



super receitas do semaV

As Melhores Receitas dos
Palestrantes do SEMAV

Semana da
ALIMENTAÇÃO VIVA

ÍNDICE

1. Pavê de Chocolate, Frutas Vermelhas e Flores
2. Brownie de Chocolate com Sorvete de Banana
3. Suco Verde Potente
4. Mousse de Manga e Spirulina
5. Tomates Cerejas com Molho de Manjeriçã
6. Salada de Cenoura e Maça
7. Kibe Raw
8. Torta Mousse de Cacau
9. Sopa Viva Detox de Tomate
10. Leite Solar
11. Gel de Linhaça
12. Man Man - Manteiga Verde
13. Biscoitos Saudáveis
14. Batido Pureza pela Manhã
15. Leite de Coco com Sementes de Girassol
16. Espaguete à Italiana
17. Macarrão Tricolor 100% Vegano
18. Egnog sem Egg - Bebida Refrescante
19. Vegetais Fermentados em Vidro
20. Ricota de Aipim com Manjeriçã
21. Brócolis Marinado ao Alho com Castanhas
22. Chips de Batata Baroa
23. Receita Bônus



INTRODUÇÃO

Caro leitor,

Há 8 anos atrás, quando comecei minha jornada nas Terapias Naturais, eu ansiava por informação atual, que desafiasse minha forma de pensar e que me mostrasse maneiras melhores e mais práticas de ter os resultados positivos de um estilo de vida natural.

Hoje, o SEMAV é isso - um lugar onde se compartilha conhecimento prático, que coloca pessoas em conjunto com mestres do mundo todo e um lugar onde nossos colegas vêm para aprender e compartilhar suas próprias idéias e experiências.

Acredito que podemos nos alimentar de forma mais inteligente e que através de mais conhecimento podemos colher todos os benefícios que a alimentação viva e crua proporciona.

A qualidade do conteúdo dos palestrantes é uma das maiores conquistas do SEMAV - é o que recebe mais feedback positivo e confirma que estamos na direção certa.

O sucesso do SEMAV é medido pela participação de cada um de vocês, enquanto vocês estiverem se beneficiando de tudo que ele oferece, nosso objetivo está sendo realizado!

Fátima Alves

AGRADECIMENTO

Agradeço carinhosamente cada palestrante do SEMAV que contribuiu para a realização deste livro, o talento e dedicação de vocês vai muito além da cozinha.

A mistura de sabores das receitas contidas nestas páginas se junta a um ingrediente mais que especial: o carinho que cada um de vocês, queridos palestrantes, tem com a saúde plena do ser humano.

