

Seitan especial com aveia

Ingredientes:

- glúten de trigo
- flocos de aveia (triturados na 123)
- molho de soja
- nozes picadas
- levedura de cerveja
- água morna, azeite
- vinagre de maçã
- asafoétida (especiaria que substitui o alho e a cebola)



Todos os ingredientes q.b.

Preparação:

Num tabuleiro de ir ao forno (de preferência antiaderente) colocar primeiro os líquidos: a água morna, o molho de soja, o vinagre de maçã e o azeite. A seguir juntar os sólidos: a asafoétida, a levedura de cerveja, as nozes picadas. Por último o glúten de trigo alternado com os flocos de aveia até a água desaparecer, até ficar consistente. Levar ao forno para cozer. Para saber se está cozido utilizar um palito.

Acompanhar com batatas assadas no forno com alecrim.

Colocar batatas descascadas num tabuleiro, regar com azeite (numa quantidade generosa), sal e raminhos de alecrim. Levar ao forno para assar.

A levedura de cerveja é um condimento e suplemento dietético, rico em vitaminas do complexo B. É também uma excelente fonte de proteínas, de vitaminas, de minerais e de aminoácidos essenciais. Apresenta ainda um importante teor de ferro orgânico.

Salada de couve

Ingredientes:

- couve para caldo verde
- nozes partidas aos bocadinhos
- passas demolhadas
- azeite, vinagre, asafoétida
- sal e água

Preparação:

Cortar a couve como se fosse para caldo verde, colocar num recipiente e verter água bem quente por cima (escaldar a couve), por volta de 15 minutos.

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



Num tacho colocar as passas, as nozes, o azeite e a asafoétida e levar ao lume por 2 minutos. Juntar a couve já cozida e envolver por mais uns 3 minutos, depois adicionar o vinagre. Envolver bem e apagar o lume. Pode ser servida quente ou fria, a gosto.

A couve é rica em ferro e clorofila, e por isso ela é uma ótima opção para tratar a anemia, diminuir a retenção de líquidos e evitar a absorção de substâncias químicas dos alimentos, ajudando assim na desintoxicação do organismo.

Vinagrete de couve roxa

Ingredientes:

- couve roxa
- ½ chávena água
- açúcar *
- vinagre*



* Estes dois ingredientes perfazem a outra ½ chávena.

Preparação:

Cortar a couve às tirinhas fininhas. Colocar num recipiente e tapar a couve com água a ferver, por volta de 15 minutos. Ao fim desse tempo, cozer a couve em água, por volta de 5 minutos. Escorrer e colocar num recipiente fundo.

Levar ao lume a água, o vinagre e o açúcar, e deixar ferver por cerca de 5 minutos.

Verter este preparado por cima da couve e deixar repousar até arrefecer. Pode ser servida.

A couve roxa é considerada como um excelente desintoxicante das células e ajuda a limpar o organismo, combatendo os radicais livres. A couve roxa é um alimento que tem tanto de colorido como de completo. O seu consumo regular ajuda a prevenir a doença de Alzheimer e alguns tipos de cancro. Também é indicada para evitar gripes, resfriados e aliviar os sintomas de úlceras do estômago.

Brahma Kumaris em Beja:

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

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: beja@pt.brahmakumaris.org

