de açúcar, a água e o ágar-ágar e leve ao lume durante 5 minutos. Deixe arrefecer um pouco e verta por cima do creme branco, leve ao frio novamente até servir. Enfeite a gosto.

**Morango:** O morango é uma excelente fonte de sais minerais (principalmente ferro), vitamina C e ácido salicílico, uma substância recomendada para o tratamento de gota e reumatismo.

### **Brahma Kumaris em Beja:**

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

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: [beja@pt.brahmakumaris.org](mailto:beja@pt.brahmakumaris.org)

