





CRU BOWLS

A SUA

SAÚDE

NUMA

TAÇA



FICHA TÉCNICA

facebook.com/manuscritoeditora

© 2018

Direitos reservados para Letras & Diálogos,
uma empresa Editorial Presença,
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Título: Cru Bowls — Sua Saúde Numa Taça

Autora: Inês Simas

Copyright © Inês Simas, 2018

Copyright © Letras & Diálogos, 2018

Revisão: Ana Pereira/Editorial Presença

Capa e paginação: Catarina Sequeira Gaeiras

Fotografias: Vera Sepúlveda

Impressão e acabamento:

Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8871-57-2

Depósito legal n.º 441968/18

1.ª edição, Lisboa, julho, 2018


INÊS SIMAS

CHEF DE COZINHA NATURAL • HEALTH COACH

AUTORA DO BLOGUE **CRU COM PINTA**



**BOWLS, BITES
E SOBREMESAS
CRUAS**

 ANUSCRITO



ÍNDICE

11 INTRODUÇÃO

- 14 Esta é a minha história
- 17 A minha alimentação
- 18 Quais os benefícios de uma alimentação natural?
- 20 A vida familiar na cozinha
- 22 O que devemos ter no nosso frigorífico
- 26 O que devemos ter na nossa despensa
- 36 Como trabalhar com os ingredientes certos?
- 39 Os instrumentos da minha cozinha

RECEITAS

45 PEQUENOS-ALMOÇOS PARA COMEÇAR O DIA COM ENERGIA: BOWLS DE FRUTA E GRANOLAS

- 46 COMO PREPARAR UMA BOWL DE FRUTA
- 47 RECEITAS – BOWLS
- 48 Bowl de manga e maracujá com curcuma
- 50 Bowl de manga verde com espirulina e manjeriço
- 52 Bowl de framboesa
- 54 Bowl de framboesa cítrica e camu-camu
- 56 Bowl de cereja e chia
- 58 Bowl de mirtilo e açáí
- 60 Bowl de pitaia e baobá
- 62 Bowl de amoras na papaia com chia, sementes de cânhamo e baobá
- 64 Bowl de morango no ananás com camu-camu
- 66 Bowl de morango e camu-camu
- 68 Bowl de morango e chia
- 70 Bowl de morango e cacau
- 72 Bowl de papaia
- 74 Bowl de frutos vermelhos e chia
- 76 Bowl de figo
- 78 Bowl de laranja e gengibre
- 80 Bowl de laranja com baobá e chia
- 82 Bowl de cenoura e laranja com gengibre
- 84 Bowl de beterraba e maçã com gengibre
- 86 Bowl de abacaxi e açáí
- 88 Bowl de abacaxi verde
- 90 Bowl de abacaxi com malagueta e gengibre
- 92 Bowl de espinafres e espirulina
- 94 Bowl de baunilha e cacau cru
- 96 Bowl de baunilha na pitaia
- 98 Bowl de cacau e tangerina

