

A amêndoa ao Douro é a alma desta salada de veraneio. É previamente torrada, o que enaltece as suas características sensoriais que contrastam com a frescura e maciez dos hortícolas e frutos frescos que compõem esta salada.

A amêndoa é ainda a base de uma deliciosa sobremesa. Trata-se de um arroz doce no qual o leite, tradicionalmente usado, é substituído por uma bebida vegetal preparada a partir da amêndoa do Douro. Por outro lado, o arroz carolino incluído na receita, ganha corpo e alma quando é misturado com miolo de amêndoa triturada, e aromatizado, com canela, casca de laranja e vagem de baunilha.

Estas são duas belíssimas propostas de receitas veganas que desafiam a tradição sem a ofender.

Nome da receita:

-Salada veraneio com crocante de amêndoas

Lista de ingredientes para 10 porções pequenas:

10 g de rúcula crua
10 g de alface crua
100 g de pêssego
5 g de amêndoa, miolo, torrada, sem pele
2 colheres de chá de azeite (4 g)

Modo de preparação:

Torram-se as amêndoas numa frigideira e deixam-se arrefecer.

Cortar-se o pêssego em fatias finas e doura-se numa grelha.

Lava-se a alface e a rúcula e tempera-se com o azeite.

Junta-se o resto dos ingredientes e serve-se.

Composição nutricional por 100g:

Energia (kcal) - 91
Lípidos (g) - 6
Hidratos de carbono (g) - 7
Proteínas (g) - 2

Nome da receita:

-Arroz doce com bebida de Amêndoas do Douro

Lista de ingredientes para 10 porções pequenas (30 g):

50 g de amêndoa, miolo, torrada, sem pele + 250 ml de água

15 g de arroz carolino branqueado cru

1 colher de sopa de açúcar amarelo (18 g)

1 pau fino de canela moída (3 g)

Baunilha

Raspa de laranja

Uma pitada de sal

Modo de preparação:

Deixam-se de molho as amêndoas por 12 horas. Retira-se a água de molho e coam-se as amêndoas.

Tritura-se as amêndoas com água e a baunilha até ficar bem misturado.

Coa-se a mistura usando um pano ou peneira de malha fina.

Leva-se ao lume um tacho com a bebida de amêndoa, o açúcar, o arroz e a pitada de sal e quando levantar fervura introduzem-se a casca de laranja e o pau de canela.

Deixa-se cozer em lume brando, mexendo de vez em quando, até o arroz estar bem cozido e cremoso.

Serve-se e polvilha-se com canela

Composição nutricional por 100g:

Energia (kcal) - 115

Lípidos (g) - 7

Hidratos de carbono (g) - 9

Proteínas (g) - 3