



Soul Mãe

ALMA DE MÃE ➤ Dalben

Quinoa com guacamole e chips de Batata doce liofilizada

1/2 xícara de Quinoa em grãos (branca ou tricolor)

1 xícara de água

2 colheres de sopa de cebola picada

1 abacate médio maduro 3 avocados

Suco de 1 limão

Sal rosa do Himalaia, pimenta do reino, cúrcuma e azeite a gosto.

1/2 cebola roxa picada em cubos

1 dente de alho pequeno

1 Tomate médio picado em cubos

Chips de Batata doce QPode

Hortelã para finalizar

Sal, cúrcuma, páprica picante e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

A quinoa deve ficar de molho de um dia para o outro em água filtrada. A água deve ser o suficiente para cobri-la totalmente. Coloque umas gotinhas de limão ou uma colher de vinagre na água. Antes de cozinhar, escorra e enxague os grãos numa peneira e depois reserve.

Em uma panela refogue a cebola no azeite em fogo baixo até murchar, com o sal rosa do Himalaia e a cúrcuma a gosto. Adicione a quinoa e a água. Tampe a panela e deixe cozinhar por aproximadamente 20 minutos ou até que a quinoa esteja cozida.

Modo de preparo:

Amasse o abacate com a ajuda de um garfo ou corte o avocado em cubos pequenos, tempere com sal, pimenta do reino e azeite a gosto.

Acrescente o tomate, a cebola roxa e o dente de alho espremido. Reserve.

Montagem:

Com a ajuda de um aro e um prato, faça uma camada com a quinoa cozida, em seguida coloque o guacamole de abacate ou os avocados em cubos, mas escorrendo o caldo. Finalize com folhas de hortelã e o Chips de batata doce liofilizada QPod para acompanhar.

Você também pode montar em um bowl caso não tenha o aro.



Soul Mãe

ALMA DE MÃE ➤ Dalben

Sorvete de banana

3 bananas maduras congeladas
40g de amêndoas inteiras ou laminadas torradas
Essência de baunilha a gosto
1 pitada de sal rosa do Himalaia
Leite de castanha ou leite zero lactose se necessário

Modo de preparo:

Coloque as bananas congeladas no processador e comece a bater até virar um creme homogêneo. Acrescente as amêndoas e bata mais um pouco até tritura-las. Coloque na taça que será servido.

Calda:

2 colheres de sopa de cacau em pó
2 colheres de sopa de açúcar de coco
3 colheres de sopa de óleo de coco
2/3 colheres de sopa de água
1 colher de café de essência de baunilha
1 pitada de sal de sal rosa do Himalaia

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o óleo de coco e aqueça em fogo baixo. Acrescente o açúcar de coco e mexa bem, até que ele dissolva. Misture os demais ingredientes e mantenha em fogo baixo até ferver.

(Essa calda pode ser feita com antecedência e mantida em geladeira por até 5 dias)

Coloque sobre o sorvete, e cubra com o Chips de coco com cacau QPode



Soul Mãe

ALMA DE MÃE ➤ Dalben

Trufa Prestígio Raw

24 tâmaras sem caroço
1 xícara e 1/4 de água morna
3 colheres de sopa de óleo de coco
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 pacote de coco com cacau QPod
1 pitada de sal rosa do Himalaia
1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de preparo:

Coloque as tâmaras de molho com 1 xícara de água quente, por aproximadamente 30 minutos. Escorra (reserve parte da água) e reserve.

Em um processador de alimentos, coloque as tâmaras com 3 colheres de sopa do caldo do molho, e processe até obter uma pasta.

Acrescente o pacote de coco liofilizado com cacau QPod, 1/4 de xícara de água, o óleo de coco, a pitada de sal e a baunilha. Processe novamente até obter uma pasta homogênea.

Coloque em um bowl, cubra com filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 4 horas.

Faça bolinhas com a ajuda das mãos, passe no cacau em pó e acomode em forminhas de papel.

 @dalbensupermercados  @Dalben.Supermercados

www.supermercadosdalben.com.br