101 BOWLS DE CHIA

102 Bowl de chia e framboesa

103 Bowl de chia verde

104 Bowl de chia e cacau

106 Bowl de chia e manga

109 GRANOLA

110 Granola de cacau

112 Granola de gengibre

113 Granola de laranja e canela

114 Barco de granola com creme de cacau e avelãs

116 Barco de granola com mousse de açaí

117 Barco de granola com mousse de abacaxi e dióspiro

118 Barco de granola com iogurte de coco e framboesas

121 ALMOÇOS E JANTARES SERVIDOS NUMA TAÇA: POKE BOWLS E POKE WRAPS

122 COMO PREPARAR UMA POKE BOWL

123 RECEITAS – POKES

124 Poke bowl de carpaccio de novilho em noodles de curgete e pesto

126 Poke bowl de tártaro de novilho com salada de mostarda e arroz selvagem

128 Poke bowl de carpaccio de pato em noodles de batata-doce

130 Poke bowl de tártaro de novilho e chips de batata-doce

132 Poke bowl de carpaccio de novilho agridoce

133 Poke bowl de ceviche de salmão, framboesa e aipo

134 Poke bowl de peixe misto com salada de abacate e quinoa

136 Poke bowl de ceviche de peixe branco, manga e balsâmico doce

138 Poke bowl de peixe branco braseado em tomate seco

139 Poke bowl de salada de quinoa, figos e amêndoas doces

140 Poke bowl de camarão em noodles de curgete

141 Poke bowl de ceviche de atum, tapioca, toranja e puré de batata-doce

142 Poke bowl de noodles de beterraba e ceviche de dourada

144 Poke bowl de salmão braseado em alcaparras

145 Poke bowl de atum em molho tamari e puré de batata-doce

146 Poke bowl de salmão braseado em sementes de sésamo

147 Poke bowl de salada de grão com carpaccio de polvo

148 Poke bowl de ceviche de salmão, manga, pitáia e puré de milho-doce

150 Poke bowl de quinoa, salmão, abacate e picadinho de manga

152 Poke bowl de tártaro de manga e romã

154 Poke bowl de laranja e abacate em molho de manga

156 Poke bowl de noodles de beterraba, maçã verde e nozes

158 Poke bowl de salada de pêssego, maionese de limão e nozes

160 Poke bowl de salsas

162 Poke bowl agridoce

164 Poke bowl selvagem

166 POKE WRAPS

167 COMO PREPARAR UM POKE WRAP

168 Poke wrap de legumes

170 Poke wrap de ceviche de atum em alga noori

- 171 Poke wrap de carpaccio de atum, abacate e aipo
- 172 Poke wrap de tártaro de salmão e quinoa
- 174 Poke wrap de carpaccio de salmão e guacamole
- 176 Poke wrap de carpaccio de atum, manga e caviar
- 178 Poke wrap de tártaro de atum e húmus
- 180 Poke wrap de carpaccio de novilho

183 BOWLS XL PARA RECEBER OS AMIGOS

185 RECEITAS – CEVICHES, TÁRTAROS E HÚMUS

- 186 Bowl XL de tártaro de novilho
- 188 Bowl XL de tártaro de peixe misto
- 190 Bowl XL de tártaro de atum e abacate
- 192 Bowl XL de ceviche de pampo puro
- 194 Bowl XL de ceviche de corvina, manga e maracujá
- 196 Bowl XL de guacamole
- 198 Taco de salmão e abacate
- 200 Taco de sardinha braseada, húmus de beterraba e caviar
- 202 Tacos de ceviche de corvina e abacate
- 203 Bowl de húmus de beterraba
- 204 Bowl de húmus de grão-de-bico
- 206 Bowl de húmus de espinafres e manjeriçã
- 207 Bowl de húmus de pimentos

209 SOBREMESAS CRUAS DELICIOSAS

210 OS SEGREDOS PARA UMA SOBREMESA CRUA

211 RECEITAS – SOBREMESAS CRUAS

- 212 Bite de framboesa
- 214 Bite de mirtilos
- 216 Bite de manga
- 218 Bite de framboesa e «caramelo»
- 220 Bite de cacau e lima
- 222 Bite de cacau e avelãs
- 224 Bite de açai
- 226 Bite de lima
- 228 Mousse de cacau e framboesas
- 230 Mousse de lima
- 232 Mousse de laranja
- 233 Mousse de frutos vermelhos
- 234 Miniaturas de mousse de cacau
- 236 Mousse de manga e maracujá
- 237 Mousse de cacau e avelãs
- 238 Gelado de manga
- 240 Gelado de framboesa
- 242 Energy ball de cacau
- 244 Energy ball de góji e cânhamo
- 245 Energy ball de amendoim
- 246 Energy ball de coco
- 248 Cheesecake de morango
- 250 Cheesecake de açai
- 252 Cheesecake de manga e malagueta
- 253 Tarte de cacau, limão e menta
- 254 Tarte de «caramelo» e chocolate
- 256 Tarte simples de cacau
- 257 Tarte simples de frutos vermelhos
- 258 Tarte de morango
- 260 Tarte de manga e mirtilos

263 OBRIGADA



INTRODUÇÃO







Pensado para um dia a dia saudável de pessoas ativas, este livro junta receitas simples com ingredientes comuns e o menos transformados possível. Quase como que acabados de pescar ou colher da horta e trabalhados de uma forma natural e simples. Com receitas maioritariamente cruas, mas também com ingredientes cozinhados, junta os ingredientes que eu mais gosto e todas as lições que fui aprendendo ao longo da minha vida.

Um estilo de cozinha que adoro, com receitas que nos trazem mais energia e vitalidade, e que nos permitem viver por mais tempo e com o melhor de nós. São mais de 110 receitas simples e saudáveis para todos os dias servidas numa taça: uma bowl.

