

RE  
DESCO  
BRIR  
SAB@RES

# SOPA DE CENOURA E ABACATE

FOOD TRAILS FUNCHAL

## INGREDIENTES

- ✓ 300G CENOURA
- ✓ 1 DIMENTO VERMELHO
- ✓ 1 LIMA DESCASCADA
- ✓ 1CM GENGIBRE
- ✓ 1 ABACATE
- ✓ SAL E PIMENTA
- ✓ GERMINADOS

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por fazer o sumo de cenoura com pimento vermelho, lima e gengibre na maquina de sumos.
2. Coloque o sumo no liquidificador e triture com o abacate. Tempere e sirva com geminados ou ervas aromáticas.



funchal.pt  
🌐 📱 📷 📺

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD  
TRAILS



POR O FUNCHAL SEMPRE À FRENTE



RE  
DESCO  
BRIR  
SAB@RES



# ALMÔNDEGAS DE VEGETAIS

FOOD TRAILS FUNCHAL

## INGREDIENTES

- ✓ 200G AMÊNDOAS DEMOLHADAS
- ✓ 6 METADES DE TOMATE SECO HIDRATADO
- ✓ 1 DENTE DE ALHO
- ✓ 1 CENOURA MÉDIA
- ✓ 1 CEBOLA PEQUENA PICADA
- ✓ 1 PITADA DE PIMENTA CAIENA OU MALAGUETA
- ✓ 2 COLHERES DE SOPA DE SUMO DE LIMÃO
- ✓ SAL E PIMENTA A GOSTO

## MOLHO DE TOMATE

- ✓ 100G TOMATE FRESCO
- ✓ 1 CHAVENA DE TOMATE SECO HIDRATADO
- ✓ 1 TÂMARA
- ✓ 2 COLHERES DE SOPA DE VINAGRE DE CIDRA
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- ✓ 1 PITADA DE SAL

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Demolhar as amêndoas por 4 horas
2. Hidratar o tomate seco por 30 min
3. No processador de alimentos coloque todos os ingredientes e triture por 1 minuto até ficar numa pasta.
4. De seguida molde as almôndegas e leve ao desidratador por 2 horas.

## MODO DE PREPARAÇÃO MOLHO

1. Coloque todos os ingredientes num liquidificador e triture até ficar cremoso.



funchal.pt  
🌐 📱 📷

FOODTRAILSFUNCHAL@FUNCHAL.PT



FOOD  
TRAILS





# ESPARGUETE DE CURGETE COM PESTO E TOMATE CEREJA

FOOD TRAILS FUNCHAL

## INGREDIENTES

- ✓ 2 CURGETES MÉDIAS
- ✓ ½ CHAVENA DE TOMATE DE TOMATE CEREJA

## INGREDIENTES PESTO

- ✓ 2 CHAVENAS DE MANJERICÃO FRESCO
- ✓ 1 PUNHADO DE CAJU
- ✓ 1 COLHER DE CHÁ DE MISO
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE LEVEDURA NUTRICIONAL
- ✓ 1 DENTE DE ALHO
- ✓ 1<sup>⁄</sup>3 CHAVENA DE AZEITE
- ✓ 2 COLHERES DE SOPA DE SUMO DE LIMÃO
- ✓ SAL E PIMENTA

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Utilize um esparalizador ou uma mandolina para cortar a curgete em esparguete. Corte o tomate cereja em metades e reserve.
2. Coloque todos os ingrediente do pesto no processador de alimentos e triture.
3. Misture o esparguete de curgete e o pesto. Mexa até que a massa de curgete esteja bem envolvida. Adicione os tomates e folhas de manjericão.



# ARROZ DE COUVE FLOR E MENTA

FOOD TRAILS FUNCHAL

## INGREDIENTES

- ✓ 2 CHAVENAS DE COUVE-FLOR
- ✓ 2 COLHERES DE SOPA DE SUMO DE LIMÃO
- ✓ 1 CEBOLA ROXA PICADA
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE SALSA FRESCA
- ✓ 1 COLHER DE SOPA DE HORTELÃ FRESCA
- ✓ 1/2 COLHER DE CHÁ DE COMINHOS EM GRÃO
- ✓ 1/4 CHAVENA DE AZEITONAS PICADAS
- ✓ 1 PITADA DE SAL E PIMENTA PRETA

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por triturar a couve flor no processador.
2. Adicione o sumo de limão, a cebola picada, as ervas aromáticas, as azeitonas e tempere. Misture bem e está pronto a servir.