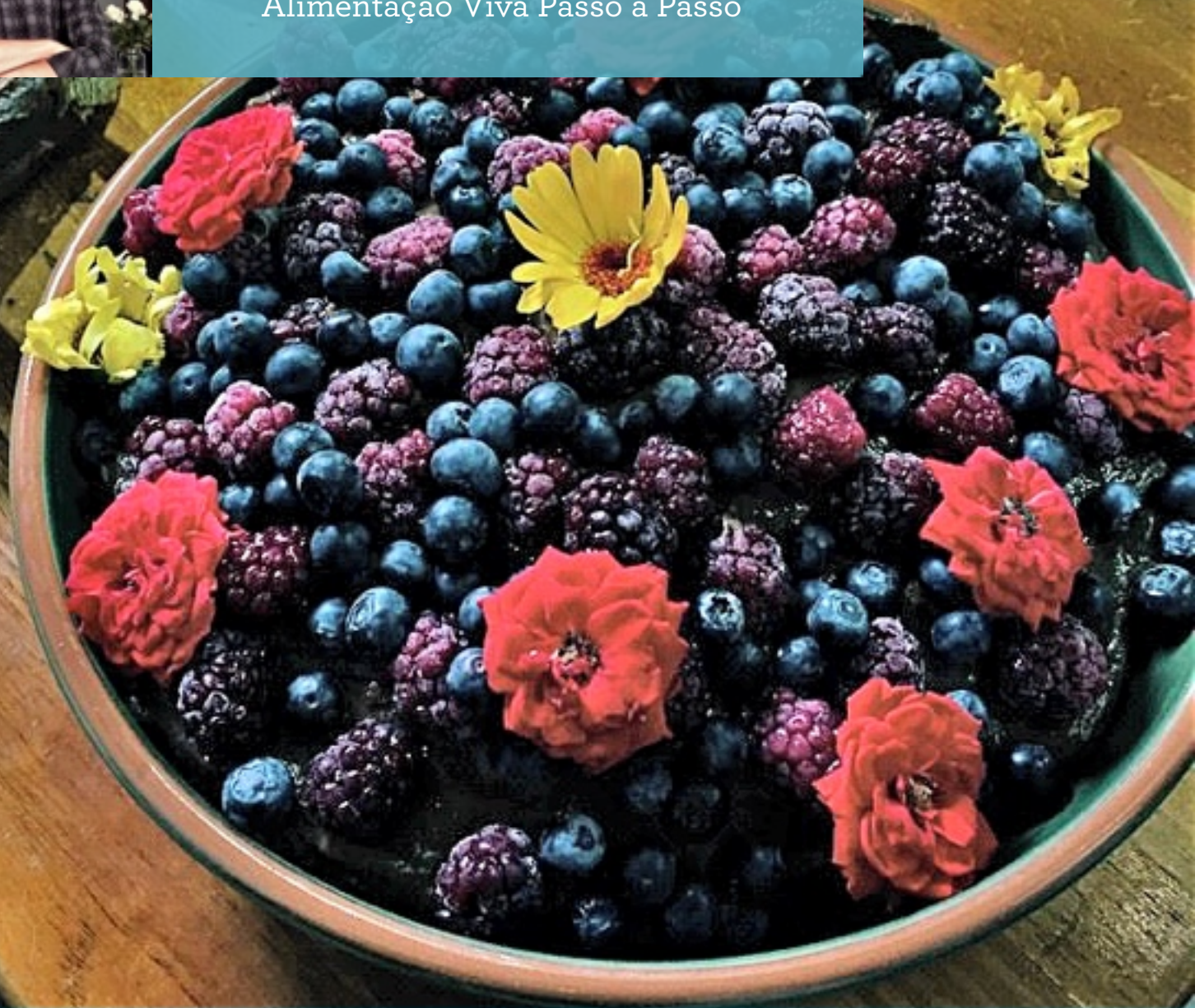
Vocês são fantásticos!

**então, vamos
às receitas?**



Paulo Yamaçake

Receitas do Curso
Alimentação Viva Passo a Passo



01

**Pavê de Chocolate,
Frutas Vermelhas e
Flores**

PAVÊ DE CHOCOLATE, FRUTAS VERMELHAS E FLORES

Base

Coco ralado bem moído batido no processador de alimentos com algumas tâmaras hidratadas por 2 horas em água ou água de coco.

Recheio

- 1 abacate grande
- $\frac{3}{4}$ de xícara de cacau em pó
- 1 xícara de tâmaras ou mel a gosto

Bater tudo no liquidificador.

Crumble

- Castanha do Pará, Noz Pecan, Noz Mariposa e Amêndoa hidratada
- Pitadas de sal e canela

Bater tudo no processador de alimentos.

Cobertura

- Frutas vermelhas
- Flores comestíveis

Coloque a base no fundo de uma travessa, coloque por cima metade do recheio, coloque o crumble, coloque o restante do recheio e por cima cubra com frutas e flores.



Paulo Yamaçake

Receitas do Curso
Alimentação Viva Passo a Passo



02

**Brownie de Chocolate
com Sorvete de
Banana**

BROWNIE DE CHOCOLATE COM SORVETE DE BANANA

Ingredientes

- 2 xícaras e meia de farinha de aveia
- 1 xícara de castanha do pará
- 4 xícaras de tâmaras hidratadas e batidas no liquidificador
- $\frac{3}{4}$ de xícara de cacau em pó
- 1 pitada de sal e de canela
- $\frac{1}{3}$ xícara óleo de coco
- Bananas congeladas pro sorvete

Preparo

Bata a castanha do pará no liquidificador até formar uma farofa fina. Misture todos os ingredientes com exceção das bananas e coloque numa forma untada com óleo de coco e refrigere.

As bananas devem ser congeladas descascadas e cortadas em rodela. Antes de servir bata as bananas num liquidificador potente ou no processador de alimento.

