



Lista de ingredientes

A NOSSA BASE 2-2-6-2

2 Leguminosas: Grão e lentilhas castanhas

2 Cereais (integrais): Arroz e massa

6 Vegetais: Cogumelos, espinafres, brócolos, curgete, cenoura

2 Molhos e/ou proteína animal: molho de amendoim e pescada

NOTAS IMPORTANTES:

- Estamos a considerar ingredientes para 4 porções de cada receita, se for demasiado para ti considera apenas metade ou mantém as quantidades e congela as restantes porções para outras refeições.
- Os ingredientes a vermelho são opcionais (podes incluir se preferires um menu com mais proteína animal ou versão 100% vegetal).
- Caso haja alergias alimentares a ter em conta considera-as na tua lista e se houver algum ingrediente importante que não possas utilizar contacta-me por email para geral@blogdaspice.com ou pelo Instagram.



Lista de supermercado



Legumes, ervas e frescos

- 3 cebolas — 1 grande (80 g) + 2 médias (50 g cada) = 180 g
- 6 dentes de alho
- Gengibre fresco — 1 c. chá + 1 pedaço do tamanho de um polegar
- Curcuma fresca — 1 c. chá (ou em pó)
- 80 g de cenoura ou abóbora
- 300 g de brócolos ou bimis
- 100g curgete
- 350 g de cogumelos à escolha
- 150–200 g de espinafres frescos
- 1 punhado de ervas frescas (salsa, coentros ou outras)
- 1 punhado de coentros frescos

- 2 limas (ou 1 limão)
- 2–3 pedaços de tomate seco

Leguminosas

- 400 g de lentilhas castanhas cozidas → aprox. 160–180 g secas
- 750 g de grão-de-bico cozido e escorrido → aprox. 300–330 g secos (considerar 450g para uma versão 100% vegetal)
- 500g tofu (opcional para versão vegetariana da pescada com molho de coco e lima)

Peixe e carne

- 400 g de lombos de pescada ou outro peixe branco sem pele (pode ser congelado)
- 250g de carne moída (opcional para bolonhesa de lentilhas e carne)
- 250g de frango/perú em tiras (opcional para o salteado limpa frigoríficos)

Cereais e massa

- 400 g de esparguete integral (ou outra massa à escolha)
- 200 g arroz integral (ou outro à escolha)

Líquidos e molhos

- 250 ml de polpa de tomate ou passata (100% tomate)
- 500 ml de leite de coco
- 4 c. sopa de molho de soja
- 125 ml leite à escolha (sem adoçante)

Sementes, farinhas e frutos secos

- 4 c. sopa de sementes de girassol
- 2 c. sopa de farinha de arroz (ou aveia)
- 4 c. sopa manteiga 100% amendoim

Especiarias e temperos

- 1 c. chá + 1 c. café de paprika fumada
- 1 c. sopa orégãos secos
- 1 c. café de canela em pó
- 1 c. chá + 1 c. café de cominhos em pó
- 1 c. sopa de caril Ras el Hanout em pó (ou outro que gostem à escolha)
- 2 sementes de cardamomo
- ¼ c. café de noz-moscada
- Sal marinho q.b.
- Pimenta preta q.b.
- Azeite virgem q.b.