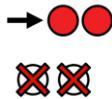
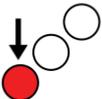
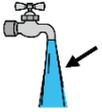
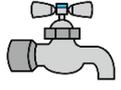
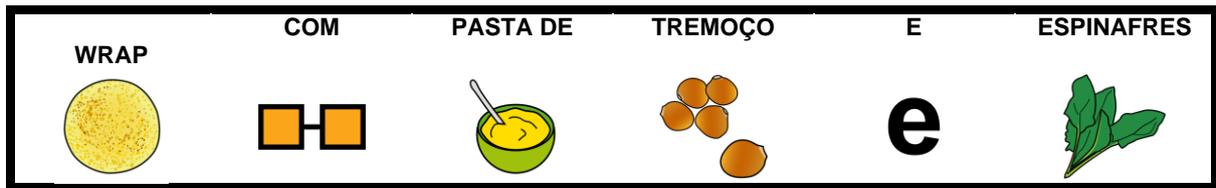


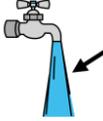
RECEITAS	COM ÁGUA	DA TORNEIRA	DA AUTORIA	DO CHEFE	FÁBIO BERNARDINO

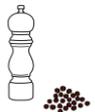
PARTILHAMOS	RECEITAS	DA AUTORIA	DO CHEFE	FÁBIO BERNARDINO,	QUE	CONCRETIZOU
A 3ª EDIÇÃO						
	DE		:			
“	A	IRRESISTÍVEL	ÁGUA	DA TORNEIRA,	À MESA	COM...”

O CHEFE	FÁBIO BERNARDINO	REALIZOU	VÍDEOS	COM	A CONFEÇÃO	DAS MESMAS,
APRESENTANDO	RECEITAS	COM MAIS	EFICIÊNCIA	ONDE	O INGREDIENTE	PRINCIPAL
É	A ÁGUA	DA TORNEIRA.				

O CHEFE	FÁBIO BERNARDINO	COLOCOU	EM PRÁTICA	A ECONOMIA	CIRCULAR	DE ALIMENTOS
						
NA COZINHA	COM	A UTILIZAÇÃO	DE DESPERDÍCIOS	COMO	CASCAS	DE LEGUMES,
						
DE FRUTAS,	TALOS	E	SOBRAS	DE ERVAS AROMÁTICAS,	ENTRE OUTROS.	
						
ESPERA MOS	QUE APRECIE	E	ACEITE	MAIS	ESTE	DESAFIO
						
QUE	LHE LANÇAMOS	DE COZINHAR	COM	ÁGUA	DA TORNEIRA.	
						



INGREDIENTES	PARA	MASSA	DE WRAP	
				
30 ML	ÁGUA	DA TORNEIRA	OU	O CALDO AROMÁTICO
30 ML				
100 ML	BEBIDA VEGETAL			
100 ML				
200 G	FARINHA DE AVEIA			
200G				
2	OVOS			
2				
NOZ-MOSCADA Q.B.				
				
PIMENTA Q.B.				
				
TOMILHO Q. B.				
				

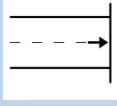
INGREDIENTES	PARA	PASTA	DE TREMOÇOS
			
200 G 200 G	TREMOÇOS 		
1 COLHER DE SOPA 	AZEITE 		
1 1	DENTE DE ALHO 		
PIMENTA Q. B. 			
PAPRIKA Q. B. 			

INGREDIENTES	PARA	O RECHEIO			
					
200G 200 G	ESPINAFRES 				
10G 10 G	SEMENTES 	A GOSTO 	OU 	TREMOÇOS 	

COMO	FAZER?				MASSA	DE WRAPS
PRIMEIRO: 1	NUMA TAÇA, 	MISTURAR 	A ÁGUA 	DA TORNEIRA 	OU 	O CALDO AROMÁTICO
	COM 	A FARINHA DE AVEIA, 	A BEBIDA VEGETAL, 	OS OVOS 	E e	AS ESPECIARIAS.
SEGUNDO: 2	AQUECER 	UMA FRIGIDEIRA ANTI-ADERENTE. 				
TERCEIRO: 3	COM A CONCHA, 	COLOCAR 	PEQUENAS 	PORÇÕES 	DE MASSA, 	COBRINDO
A FRIGIDEIRA. 						
QUARTO: 4	COZINHAR 	DE UM LADO 	E e	VIRAR 	COM 	A ESPÁTULA
PARA 	COZINHAR 	O OUTRO 	LADO. 			

COMO	FAZER?	PASTA			DE TREMOÇOS	
PRIMEIRO: 1	COLOCAR 	OS TREMOÇOS, 	O ALHO, 	A PIMENTA, 	A PAPRIKA, 	E e
O AZEITE 	NO PROCESSADOR. 					
SEGUNDO: 2	TRITURAR 	ATÉ 	FICAR 	UMA PASTA. 		
TERCEIRO: 3	PODE 	ADICIONAR 	UM POUCO 	DE CALDO AROMÁTICO 	PARA 	A PASTA
FICAR 	MELHOR! 					

FINALIZAÇÃO

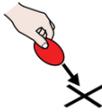


PRIMEIRO:

1



COLOCAR



A PASTA



DE TREMOÇOS



NO WRAP.



SEGUNDO:

2



RECHEAR



O WRAP



COM



OS ESPINAFRES,



AS SEMENTES



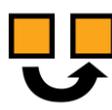
OU



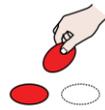
TREMOÇOS



PARA



FICAR



MAIS



CROCANTE



TERCEIRO:

3



POLVILHAR



OS WRAPS



COM ESPECIARIAS



A GOSTO.