Coloque o brownie num prato com o sorvete de banana e decore com frutas vermelhas.



Paulo Yamaçake

Receitas do Curso

Suco Verde com Paulo Yamaçake



03

**Suco Verde
Potente**

SUCO VERDE POTENTE

Ingredientes

- 3 talos de salsaão
- 1 pepino
- 6 folhas de couve
- Meio maço de hortelã

Preparo

Bata todos os ingredientes no slow juicer, na centrífuga ou no liquidificador.

Se fizer no liquidificador, acrescente água ou água de coco e coar com voal.

Obs:

Este suco verde é um excelente hidratante e uma opção refrescante para os órgãos!

www.manualhumano.com.br/cursosuverde



Márcia Unfer

Receita do Curso
A Cabala da Comida



04

**Mousse de Manga e
Spirulina**

MOUSSE DE MANGA E SPIRULINA

Ingredientes

- 1 manga
- Gotas de limão
- 1 semente de cardamomo
- 1 colher de café de spirulina
- 1 colher de sopa de linhaça hidratada por 4 horas

Preparo

Retire o caroço da manga (deixe a casca se preferir) e bata todos os ingredientes no liquidificador.

Decore e sirva!

Rendimento

Duas porções ou 6 copinhos.



Márcia Unfer

Receita do Curso
Circuito de Gastronomia Viva

05

**Mousse de Manga e
Spirulina**

TOMATES CEREJA COM MOLHO DE MANJERICÃO

Ingredientes

- 10 tomates cereja orgânicos
- 1 maço de manjericão fresco
- $\frac{2}{3}$ de xícara de azeite de oliva extra virgem orgânico
- 1 colher de sopa de cebolinha picada
- 1 dente de alho
- 1 colher de café de sal marinho
- Suco de 1 limão

Preparo

Coloque no liquidificador as folhas e os cabos do manjericão, o azeite de oliva, a cebolinha picada, o dente de alho, o sal marinho e o suco de limão. Bata tudo e despeje sobre uma travessa funda branca. Coloque cuidadosamente os tomates sobre o molho e decore com folhas de manjericão e amêndoas laminadas.

Lembre de servir e enfeitar as saladas com seus brotos!

Obs:

Este molho pode ser guardado na geladeira.



Márcia Unfer

Receita do Curso
Brotos, Germinados e Saladas



06

**Salada de
Cenoura e Maçã**

SALADA DE CENOURA E MAÇÃ

Ingredientes

- 2 cenouras
- 2 maçãs - uma verde e uma vermelha
- 1 colher de chá de uva passa branca
- 1 colher de chá de uva passa preta
- 1 colher de café de sementes de erva-doce, amêndoas ou castanhas do Pará laminadas.
- 1 colher de chá de missô orgânico
- Sal marinho
- 1 colher de chá de óleo de coco
- Suco de meio limão
- 1 colher de sopa de coco ralados

Preparo

Rale as cenouras e reserve. Corte em pedacinhos pequenos a maçã verde e a vermelha ou duas da mesma cor. Misture suco de meio limão nas maçãs para permanecerem claras.

Em uma tigela despeje as cenouras raladas, as maçãs, as uvas passas brancas pretas, uma colher de café de sementes de erva-doce e uma colher de chá de missô orgânico. Tempere com sal marinho e o óleo de coco.

Misture tudo delicadamente, pulverize o coco ralado por cima e sirva.



Elias Pereira

Receita do Curso
Detox no Sítio



07

Kibe Raw

KIBE RAW

Ingredientes

- 1 xícara de semente de girassol sem casca seca
- 1 xícara de linhaça marrom seca
- ½ maço de hortelã fresca
- 1 colher de chá de pimenta síria em pó
- Sumo de três limões
- Sal rosa do Himalaia à gosto

Preparo

Bata o girassol no liquidificador até virar uma farofa, acrescente sal a gosto. Reserve em um recipiente. Bata a linhaça no liquidificador até obter a consistência de farinha e adicione ao girassol.

Rapidamente, bata os outros ingredientes junto com $\frac{3}{4}$ de água do copo do liquidificador e acrescente à mistura que está no recipiente com girassol e linhaça. Mexa com as mãos até obter uma massa uniforme e depois modele a massa em forma de kibe.

