

# Cook it

by **bimby**

## WORKSHOP FÁCIL E CRIATIVO

### LISTA DE INGREDIENTES E UTENSÍLIOS

#### *Frutas e legumes*

1	Limão	<i>Só sumo</i>
100 g	Framboesas	
1	Dente de alho	
300 g	Alface iceberg	<i>partida em pedaços</i>

#### *Farinhas, açúcares e massas*

70 g	Trigo Sarraceno	
260 g	Farinha tipo 65	
120 g	Açúcar	
1	embalagem de noodles instantâneos	<i>com sabor à escolha/aprox 85 g</i>

#### *Ovos e laticínios / substitutos*

150 g	Manteiga + qb para fritar	
3	Ovos	
900g	Leite	
200 g	Natas frias	<i>Com 30% de gordura</i>
150 g	Queijo creme	
60 g	Queijo parmesão	
150 g	Queijo Brie	<i>cortado em pedaços pequenos</i>

#### *Carne, peixe e outros*

300 g	Salmão fumado	
50 g	Ovas vermelhas ou pretas (opcional)	

#### *Sementes e Frutos secos*

100 g	Amêndoa laminada	
50 g	Sementes de sésamo	

#### *Especiarias, temperos e vinagres*

qb	Sal	
qb	Pimenta	
30 g	Mostarda	
qb	Nóz-moscada	
2 c. chá	Curcuma em pó	
1 ramo	Cebolinho	

10 pés	Aneto (opcional)
½ c. chá	Pimenta rosa
40 g	Vinagre de sidra
40 g	Vinagre balsâmico
10 g	Molho de Soja
80 g	Óleo
30 g	Azeite

### *Utensílios*

1	Frigideira
	papel vegetal
	Rolo da massa
	Cortante para bolachas
	Saco de pasteiro