Porque, quando comemos, o nosso maior propósito é alimentar o nosso corpo, o foco deste livro está em equilibrar e trazer para a nossa mesa verdadeiras taças de «saúde». Maioritariamente cruas, estas taças contêm ingredientes completos, nutritivos e criteriosamente escolhidos, nos quais podemos apreciar o que a natureza tem de melhor e na sua forma mais pura.

Todas as receitas incluídas neste livro têm na base a fruta, os legumes, os frutos secos, as sementes, a carne e o peixe. Utilizam por vezes cereais e poucos laticínios. São isentas de glúten, açúcares refinados, ingredientes artificiais e aditivos químicos.

Pensado e estruturado para todos os momentos do dia, e com o objetivo de fazer da refeição um momento simples e despreocupado, este livro está dividido em quatro capítulos assim distribuídos:

- Pequenos-almoços e lanches: bowls de fruta e granolas
- Almoços e jantares servidos numa taça: poke bowls e poke wraps
- Bowls XL para receber os amigos
- Sobremesas cruas deliciosas

Adotar este registo cá em casa veio dar outro ânimo às refeições familiares, com as crianças a olharem de outra forma para a comida, ajudando não só a prepará-las, mas a compreendê-las e a partilhá-las connosco. Não apenas porque são servidas numa taça (bowl) mas, acima de tudo, pela sua simplicidade e leveza.

Inspire-se, experimente novos ingredientes e tenha em mente que cada receita pode ser adaptada. A técnica utilizada numa receita pode ser aplicada numa nova combinação de ingredientes, por uma questão de sazonalidade ou simplesmente por gosto pessoal.

Este livro vem completar o anterior (*Cru – Carpaccios, Tártaros e Ceviches*), que aborda o tema «Refeições», e nasce com um simples propósito – que o nosso dia comece e acabe com uma taça cheia de nutrientes e com muita PINTA!

ESTA É A MINHA HISTÓRIA

Aprendi por experiência própria o efeito que a alimentação tem na saúde e mudei radicalmente os meus hábitos alimentares e o meu estilo de vida.

Aos 28 anos foi-me diagnosticado um síndrome nefrótico, que tratei com altas doses de corticoides. Um ano difícil, que ultrapasei com sucesso. Porém, rapidamente se tornou um pesadelo quando tudo começou de novo, mas com outro nome: angioedema. Uma doença do sistema imunitário. E como tinha acabado de tratar o síndrome nefrótico, não me foi aconselhado tomar a medicação necessária. Situação que se manteve durante os cinco anos seguintes. Percebi que o caminho tinha de ser outro, e fiz o que estava ao meu alcance: mudei a minha alimentação.

E foi quando percebi a importância da minha alimentação para o meu bem-estar que tudo mudou na minha vida.

A culinária tornou-se o meu mundo, e a sua relação com a saúde o meu grande foco. Motivos suficientes que me levaram em 2016 a partir para Londres, para o College of Naturopathic Medicine para fazer o curso Nutrition for Everyday Living. No ano seguinte a formar-me como Health Coach no Institute for Integrative Nutrition em Nova Iorque, e em janeiro de 2018 a dar início ao meu grande sonho: estudar na Escola de Cozinha Plant Lab, do chef Matthew Kenney.

Quando decidi que me ia formar como Health Coach no Institute for Integrative Nutrition, em Nova Iorque, tinha um único propósito: tornar clara a relação entre o que somos e o que comemos. Isto é, conseguir explicar como tornei o meu dia igual ao de todos vocês com uma simples mudança na minha alimentação e estilo de vida.

Eu sou chef de cozinha, certificada pelo Plant Lab, e o que gosto mesmo é de trabalhar o alimento, criar receitas e trazê-las para as vossas mesas! Mas não podia virar as costas a este problema, com o qual lidava diariamente e para o qual tinha poucas respostas. Ir estudar foi a única solução que encontrei para poder ser eu a agarrar as rédeas de uma doença que precisava urgentemente de ser controlada. Mas, acima de tudo, de ser entendida por alguém até então leigo no assunto.