Dicas

Logo após bater a farinha de linhaça, acrescente rapidamente a água com os temperos e misture logo em seguida. Esse processo precisa ser rápido para a linhaça não oxidar e a massa ficar amarga. Se misturar tudo rapidamente desta forma, pode modelar seus deliciosos kibes sem se preocupar pois a massa não vai mais amargar.

Coloque a melhor de suas intenções quando estiver mexendo o alimento com as suas mãos.

Caso a massa grude nas mãos, passe um pouco de água nas mãos para modelar. Se preferir pode deixar o girassol e a linhaça em pedacinhos, não precisa bater até virar uma massa consistente. Se você não tem desidratador ou sol experimente comer o kibe cru, é uma delícia.



Elias Pereira

Receita do Curso
Detox no Sítio



08

**Torta Mousse de
Cacau**

TORTA MOUSSE DE CACAU

Massa

- 2 xícaras de sementes de girassol sem cascas
- 1 xícara de castanhas do Brasil (Pará) cruas
- 1 xícara de uvas passas brancas
- ½ copo de água

Bata tudo no processador com faca em "S".
Molde a massa em uma forma de fundo removível cobrindo o fundo e as laterais. Aperte bem!

Recheio

- 2 abacates maduros
- 5 bananas bem maduras
- 1 xícara de cacau em pó cru
- 1 xícara de óleo de coco extra virgem
- 1 ½ de tâmaras sem caroços

Bata tudo no Liquidificador, coloque o recheio recém batido sobre a massa já moldada na forma. Leve à geladeira por no mínimo 3 horas.

Cobertura

- ½ xícara de coco ralado sem açúcar
- 5 a 7 cerejas
- ½ xícara de cranberry
- ½ xícara de cacau em pó

Enfeite como desejar e bom apetite!



Elias Pereira

Receita do Curso
Detox no Sítio



09

**Sopa Viva Detox de
Tomate**

SOPA VIVA DETOX DE TOMATE

Ingredientes

- 3 a 4 tomates bem maduros
- 1 pedaço de alho poró
- Sumo de um limão
- Sal Rosa do Himalaia (a gosto)
- 1 colher de sobremesa de curry
- ¼ de xícara semente de girassol sem casca
- Semente de gergelim preto para polvilhar
- Brotos para decorar e enriquecer sua sopa.

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e se preferir, acrescente um pouco de água para ficar na consistência que desejar. Se quiser a sopa quentinha pode substituir a água fria por água morna, se não usar água amorne numa panela, preferencialmente numa de barro. Coloque em um recipiente para sopa e polvilhe com gergelim. Acrescente brotos de alfafa, brotos de girassol e/ou outros brotos. Sirva.

Dica

Se usar tomates não tão maduros a sopa poderá ficar um pouco ácida. Caso isso ocorra, acrescente pedacinhos de mamão (fica parecido com croutons).

O girassol serve para engrossar a sopa, é de fácil digestão e é a semente mais rica em magnésio.



Mônica Campos

Nutricionista dos Cursos da
Oficina da Semente e Doce Limão



10

**Refeição Matinal:
Leite Solar**

REFEIÇÃO MATINAL ANTIOXIDANTE LEITE SOLAR

Ingredientes

- 3 laranjas
- 2 colheres de sopa de linhaça hidratada
- 1 limão
- 1 colher de sopa de alpiste hidratado
- 1 colher de sopa de gergelim hidratado
- 1 colher de chá de óleo de babaçu
- 1 colher de chá de óleo de coco

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, filtre e sirva logo em seguida.

Obs.

O Leite Solar é uma excelente opção para começar seu dia mais alegre!

www.facebook.com/monica.cristina.5686



Mônica Campos

Nutricionista dos Cursos da
Oficina da Semente e Doce Limão



11

**Refeição Matinal:
Gel de Linhaça**

REFEIÇÃO MATINAL ANTIOXIDANTE GEL DE LINHAÇA

Ingredientes

- ½ copo de água
- 1 parte de linhaça hidratada
- 1 parte de linhaça seca

Liquidifique e filtre no voal - reserve o resíduo para utilizar no biscoito (receita 13).

Antepasto Funcional

- 5 colheres (sopa) de gel de linhaça
- 1 parte de castanha de caju
- ½ parte de tomate seco
- 1 colher (sopa) de caldo de limão
- 1 colher (cha) de semente de mostarda
- 1 colher (sobremesa) de man man
- sal à gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter consistência desejada.



