

## Tofu com banana

### Ingredientes:

- 500g de tofu
- 2 a 3 bananas
- Sumo de um limão
- Molho de soja
- Azeite, asafoétida
- 2 colheres de sopa de levedura de cerveja
- Sementes de sésamo (facultativo)



### Preparação:

Numa frigideira coloque o tofu cortado aos retângulos, o azeite, a asafoetida, o molho de soja e a banana. Passados alguns minutos, junte a levedura de cerveja e o sumo de limão. Deixe apurar.

## Cuscus com cenoura

### Ingredientes:

- Cuscus
- Asafoétida
- Azeite, sal
- Cenoura ralada, q.b.
- Água, mesma medida dos cuscus



### Preparação:

Num tacho, coloque o azeite, o sal, a asafoétida, a cenoura ralada e deixe refogar um pouco. Adicione-lhe os cuscus e deixe refogar mais um pouco. À parte, a água deve estar a ferver. Depois de apagar o fogão junte a água e tape o tacho por 10 minutos, e já está pronto.

**Cenoura:** anti-séptica, antimicrobiana, bronzeadora, cicatrizante, citostática, diurética, emoliente, estimulante dos sistemas linfático e nervoso, rejuvenescedora, remineralizante, suavizadora. Eficiente contra crescimento retardado em crianças, dentição defeituosa ou insuficiência de resistência contra as infeções.

### **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)

