

## Pastéis de feijão frade

### Ingredientes:

- 200g de feijão
- sal, açafrão, q.b.
- coentros frescos q.b.
- assafoetida \*
- óleo (à escolha) para fritar os pastéis



\* substituto do alho e da cebola

### Preparação:

Colocar de molho o feijão frade, durante 12h.

Retirar a pele e passar por um pano para secar. Picar de seguida no 1/2/3.

Numa taça juntar o feijão já ficado com todos os ingredientes e misturar muito bem. Retificar o sal. Moldar os pastéis com duas colheres de sopa e fritar em óleo quente.

*O **feijão frade** é essencialmente uma boa fonte proteica, com proteínas de elevada qualidade.*

*Também é reconhecido o seu grande teor em fibras solúveis.*

*Possui uma boa quantidade de ácido fólico, no entanto mais do que vitaminas é rico em minerais, tais como: potássio, fósforo, ferro, magnésio e zinco.*

## Salada fria de quinoa

### Ingredientes:

- 200g de quinoa
- 100g de couve flor
- 100g de brócolos
- 50g de feijão verde
- 1 cenoura
- azeite, sumo de limão, assafoetida , q.b.
- sal e pimenta q.b.



Preparação:

Demolhar a quinoa em água fria, durante duas horas, em seguida cozer em bastante água cerca de 15 minutos. Retirar do lume, escorrer, passar por água fria e reservar.

Findo esse tempo cozer a couve por volta de 5 minutos.

Num tacho colocar todos os legumes e cozer em vapor (para que os legumes fiquem com todas as propriedades), deixar arrefecer.

Juntar a quinoa com os legumes e temperar com o sal, azeite, pimenta e sumo de limão. Levar ao frigorífico e servir após duas horas.

*A **quinoa** é um pseudo cereal que não contém glúten e possui algumas características nutricionais muito interessantes. É uma valiosa fonte de proteínas e fibras e também de minerais como cálcio e ferro. Além disso, a quinoa contém todos os 9 aminoácidos essenciais necessários para o funcionamento do nosso corpo (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina e triptofano), apresentando um bom equilíbrio global entre proteínas e carboidratos.*

## Gelado de cerejas

Ingredientes:

- 200g de cerejas (pesadas já descaroçadas)
- 100g de açúcar amarelo
- 1 caixa de natas de soja
- cerejas para enfeitar (facultativo)



As cerejas são consideradas ótimos alimentos para o coração.

Preparação:

Juntar as cerejas com o açúcar e triturar com a varinha mágica. Reservar. Bater as natas de forma a ficarem firmes, junta-se o preparado de cerejas aos poucos de maneira que as natas não percam o ponto. Levar ao congelador em recipiente próprio. Decorar com o doce e as cerejas para o efeito.



**Doce para decorar:**Ingredientes:

- 100g de cerejas (pesadas já descaroçadas)
- 1 colher de sopa de açúcar

Preparação:

Juntar as cerejas com o açúcar e triturar com a varinha mágica. Levar ao lume para ferver um pouco, cerca de 5 minutos. Reservar.

As **cerejas** são uma excelente fonte de vitaminas e minerais, tais como: Vitamina A, B1, B2, C, Niacina, cálcio, fósforo, ferro, lipídeos e flavonoides.

**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)