Mônica Campos

Nutricionista dos Cursos da
Oficina da Semente e Doce Limão



12

**Refeição Matinal:
Man Man**

REFEIÇÃO MATINAL ANTIOXIDANTE MANTEIGA VERDE - MAN MAN

Ingredientes

- 2 partes de manjericão
- 1 parte de óleo de coco e óleo de babaçu
- 1 colher de chá de açafrão desidratado
- sal à gosto

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter consistência desejada.

Obs.

Mantenha a manteiga sempre refrigerada para manter a consistência.

www.facebook.com/monica.cristina.5686



Mônica Campos

Nutricionista dos Cursos da
Oficina da Semente e Doce Limão



13

**Refeição Matinal:
Biscoitinhos Saudáveis**

REFEIÇÃO MATINAL ANTIOXIDANTE BISCOITINHOS SAUDÁVEIS

Ingredientes

- Resíduo do gel de linhaça
- 1 parte de linhaça seca
- 1 parte de castanha de caju
- Alho poró
- Cheiro verde
- Abobrinha
- Sal à gosto

Preparo

Triture a linhaça e adicione ao resíduo. Triture a castanha de caju e incorpore.

Triture os vegetais e com o auxílio de duas colheres coloque a massa sobre o paraflex. Com auxílio de um segundo paraflex, pressione a massa para formar os biscoitos.

Por último, leve ao desidratador.



Duarte Gonçalves

Receita do Projeto
Alimento Desperto



14

**Batido Pureza
Pela Manhã**

BATIDO PUREZA PELA MANHÃ

Ingredientes

- 1 maço de espinafres ou acelga
- 2 maçãs
- 1 maço de coentro fresco
- 1 pedacinho de gengibre
- Sumo de meio limão
- 2 tâmaras

Preparo

Junte todos os ingredientes no liquidificador e triture até ficar bem cremoso.

Obs:

Quantidade: 1 pessoas

Tempo de preparo: 5 minutos

www.facebook.com/projetoalimentodesperto



Duarte Gonçalves

Receita do Projeto
Alimento Desperto



15

Despertar de
Maça e Coco

DESPERTAR DE MAÇÃ E COCO

Ingredientes

- 4 maçãs raspadas
- Sumo e raspa de meio limão
- 1 colher de castanha do Pará picada
- 1 mão de mirtilos
- 1 colher de sopa de nibs de cacau cru
- 1 pitada de canela

Leite de coco

- ½ coco seco
- 2 xícaras de água
- 2 colheres de gergelim
- 2 tâmaras
- 1 pitada de sal

Preparo

Junte todos os ingredientes do leite de coco no liquidificador e triture até ficar bem cremoso.

Raspe a maçã numa tigela com o raspador e adicione o limão logo em seguida para não oxidar.

Junte os restantes dos ingredientes, adicione o leite de coco e sirva.



Duarte Gonçalves

Receita do Projeto
Alimento Desperto



16

Espaguete à
Italiana

ESPAGUETE À ITALIANA

Cogumelos

- 100g de cogumelos marrons frescos
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem prensado a frio
- 1 colher de sobremesa de tamari (shoyu)

Molho de Tomate

- 4 metades de tomate seco hidratado
- 2 tomates médios maduros
- ½ pimentão vermelho
- 1 dente de alho pequeno
- 1 colher de sobremesa de açúcar de coco ou uma tâmara
- 1 colher de sopa de azeite extra-virgem prensado a frio
- 1 pitada de pimenta preta

Espaguete

- 2 abobrinhas cortadas com o espiralizador ou com um descascador de legumes
- 1 fio de azeite

- 1 colher de sopa de sementes de cânhamo
- 1 pitada de ervas aromáticas
- Algumas folhas de manjeriço

Preparo

Corte os cogumelos em laminas, tempere com vinagre, azeite e molho de tamari. Deixe marinar por 10 minutos.

Junte os ingredientes do molho de tomate no liquidificador e triture até ficar bem cremoso.

Corte a abobrinha em espaguete e tempe com azeite. Junte o molho de tomate, os cogumelos e polvilhe com sementes de cânhamo e ervas aromáticas como manjeriço ou orégano.