Precisava de conseguir perceber o porquê de tantas doenças imunológicas que hoje inundam os países desenvolvidos, e tão pouca expressão têm ainda nos países mais pobres; o que provoca inflamação no corpo, quais as consequências e como combatê-la; como é que uma mudança na dieta alimentar e no estilo de vida poderia ter um impacto tão forte no controlo da inflamação, conseguindo reduzi-la ao ponto de «adormecer» uma doença do sistema imunitário; se a minha alimentação seria apenas a minha cura ou se poderia ter sido a causa da minha doença. Claro que aliado a toda uma genética e estilos de vida, que até então não conseguia explicar. Um ponto fundamental para conseguir perceber que tipo de «controlo» tinha sobre mim, quais os estragos que teria feito ao meu corpo e se estaria ainda a fazê-los.

Na verdade, de acordo com o Dr. Tom O'Bryan, no seu livro *The Autoimmune Fix*, são mais de 24 milhões de pessoas nos EUA com doenças autoimunes diagnosticadas! E tantas outras por diagnosticar.

Sorte ou azar o meu corpo ter dado o alerta quando eu tinha 28 anos, e a tempo de ainda fazer alguma coisa?

Sorte. Eu acredito que sim.

Acredito genuinamente que nós somos o que comemos e a nossa dieta e o estilo de vida têm um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças do espectro imunitário. São as nossas escolhas que nos vão ajudar a definir a forma como vamos viver os nossos dias – com mais ou menos energia, mais ou menos qualidade, por mais ou menos tempo.



RECEITAS



PEQUENOS-ALMOÇOS

PARA COMEÇAR O DIA COM ENERGIA

BOWLS DE FRUTA E GRANOLAS

Cheias de vida, cor e sabor, as bowls de fruta são simples de preparar e de integrar nas rotinas familiares. Preparadas com ingredientes frescos, de preferência sazonais e locais, são extremamente nutritivas e de fácil digestão e absorção, o que as torna muito apetecíveis numa rotina de alimentação saudável.

É fundamental o rigor e o respeito pelos ingredientes, para que seja mantida a integridade e o valor nutricional da bowl, e para isso existem algumas regras-base que devem ser cumpridas.

COMO PREPARAR UMA BOWL DE FRUTA

Confeccionar uma taça de gelado de fruta, pura e saudável – também conhecida como nice cream bowl –, é tão simples como colocar os ingredientes com que vai trabalhar na liquidificadora, validar a consistência, o sabor, o valor nutricional e servir.

A **base** da bowl é que vai ditar a sua consistência e textura finais. Aqui opto por combinar frutas e legumes, frescos e congelados, e adicionar um leite vegetal, um sumo de fruta ou água de coco (cubos de gelo de água de coco também podem ser uma opção).

Podemos ainda utilizar:

- **Adoçantes naturais:** idealmente a escolha de frutas maduras é o suficiente para adoçar a nossa bowl. Mas este equilíbrio é fundamental e não deve ser descuidado, podendo ser necessária a utilização de **adoçantes naturais**, como os frutos secos e as tâmaras, o agave, a estêvia, o mel cru ou o açúcar de coco, entre outros.
- **Superalimentos:** gosto sempre de validar o valor nutricional da bowl e, por vezes, adiciono um **superalimento** como maca, baobá, espirulina, açai, góji, chia, entre outros, que pelo facto de serem comercializados em pó são fáceis de ter sempre em casa. Devido ao seu elevado nível de absorção individual, devem ser ingeridos com moderação, não sendo necessário incluir em todas as bowls.
- **Gorduras boas**, como o óleo de coco ou o óleo de sementes, entre outros, podem ser incluídas se necessário.
- **Ervas frescas e especiarias**, como o manjeriço e a hortelã, a baunilha, a canela, o gengibre e a curcuma.

Para a **cobertura**, opto sempre por algo bem crocante, como granola e fruta fresca. Devemos optar por frutas que estejam em harmonia com os sabores das frutas que escolhemos para a base da nossa bowl, e adicionar um elemento crocante que traga textura, como a granola, sementes simples, ou frutos secos. O jogo entre a fruta fresca e a congelada também é muito interessante.



RECEITAS

BOWLS

Comece por colocar na liquidificadora as peças de fruta e/ou os legumes cortados em cubos, adicionar um pouco de líquido (sumo de fruta, leite vegetal ou água de coco) e deixar que ganhe a consistência certa.

Para que a consistência se aproxime de um gelado de fruta, tem de utilizar uma liquidificadora muito potente. Deve pôr o máximo de fruta congelada e a menor quantidade de líquido (quanto mais potente for a liquidificadora, menos líquido irá precisar).

