

Handout 7

Batch Cooking (Cozinhando em grandes quantidades) e Reaproveitamento de alimentos

Algumas ideias de alimentos que podem ser feitos em grandes quantidades e congelados ou refrigerados para serem reaproveitados em outras refeições ou no preparo de novas receitas.

Lentilha ou grão-de-bico

1. Cozido como acompanhamento
2. Pasta tipo dip/hummus com tahini, suco de limão
3. Sopa de lentilha com especiarias como cominho, páprica, coentro
4. Salada mediterrânea: pepino, hortelã, rabanete, zahtar, sumac



Arroz (integral, vermelho, selvagem)

1. Como acompanhamento
2. Recheio de legumes assados (abobrinha ou tomates) com ervas e *nuts*
3. Na sopa
4. Arroz de forno com legumes e tofu defumado



Feijão preto

1. Cozido como acompanhamento
2. Tutu de feijão
3. Sopa de feijão
4. Salada com temperos: avocado, limão, chili, milho, coentro



Legumes (brócolis, cenoura, couve-flor, batata)

1. Assados no forno
2. Sopa de legumes em pedaços ou batida
3. No arroz de forno
4. Salada de folhas com legumes e molho de laranja e Dijon



1. Preparo Inicial | 2. Preparo 2 | 3. Preparo 3 | 4. Preparo 4
Fonte: Adaptada de referências ao final do capítulo.