

AMANA JORNADAS E MARI SERRANO
APRESENTAM

RECEITAS

PARA UMA ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE



"GRATIDÃO POR TER ALIMENTO HOJE EM
MINHA MESA,

GRATIDÃO À MÃE NATUREZA, AOS
AGRICULTORES E A TODOS QUE ESTIVERAM
ENVOLVIDOS NO PREPARO DESSA COMIDA

QUE ELA ME DÊ SAÚDE E ENERGIA PRA SEGUIR
MEU CORAÇÃO EM BUSCA DE MEUS SONHOS E
IDEAIS"

Samuel Gabanyi





Bem-vinde!

Nós da Amana Jornadas, em parceria com a querida Mari Serrano, partilhamos da intenção de provocar a conexão real do Ser.

Nossa missão é trazer consciência para a alimentação, desmistificar a relação com a cozinha saudável e trazer ferramentas para que você possa aplicar os ensinamentos no seu dia-a-dia.

Criamos esse livro de receitas a partir de nossa jornada à alimentação consciente. Viagem que criamos para trazer ensinamentos e ferramentas poderosas para você.

Resumimos aqui algumas das receitas que usamos em nossa viagem para também te ajudar na sua nova rotina.

Com amor, Amana e Mari Serrano <3

CONHEÇA A MARI

MARIANA SERRANO

ESPECIALISTA EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONSCIENTE



Mariana se formou em jornalismo, depois foi pro mundo da costura e da moda, mas foi na alimentação que se encontrou de verdade. Em 2014 montou a Natural Cookies, uma marca artesanal e natural de cookies, granolas e nut butters. Desde então mergulhou de cabeça no universo da alimentação. Estudou nutrição ayurvédica, alimentação alcalina, alimentação crua e viva.

No começo do ano de 2016 se tornou vegetariana, e vegana no começo do ano de 2018. Foi quando entrou no mundo Veggie que encontrou uma dificuldade em achar receitas rápidas, gostosas e nutritivas para fazer diariamente.

Com o tempo e com os estudos aprendeu a desenvolver receitas nutritivas e fáceis de aplicar no dia a dia. E assim surgiu a oportunidade de compartilhar esse conhecimento com as pessoas. Mariana dá aulas de alimentação consciente e tem e-books de receitas publicados.

“É muito empoderador ensinar a pessoa a cozinhar, primeiro porque ela entende que uma receita é apenas um guia, ela é capaz de seguir sua intuição e criar uma nova receita, segundo que ela adquire uma consciência sobre o que colocar para dentro do corpo e como se relacionar de uma maneira mais consciente com o meio-ambiente”.

@mariserrano1

@naturalcookies



CONHEÇA A AMANA



Acreditamos na conexão da vida. Na cura e na conexão das pessoas a elas mesmas.

Nosso negócio surgiu assim. Sabemos do potencial que mora em cada um de nós. E queremos te provocar para que você encontre sua melhor versão.

Amana quer dizer "Água que cai do céu" em tupi. Acreditamos na fluidez da água, que cai, vem e transforma a gente em mais da gente mesmo.

Acreditamos que quando respeitamos a própria verdade, nem precisamos ir tão fundo pra entender que, em essência, somos todos iguais. E é nisso que a gente acredita.

Te levamos para mais perto de você por meio de experiências de descoberta de si e do outro: jornadas temáticas no Brasil e no exterior, encontros de formação e troca de conhecimento, sempre com o mesmo objetivo.

A reconexão.

Seja bem-vinde!!!

Com amor, Amana

www.amanajornadas.com.br

@amanajornadas



RECEITAS

> SUCO VERDE

INGREDIENTES:

Couve

Azedinha

Abobrinha

Maçã

Cenoura

Rama da Cenoura

Gengibre

Cúrcuma

Rúcula

Limão

Salsinha

No liquidificador, coloque a maçã picada, abobrinha picada, gengibre, cúrcuma e o limão espremido. Essa ordem é importante para o liquidificador conseguir bater o suco. Eles são repletos de água, por isso que vamos começar com eles. Depois de batido, adicione a rúcula, couve, bata. Com a cenoura você pode ir empurrando para ajudar o liquidificador a bater. Depois adicione a salsinha, bata e termine com a cenoura. Bata até ficar um creme. Passe esse creme para um pano de voal. Coe e tome na hora.

Substituições: Folhas verdes: couves, espinafres, rúculas, alface, agrião, taioba, radicchio, salsinha, coentro, folha de amora, folha de morango, folha da cenoura, folha da beterraba, folha de batata doce, repolho branco, repolho roxo e outras PANCS Fruta: maçã e limão Raízes: beterraba, cenoura, batata yakon.

