

LISTA DE COMPRAS

Veggie Week

VEGETAIS

- 5 a 6 cebolas
- 9 a 14 dentes de alhos
- 1 malagueta vermelha
- 130g cogumelos frescos laminados (e mais um pouco)
- 350g couve-flor (a mais se preferires)
- 1 courgette (ou 2- opcional)
- 1 cenoura (ou 2 - opcional)
- 150g bimis ou brócolos (a mais se preferires)
- 125 g espinafres (e mais um pouco)
- 75g de agrião

LÍQUIDOS

Ingredientes um pouco mais específicos

- 120 mL tahini
- 1 lata de leite de coco
- Molho de soja
- 1 litro e meio de leite vegetal (à escolha ou leite de vaca)
- 200 ml polpa de tomate natural
- 250 ml polpa de tomate com cebola e alho

FRUTOS SECOS

- 2 colher de sopa de sementes de chia
- 1 tbsp de sementes linhaça
- 175 g tâmaras
- 140 g mistura de frutos secos a gosto

OUTROS

- Manteiga de amendoim
- Opções para adoçar as receitas (escolher pelo menos um): o Mel, o Agave, o Açúcar refinado (não é muito aconselhável)
- Azeite
- Queijo mozzarella

LEGUMINOSAS

- 1 lata de grão-de-bico, escorrido e enxaguado
- 210 g feijão branco (ou outro tipo que preferires)
- 75g feijão-mungo
- 250g lentilhas (vermelhas ou verdes, a gosto)

FRUTA

- Fruta (à escolha)
- 100 g mirtilos/frutos vermelhos congelados
- 2 bananas maduras
- 1/2 lata de abacax

CEREAIS

- Pão integral
- 600gr de flocos de aveia grossos
- 130g de arroz
- 400g massa ou esparguete
- 100 g noodles ou esparguete
- 260 g farinha integral
- 6 g fermento de padeiro em pó

ESPECIARIAS

- Sal
- Caril em pó
- Pimenta preta
- Curcuma
- Cominho
- 2 folha de louro
- Orégãos
- Manjeriço (fresco de preferência)
- Tomilho
- Pimentão-doce em pó
- Pimenta-de-caiena em pó