A melhor forma de ter sempre fruta e legumes congelados em casa é comprá-los frescos e guardá-los já lavados e sem caroços em sacos próprios (de preferência em vácuo) no congelador. Quando fizer a bowl, lembre-se de retirar a fruta do congelador cerca de 10 minutos antes, para que a lâmina prenda melhor e o gelado fique mais cremoso.

Gosto sempre de servir estas receitas numa das minhas bowls de coco, mas pode ser utilizado qualquer tipo de taça. Por vezes, dependendo da consistência, opto por servir num copo.

Estas minhas receitas estão pensadas para 2 bowls grandes ou 4 mais pequenas, mas é tão simples como duplicar as doses em função do número de pessoas ou do número de vezes que entender como necessário.

Após o processo inicial de preparação e congelação das peças, a confeção das receitas demora cerca de 5 minutos.



BOWLS DE FRUTA

A melhor maneira de escolher uma manga é procurar pelo cheiro doce que vem da extremidade do seu pé. O encarnado e o amarelo são as cores típicas da fruta madura, mas experimente pressionar ligeiramente na casca e ver se cede.

BOWL DE MANGA E MARACUJÁ COM CURCUMA

INGREDIENTES

BASE

- 1 manga congelada
- 2 fatias de abacaxi congeladas
- ½ taça de água de coco
- 1 c. de chá de curcuma fresca ralada
- 1 maracujá

COBERTURA

- ½ manga
- 1 maracujá
- 3 c. de sopa de granola
- 1 c. de sobremesa de raspas de coco
- 1 c. de chá de sementes de chia
- 1 folha de manjeriçao

PREPARAÇÃO

Para a base, retire cerca de 10 minutos antes os ingredientes do congelador. Coloque todos os ingredientes (exceto o maracujá) na liquidificadora e ligue, aumentando progressivamente a velocidade até ao máximo, durante 1 minuto. Retire quando adquirir a consistência certa, adicione a polpa do maracujá, envolva bem e coloque o preparado nas bowls.

Para a cobertura, fatie a manga e disponha-a sobre a bowl de fruta. Adicione por camadas a granola, as raspas de coco, as sementes de chia, a polpa do maracujá e disponha ao centro uma folha de manjeriçao. Está pronta a servir.

BOWLS DE FRUTA

Opte por frutas maduras e cremosas para a base da bowl — como a manga e a banana — e traga diversidade, acrescentando frutos diferentes todos os dias. Espereite «o equilíbrio de sabores» na introdução, e atreva-se a experimentar.

BOWL DE MANGA VERDE COM ESPIRULINA E MANJERICÃO

INGREDIENTES

BASE

- 1 manga congelada
- ½ banana congelada
- ½ taça de leite de amêndoa
- 1 taça de espinafres frescos
- 1 c. de chá de espirulina em pó
- 6 folhas de manjericão fresco

COBERTURA

- 3 c. de sopa de granola (receitas a partir da página 109)
- 2 fatias de ananás
- ½ taça de mirtilos
- 1 maracujá
- Mel q. b.

PREPARAÇÃO

Para a base, retire cerca de 10 minutos antes os ingredientes do congelador. Coloque todos os ingredientes na liquidificadora e ligue, aumentando progressivamente a velocidade até ao máximo, durante 1 minuto. Retire quando adquirir a consistência certa, coloque nas bowls e reserve.

Para a cobertura, corte o ananás e disponha-o sobre o gelado de fruta. Adicione os mirtilos, a granola e a polpa do maracujá. Finalize com um fio de mel. Está pronta a servir.

ALMOÇOS E JANTARES SERVIDOS NUMA TAÇA

POKE BOWLS E POKE WRAPS

Os poke nasceram no Havai, onde o termo «poke» significa fatiar ou cortar e refere-se ao que têm de mais distinto: o peixe! Normalmente, são servidos numa bowl sobre arroz branco ou quinoa, acompanhados de legumes ou ervas frescas e um topping de influência asiática. São as típicas saladas da moda, servidas com peixe cru numa taça.

Apesar de hoje serem muitos os locais em que nos servem os mais variados tipos de pokes, mantém-se a preocupação comum a todos: respeitar a combinação perfeita de proteína, legumes e cereais.

