

Prática cozinha

com Thaisa Leal



PROGRAMA

Cores da Saúde

Unimed
Rio



ENTRADA:

Salada de mix de folhas + molho de mostarda e mel



PRATO PRINCIPAL:

Arroz com açafrão e ervas, ratatouille e peixe ou frango grelhados



SOBREMESA:

Fruta caramelizada + sorvete de baunilha

ENTRADA

Salada

- Folhas de sua preferência (alface americana, alface lisa, rúcula, agrião...)
- 1 punhado de nozes, castanha de caju, castanha do Pará ou semente de girassol

Molho mostarda e mel

- 3 c. de sopa de molho de mostarda amarela
- 2 c. de sopa de mel, agave ou néctar de coco
- Suco de 1/2 limão ou 1 c. de sopa de vinagre de maçã
- 1 fio de azeite
- Água para diluir um pouco o molho

PRATO PRINCIPAL

Arroz com açafrão e ervas

- 1 xícara de arroz branco cru
- 2 dentes de alho
- 1 punhado de cebolinha e salsinha frescos picados
- 1 c. de chá de açafrão ou cúrcuma em pó
- Pitada de pimenta-do-reino
- Sal a gosto

Peixe branco ou filé de frango grelhados

- 2 filés de tilápia (ou outro peixe branco) ou 2 filés de peito de frango
- Suco de 1/2 limão
- Pitada de pimenta do reino
- Sal e outros temperos desidratados a gosto

Ratatouille

- 1 abobrinha
- 1 berinjela
- 2 tomates
- 1 vidro pequeno de molho de tomate (caseiro ou pronto)
- 1/2 cebola

SOBREMESA

Sorvete

- 2 bananas congeladas sem casca
- Gotinhas de extrato ou essência de baunilha
- Mel, agave ou néctar de coco para adoçar a gosto (opcional)

Frutas caramelizadas

- 2 bananas, maçãs ou peras
- Canela a gosto

Não esqueça de deixar os vegetais já lavados e todos os ingredientes separados.