



mãe terra

7 RECEITAS

GOSTOSAS E SAUDÁVEIS

PARA FAZER COM AS CRIANÇAS

ZOORETA



ORGÂNICOS CUIDAM
DO SOLO E ÁGUA

#ALIMENTEMUDANÇA

RECHEIO NATURAL DE CACAU

Perfeito para rechear
seus biscoitinhos zooreta

PREPARO 30 MIN

RENDIMENTO: 3 PORÇÕES UNITÁRIAS

INGREDIENTES

1 inhame médio descascado, picado e cozido (250g cru)

3 col de sopa de Cacau em Pó Mãe Terra

1/2 xícara de chá de leite vegetal

1/4 xícara de chá de Açúcar Demerara Mãe Terra

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o inhame e leite. Despeje em uma panela e acrescente o cacau, o açúcar e cozinhe em fogo baixo até desprender do fundo da panela (cerca de 15 min)

2. Aguarde esfriar e leve para a geladeira por mais 30 minutos. Recheie os biscoitos ZOORETA com a ajuda de uma colher ou bico de confeitar.



COMPRA AGORA



SORVETE DE BANANA COM BISCOITO ZOORETA BITES

PREPARO 10 MIN

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO UNITÁRIA

INGREDIENTES

- 1 banana picada congelada
- 2 colheres de chá de cacau em pó Mãe Terra
- 1/4 de xícara de chá de leite de coco
- 1 colher de chá de açúcar mascavo Mãe Terra
- 2 biscoitos zooreta Integrais e Orgânicos Cacau Mãe Terra picados
- 3 A 4 unidades de zooreta bites cacau para decorar

MODO DE PREPARO

1. Corte as bananas em pedaços de 5 cm. Coloque-os em um pote e leve ao congelador por no mínimo 4 horas.
2. Em seguida, bata no liquidificador com o cacau, o leite de coco e o açúcar.
3. Vá pulsando até que todos os ingredientes se misturem e obtenha uma massa de sorvete.
4. Coloque em taças, misture os BISCOITOS picados e sirva em seguida.
5. Decore por cima com zooreta bites cacau para deixar a preparação ainda mais divertida.



COMPRE AGORA



SANDUICHINHO NATURAL

Fica ótimo pra comer com
nossos salgadinhos naturais
e orgânicos

PREPARO 10 MIN

RENDIMENTO: 1 PORÇÃO

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão integral, multigrãos ou o de sua preferência
- 1 colher de pastinha de grão de bico com azeitona (receita anterior)
- 2 rodelas de tomate
- 1 folha de alface
- ½ cenoura pequena ralada
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

1. Passe a pastinha de grão-de-bico nas duas fatias de pão.
2. Recheie empilhando sobre uma das fatias os outros ingredientes conforme preferência (adicione a cenoura, o tomate e a alface).
3. Salpique um pouco de sal a gosto e temperos de sua preferência (orégano, salsinha...)
4. Feche com a segunda fatia de pão para formar o sanduíche.

Sugestão : se a ocasião permitir, você pode Acompanhar o sanduiche com ½ xicara de salgadinho de milho e arroz integral da mãe terra, sabor pizza ou cebola, orgânicos e crocantes.



COMPRA AGORA



PASTINHA DE GRÃO-DE-BICO COM AZEITONA

Fica ótimo pra comer com nossos salgadinhos naturais e orgânicos

PREPARO 30 MIN

RENDIMENTO: 3 PORÇÕES UNITÁRIAS

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grão-de-bico seco Mãe Terra
- 2 litros de água
- 1/2 colher (chá) de sal Maríssimo Mãe Terra (sal a gosto)
- 2 colheres DE SOPA de azeitona VERDE picada
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

MODO DE PREPARO

- 1.Coloque o grão de bico Mãe Terra de molho nos 2 litros de água de um dia para outro.
- 2.Coloque o grão de bico com a água em uma panela de pressão e cozinhe por aproximadamente 45 minutos ou até que esteja bem macio.
- 3.Retire o excesso de cascas do grão de bico. Reserve a água do cozimento.
- 4.Em um processador ou liquidificador coloque o grão de bico cozido sem casca com 1/2 xícara da água do cozimento, 2 colheres de sopa de azeitona verde picadas e Bata até ficar homogêneo (se necessário coloque mais um pouco da água do cozimento).
- 5.Disponha a pasta em um refratário OU POTINHOS UNITÁRIOS. Regue azeite na hora de servir.