Neste livro vamos mais longe, e servimos os conhecidos pokes também em wrap. Chamemos-lhe os poke wraps.

COMO PREPARAR UMA POKE BOWL

Preparadas com ingredientes frescos (no seu estado mais natural), são extremamente nutritivas e de fácil digestão e absorção, o que as torna muito apetecíveis numa rotina de alimentação saudável.

A base da poke original é o arroz ou a quinoa branca, mas confesso que cá em casa este conceito ganhou asas e costumo pôr desde arroz integral a arroz selvagem, quinoa vermelha ou preta, lentilhas e, inclusive, grão. Por vezes invento e coloco os cereais como topping e como base os noodles de legumes – de beterraba, curgete ou batata-doce. É fundamental que o peixe ou a carne seja fresco, se achar que não o vai utilizar na totalidade, embale e congele – é a melhor forma de manter as propriedades dos alimentos. Mas existem muitas outras formas de trazer proteína à poke, como utilizar o abacate ou o feijão... basta um pouco de inspiração.

Para dar textura, contraste de sabores e acrescentar maior valor nutricional, junte sementes ou frutos secos, envolvendo-os muito bem nos pedaços de peixe ou carne crus, ou simplesmente deixando cair sobre o prato.

O molho não pode de forma alguma ser esquecido. Podemos optar por colocar o molho em cima do peixe/carne ou envolver nos noodles de legumes, caso tenha sido esta a opção de base. Os legumes e a fruta podem ainda ser servidos como noodles, purés, pedaços crus ou marinados, sendo qualquer uma destas opções maravilhosa.

CUIDADOS OBRIGATÓRIOS!

Ao trabalharmos com carne e peixe crus, a técnica da confeção é importante, mas a qualidade dos ingredientes utilizados é fundamental.

1. Encontre o seu lugar de confiança e compre ingredientes frescos.
2. Quando vai às compras tenha o cuidado de trazer o peixe e a carne no frio. A cadeia de frio não pode ser interrompida (manter sempre entre 1 °C e 5 °C).
3. Quando chegar a casa, consuma os produtos frescos ou opte por limpá-los e arranjá-los, embalando-os depois a vácuo e congelando-os. Na preparação, o binómio tempo/temperatura é muito importante para evitar a multiplicação de bactérias.

Se optar por produtos ultracongelados, estes devem ser sempre mantidos a temperaturas iguais ou inferiores a 18 °C negativos. Recuse embalagens com cristais de gelo visíveis no interior.

Se possível, opte sempre por peixe selvagem e carnes de animais de pasto.



RECEITAS

POKES

Na confecção de uma poke, há que pesar a coexistência de três elementos importantes: a proteína, os legumes/fruta e os cereais. Uma combinação perfeita que gosto de servir numa bowl e comer com a ajuda de uma colher – a chamada poke bowl – ou então envolvida numa folha de arroz bem fina – um poke wrap.

Estas receitas estão pensadas para 2 bowls, mas basta duplicar as doses em função do número de pessoas ou do número de vezes que entender ser necessário.

A confecção demora cerca de 20 minutos.



POKE BOWLS

Cá por casa, o espiralizador veio dar outra vida aos meus crus, que ganham não só originalidade, como um maior valor nutritivo. Adoro servir com finas fatias de carpaccio, quase translúcidas, que se envolvem na perfeição no tempero dos noodles.

POKE BOWL DE CARPACCIO DE NOVILHO EM NOODLES DE CURGETE E PESTO

INGREDIENTES

100 g de carpaccio de novilho
1 curgete
1 c. de sopa de pinhões inteiros
1 folha de manjeriço
1 fio de azeite virgem extra
Molho pesto q. b.
Sal e pimenta-preta do moinho q. b.

MOLHO PESTO

2 c. de sopa de azeite virgem extra
10 folhas de manjeriço
1 c. de chá de pinhões
2 rodelas de alho
Parmesão ralado q. b.
Sal q. b.

PREPARAÇÃO

Comece por cortar a curgete em noodles com a ajuda do espiralizador e depois envolva no molho pesto, previamente batido com a varinha mágica. Coloque de seguida nas bowls e cubra com as finas fatias de carpaccio. Deixe cair os pinhões inteiros, coloque ao centro uma folha de manjeriço, regue com um fio de azeite virgem extra, passe com os moinhos do sal e da pimenta e está pronta a servir.