

# AVEIOCA

## INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de aveia (30g)
- 1 colher de sopa de amendoim torrado sem pele (8g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça dourada (10g)
- 1 colher de café de polvilho doce (1g)
- 1 xícara de café de água (60ml)
- 1 pitada de sal
- Temperos a gosto ex: Orégano, Salsinha, Açafrão, Curry (opcional)

## MODO DE PREPARO

- 1) Processar todos os ingredientes secos
- 2) Acrescentar água e misturar bem
- 3) Untar frigideira com fio de azeite (quanto menor a frigideira, maior vai ficar a aveioca)
- 4) Dispor a massa na frigideira e deixar em fogo baixo
- 5) Deixe secar de um lado (Faça o teste do dedo) e repita o processo do outro lado da massa
- 6) Esta pronta a sua aveioca!

**DICA DA NUTRI:** Você pode congelar os discos de aveioca e usar conforme a demanda



# RECHEIO 1: PASTA DE AMENDOIM

## INGREDIENTES

- 150 g de amendoim torrado, sem pele e sem sal

## MODO DE PREPARO:

- 1) Coloque os amendoins em um processador ou liquidificador e triture até virar um farelo
- 2) Continue processando, que naturalmente o amendoim vai liberar seu próprio óleo e atingir consistência de uma pasta lisa
- 3) Dependendo da potência do seu aparelho, será necessário abrir algumas vezes o processador para ajustar o farelo de amendoim em direção a lâmina para conseguir triturar
- 4) Quando atingir consistência de pasta, disponha em um recipiente com tampa
- 5) Acondicione em local fresco e seco. Dura em torno de 10 dias



## RECHEIO 2: TOFUNESE “Maionese Vegana”

### INGREDIENTES:

- ½ xícara de abacate (30g)
- ½ xícara de tofu firme (30g)
- Manjeriçã fresco a gosto ou outra erva de sua preferência
- Sal a gosto

### MODO DE PREPARO:

- 1) Adicionar todos os ingredientes em uma vasilha e processar com auxílio de um mixer até atingir uma consistência bem cremosa
- 2) Experimente, acerte o sal e temperos
- 3) Acondicionar em geladeira por até 3 dias