Obs:

Quantidade: 2 pessoas

Tempo de preparo: 15 minutos

[www.facebook.com/
projetoalimentodesperto](http://www.facebook.com/projetoalimentodesperto)



Márcia Brandão

Receita do Projeto
Leite da Terra



17

**Macarrão Tricolor
100% Vegano**

MACARRÃO TRICOLOR

100% VEGANO

Ingredientes

- 1 nabo;
- 1 beterraba
- 1 abobrinha
- 1 abóbora pequena;
- ½ xícara de amendoim cru
- 1 pitada de sal
- ½ colher de chá Pimenta Cayenne ou Piripiri;
- 1 colher de sopa de sumo de limão

Macarrão

Faça suco com a beterraba. Passe os legumes no espirilizador e coloque o nabo no suco da beterraba por 10 minutos e retire. Modele o macarrão no prato.

Molho

Triture o amendoim cru com um pouco de água até ficar cremoso. Adicione o sal, o suco de limão e a pimenta. Misture bem e sirva com o macarrão.



Márcia Brandão

Receita do Projeto
Leite da Terra

18

**Eggnog Sem Egg
Bebida Reconfortante**

EGGNOG SEM EGG

BEBIDA RECONFORTANTE

Ingredientes

- 2 xícaras de leite de amêndoas caseiro ou outro leite não lácteos de sua escolha
- ½ xícara de manteiga de amêndoa
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de chá de noz-moscada moída na hora
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de cravo em pó
- 1 pitada de sal marinho

Opcionais:

- ⅓ de xícara de amêndoas
- 4 a 6 tâmaras

Preparo

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar liso e cremoso. Adicione uma pitada de noz-moscada por cima e sirva imediatamente.

Dicas

A Amêndoa crua fornece a cremosidade - se quiser a bebida mais fina não adicione as amêndoas extras.

Use noz-moscada moída na hora, a que já vem moída não tem o mesmo sabor!



Márcia Brandão

Receita do Projeto
Leite da Terra



19

**Vegetais Fermentados
Em Vidro**

VEGETAIS FERMENTADOS EM VIDRO

Ingredientes

- ½ repolho roxo
- ½ repolho branco
- 1 colher de sobremesa de sal

Preparo

Escalde um vidro com tampa e coloque os legumes dentro. Pressione bem com ajuda de um soquete para que não fique bolhas de ar. Pressione contra a tampa uma folha do repolho recortada um pouco maior que a boca do frasco (fermentação anaeróbica).

Em época quente, a fermentação estará pronta em um ou dois dias, no frio vai demorar um pouco mais. Você pode acompanhar o processo sentindo com as mãos o calor que ocorre no início da fermentação, veja as cores se misturando, movimente o vidro com cuidado para não vazar.

Com a ausência de oxigênio, os açúcares dos repolhos transformam-se em ácido láctico, que vai impedir a putrefação e estimular os bacilos lácticos a fabricarem vitamina C. Esse processo permite conservar o alimento por muito tempo e cria novas vitaminas, enzimas e oligoelementos preciosos.

Atenção: o fermentado não deve formar espuma ou ter aroma desagradável.



Juliana Malhades

Receita do Curso Online
Culinária Viva Rápida e Prática



20

**Ricota de Aipim
com Manjericão**

RICOTA DE AIPIM COM MANJERICÃO

Ingredientes

- 500gr de aipim descascado
- Água o bastante pra liquidificar
- Manjericão
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
- 1 colher de chá de sal

Preparo

Descasque o aipim. Pique e liquidifique até obter uma textura tipo de coco ralado bem fino, não fino demais tipo farinha. Não vai ser pelo tempo que você vai medir, mas sim a observação. Toque e sinta! Forre a bacia com um coador de voal, despeje o liquido e coe delicadamente para retirar o excesso de umidade, mas não pra secar. Tempere com manjericão, azeite e sal, misturando com ajuda de um garfo.

Dicas

Misture bem os ingredientes, especialmente o azeite, para que a massa toda fique meio amarelinho claro. Substitua o manjericão por temperos verdes a gosto, secos ou frescos. Crie outras possibilidades usando ingredientes que você normalmente usa pra temperar uma ricota: como cenoura ralada, azeitona, alcaparras ou pimenta. Armazene na geladeira por até uma semana. A ricota não deve ir no freezer ou congelar.



