



Lista de preparações

Para que a nossa sessão ao vivo se mantenha no tempo acordado, **há algumas preparações que deves fazer antecipadamente:**

- Lava todos os frescos, inclusive as folhas verdes e acondiciona-os em saco de pano no frigorífico para se manterem frescos e prontos a usar.
- Demolha as tuas leguminosas por 8-12h pelo menos e coze-as até ficarem no ponto certo para ti. Se tiveres dúvidas nos tempos de demolha e cozedura podes consultar as páginas 42 e 43 do meu livro Meal Prep Fácil. Em alternativa podes utilizar leguminosas de lata (considera o peso escorrido).
- Pica a cebola e o alho e acondiciona-os em recipientes separados para utilizarmos nas preparações.
- Se preferes utilizar os vegetais descascados, descasca-os antes da sessão iniciar.
- Corta os legumes mais rijos como cenouras, brócolos, abóbora e curgete em pedaços pequenos ou fatias finas para que cozam rapidamente ao saltear, acondiciona-os em recipiente hermético.
- Fatia os cogumelos em fatias finas e acondiciona em recipiente hermético.
- Caso utilizes carne e peixe deves deixar que descongelem durante a noite no frigorífico, antes da sessão.
- Caso utilizes tofu deves marinar com até 1 a 2 dias de antecedência utilizando azeite, sal, pimenta e sumo de limão ou vinho branco para que ganhe sabor.
- Caso haja alergias alimentares e/ou se houver algum ingrediente importante que não possas utilizar/gostes contacta-me por email para geral@blogdaspice.com ou pelo Instagram.

É mesmo importante teres todas estas preparações feitas antes de iniciarmos a sessão para que sejamos eficientes e não passemos o domingo todo de volta da cozinha! 😊

DICAS:

- Vais investir tempo a demolhar e cozer leguminosas? Então duplica a quantidade e congela o restante para outra semana!
- Tens outros legumes que achas que ficariam bem nestas receitas? Ótimo, excusas de comprar mais, vamos primeiro utilizar o que temos em casa! Se tiveres dúvidas nas substituições fala comigo por email ou pelas redes sociais.

- Tens sobras de peixe e carne que não sabes como utilizar? Vê nas notas das receitas se dá para incluir em alguma.