

Cook it

by bimby

WORKSHOP VEGETARIANO

LISTA DE INGREDIENTES E UTENSÍLIOS

Conservas

100 g	Flocos de milho	
400 g	Leite de coco	
300 g	Bulgur	
80 g	Tâmaras <i>Medjol</i>	<i>Sem caroço</i>
10 g	Molho de soja	

Panificação/ Açúcares

120 g	Açúcar mascavado
200 g	Pão seco
1	Baguete cereais
70 g	Avelã torrada
250 g	Amêndoa c/ pele
120 g	Espelta
30 g	Linhaça

Frutas

1	Limão
1	Lima

Legumes e ervas aromáticas

5	dentes de alho	
900 g	Couve flor	
300 g	Cogumelos- mistura	
300 g	Espargos	
5	Pés de Tomilho-limão	
100 g	Cebola	
50 g	Rúcula	
100 g	Tomate cereja	<i>Laranja ou amarelo</i>
350 g	Beterraba cozida	<i>Cortada em pedaços</i>

Gorduras animal e vegetal

90 g	azeite, mais q.b.
80 g	óleo de coco

Especiarias, temperos e vinagres

sal marinho
moinho de pimenta
Alho em pó
Açafrão
Cominhos

Materiais

1	Tabuleiro de forno
---	--------------------