Juliana Malharden

Receita do Curso Online
Culinária Viva Rápida e Prática



21

**Brócolis Marinado ao
Alho com Castanhas**

BRÓCOLIS MARINADO AO ALHO COM CASTANHAS

Ingredientes

- 1 xícara de castanha do pará
- 3 xícaras de brócolis picado
- ¼ de xícara de cogumelos frescos
- 1 dente alho
- 1 fio de azeite
- Sal a gosto

Preparo

Hidrate as castanhas por 12 a 24 horas. Drene a água e lave as sementes em água abundante. Pique e leve à processadora junto com o alho amassado, o azeite e o sal. Processe até que fique a menor gramatura possível, tipo coco ralado. Pique o cogumelo em cubinhos e marine com o brócolis, apertando com as mãos até obter uma textura macia como se fosse cozido. Misture todos os ingredientes.

Dicas

Sirva como salada fria ou completando uma salada fria. Pode servir também como amornado: leve a uma panelinha e aqueça com a mão em contato com o alimento, mexendo até a temperatura que a sua mão suporte. Armazene na geladeira por 1 a 2 dias.



Juliana Malhades

Receita do Curso Online
Introdução a Fermentados e Desidratados



22

**Chips de
Batata Baroa**

CHIPS DE BATATA BAROA

Ingredientes

- 400gr de batata baroa crua
- Sal
- Azeite

Preparo

Lave e raspe a casca das batatinhas. Fatie fino, usando a lamina lisa do seu ralador de legumes. Tempere com azeite e sal.

Leve ao desidratador a 42° por 6 horas ou até secar ao ponto de ficar crocante. Se não tiver desidratador, pode fazer assada, usando o mesmo procedimento e fazer no forno até o mesmo ponto de crocante.

Obs:

Armazene na geladeira por até 30 dias.



SEMAV

Receita Bônus
Semana da Alimentação Viva



23

**Pizza Viva com
Cogumelos Marinados**

PIZZA VIVA COM COGUMELOS MARINADOS

Massa

- 3 abobrinhas
- 2 tomates
- Suco de meio limão
- ½ cebola
- 1 dente de alho
- 2 tâmaras
- 2 pimentões
- ¼ de xícara de nozes

Molho

- 200g de tomate cereja
- 4 tomates secos
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de orégano
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta à gosto

Marinado

- 2 xícaras de cogumelos fatiados
- ½ cebola em fatias finas
- 1 dente de alho picado
- Suco de meio limão
- 2 colheres de sopa de azeite

Preparo da Massa

Passe a abobrinha no espiralizador ou mandoline e reserve em uma vasilha grande. Bata o resto dos ingredientes da massa no liquidificador até formar um creme e misture na abobrinha até tudo ficar bem incorporado. Espalhe a massa na bandeja do desidratador em um círculo uniforme e espesso e desidrate a 42 °C durante 6-8 horas. Vire a massa e deixe por mais 6 horas ou até ver que a parte de cima está sequinha ao toque. Caso não tenha desidratador, utilize o forno na temperatura mais baixa e fique atento à aparência da massa - o tempo vai variar de acordo com a temperatura do seu forno.

Preparo do Molho

Bata os ingredientes do molho no liquidificador ou processador de alimentos deixando alguns pedacinhos no molho. Drene o excesso de líquido em um passador ou peneira.

Marinado

Junte o limão, o alho e o azeite em uma tigela e misture bem. Despeje em cima do cogumelo e da cebola e deixe marinar por algumas horas ou durante a noite toda. Coloque no desidratador 3 a 5 horas antes da montagem final da pizza para o líquido murchar o cogumelo e a cebola dando-lhes gostinho e aparência de marinado.

Montagem

Retire a massa do desidratador quando estiver pronta e espalhe o molho por cima. Distribua o marinado por cima do molho e decore com manjericão fresco e fatias de tomate. Coloque de volta no desidratador e aqueça por 15 minutos. Retire, corte em fatias e sirva em seguida!

muito obrigado!

Semana da
ALIMENTAÇÃO VIVA
3 a 9 de Maio de 2016

CONGRESSO ONLINE E GRATUITO

www.semav.com.br