COMPRA AGORA



CUPCAKE DE CACAU DECORADO COM BISCOITINHO ZOORETA

PREPARO 40 MIN

RENDIMENTO: 10 PORÇÕES

INGREDIENTES

BOLO

3 xícaras de farinha de aveia Mãe Terra
1 1/2 xícara de açúcar demerara Mãe Terra
3/4 xícara de cacau
1 1/2 colher de sopa de fermento
2/3 xícara de óleo
1 xícara de água fervente

COBERTURA

1 inhame médio descascado e cozido (250g. cru)
2/3 xícara de chocolate 70% vegano
1/2 xícara de água do cozimento do inhame
1/2 xícara de leite de coco ou outro vegetal
1/4 xícara de açúcar demerara Mãe Terra
Zooreta bites cacau, maisena e morango para decorar

MODO DE PREPARO

BOLO

Pre aqueça o forno a 170°C por 10 minutos. Coloque as forminhas de cupcake dentro das de silicone ou alumínio. Reserve.

Na batedeira ou com o auxílio de uma colher, misture todos os ingredientes secos e o óleo em velocidade média por 3 minutos. Aos poucos, adicione a água fervendo e bata por mais 4 minutos. Por último, acrescente o fermento e bata por mais 1 minuto em velocidade lenta. Em seguida, preencha as forminhas, deixando mais ou menos 1 dedo de espaço para o crescimento da massa e leve para assar por cerca de 20 a 25 minutos.

COBERTURA

Bata no liquidificador o inhame, o leite e a água.

Coloque em uma panela e acrescente o chocolate, o açúcar e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos. Aguarde esfriar e leve para a geladeira por mais 30 minutos. Cubra o cupcake usando um bico de confeitar e decore com os pedacinhos divertidos de zooreta bites.



COMPRE AGORA

PÃO DE BEIJO (VERSÃO VEGANA DO PÃO DE QUEIJO)

PREPARO 60 MIN

RENDIMENTO: 12 PORÇÕES S

INGREDIENTES

5 mandioquinhas (batatas-baroas) pequenas

3 1/2 xícaras (chá) de água fervente

1 colher (chá) rasa de sal marinho

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

1 1/4 xícara (chá) de polvilho doce

1/2 xícara (chá) de polvilho azedo

MODO DE PREPARO

1. cozinhe a mandioquinha DESCASCADA (Batata baroa).
2. APÓS ESFRIAR, Amasse-a com a mão em uma vasilha E acrescente os outros ingredientes.
3. Misture bem e ADICIONE a água do cozimento aos poucos na massa enquanto mexe, até que não grude mais nos dedos.
4. Modele bolinhas e coloque em uma assadeira untada com AZEITE.
5. Leve ao forno alto (200°C), preaquecido, e asse por cerca de 40-50 minutos



COMPRE AGORA



PICOLÉ DE BANANA COM CROCANTE DE GRANOLA ZOORETA

PREPARO 10 MIN

RENDIMENTO: 3 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 banana cortada em rodela
- 2 colheres de chá de cacau em pó 100% Puro Mãe Terra
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de chá de açúcar mascavo orgânico Mãe Terra
- 1 colher de sobremesa de granola zooreta cacau

MODO DE PREPARO

1. Bata o leite de coco com o cacau e o açúcar mascavo.
2. Espete as rodela de banana em palitos de picolés.
3. Comece colocando um punhadinho de granola para cobrir o fundoda forminha de sorvete.
4. Coloque os palitos dentro das forminhas e cubra com a mistura reservada.
5. Acrescente mais pedacinhos de granola por cima
6. Espere congelar (em torno de 4 h) e sirva.



COMPRE AGORA



mãe terra

VEJA TAMBÉM



BAIXE AGORA

#ALIMENTEAMUDANÇA