Outros vegetais: pepino, abobrinha, chuchu, erva doce, salsão Super foods: gengibre, cúrcuma Temperos: hortelã, menta, cidreira, manjeriço, melissa. Grãos germinados: como trigo, lentilha, ervilha

Grama de trigo: um alimento alcalino.

A grama de trigo é um alimento essencialmente alcalino. A alcalinidade é benéfica para o organismo, pois as doenças costumam ocorrer em ambientes ácidos, tendo em vista que a acidez prejudica a oxigenação e nutrição das células, abrindo as portas para a entrada de vírus e bactérias e danificando o bom funcionamento delas.

Já em meio alcalino, o corpo tende a se livrar mais facilmente das toxinas, fazendo uma espécie de faxina interna, essencial para que o organismo consiga trabalhar de modo eficiente.

Como plantar?

Compre trigo orgânico. Deixe de molho em água por 8 horas. Escorra a água e lave o trigo. Deixe na peneira por mais 8 horas ou até que apareçam os "narizinhos".

Durante essas horas, mantenha o trigo úmido, enxaguando 2 a 3 vezes por dia. Com os "narizinhos" já estão prontos para plantar. Coloque de um a dois dedos de terra numa bandeja, adicione os grãos germinados, e depois mais uma camadinha de terra.

Regue todos os dias. Em uma semana já estará pronto para a primeira colheita. Corte com uma tesoura a grama de trigo e adicione no seu suco.

> LEITE DE COCO

INGREDIENTES:

1 xícara de coco ralado fresco

3 xícara de água filtrada

MODO DE PREPARO:

Coloque o coco ralado e a água no liquidificador, bater por cinco minutos. Depois coar com voal

> FAROFINHA DE COCO

O que sobrar no coador, despejar numa forma, amassar com garfo, e levar ao forno até dourar.

> GRANOLA DOCE

INGREDIENTES:

4 xícara de aveia em flocos grossos

½ xícara de chia

½ xícara de linhaça

2 xícaras de nuts quebrados e crus

1 xícara de coco ralado (pode usar a farofa de coco)

½ xícara de uva passa ou qq q vc quiser

Óleo de girassol ou coco

Melado de cana

Modo de preparo:

Coloque numa forma aveia, chia, linhaça, nuts crus, melado de cana e óleo de girassol, misture tudo e coloque no forno a 200 graus. A cada 10 minutos, tire do forno, misture com uma colher, e se quiser, adicione mais melado de cana.

Depois de 30 a 40 minutos, retire do forno, passe para outra forma fria, e misture com coco ralado e a uva passa.

> YELLOW SMOOTHIE

INGREDIENTES:

2 bananas

1 manga

1 colher de sopa de pasta de amendoim

MODO DE PREPARO:

Coloque num liquidificador as bananas, manga e a pasta de amendoim. Bata até ficar líquida. Você pode tomar num copo, ou deixar mais grossinho e comer com granola.

> UBATUBA SMOOTHIE

INGREDIENTES:

3 bananas

1 polpa de palmito juçara

2 colheres de pasta de amendoim

MODO DE PREPARO:

Coloque num liquidificador as bananas, juçara e a pasta de amendoim. Bata até ficar líquida.

Você pode tomar num copo, ou deixar mais grossinho e comer com granola.

> STROGONOFF DE COGUMELOS E PALMITO

INGREDIENTES

1 bandeja de cogumelo paris

1 pote de palmito pupunha

1 cebola

2 dentes de alho

2 colheres de mostarda dijon

4 tomates

4 inhames

1 xícara de leite vegetal

Azeite

1 colher de páprica defumada

MODO DE PREPARO:

Numa panela com água ferver o inhame e os tomates. Na panela coloque azeite, cebola e alho. Depois adicione cogumelos fatiados bem finos, palmito fatiado e a páprica defumada. Enquanto isso, no liquidificador coloque o leite vegetal, inhame cozido, tomate cozido e a mostarda. Bata até ficar um creme liso. Incorpore aos cogumelos e palmitos. Termine com temperos, sal e etc.

> BATATAS RÚSTICAS COM ALECRIM

INGREDIENTES:

1 kilo de batatas cortadas

3 dentes de alho fatiados

azeite

alecrim

sal grosso

páprica defumada

MODO DE PREPARO

Pré aqueça o forno a 200 graus. Numa assadeira coloque as batatinhas, alho, azeite, alecrim, páprica defumada e sal grosso. Mexa e coloque no forno a 200 graus. Quando estiver douradinhas e macias tire do forno

> FEIJÃO DE CORDA COM PURÊ DE MANDIOCA

> PURÊ DE MANDIOCA

INGREDIENTES

1 kilo de mandioca
2 cebolas picadas
2 dentes de alho picados
Uma pitada de orégano, sal e azeite

MODO DE PREPARO:

Colocar tudo numa panela juntamente com as cebolas, os alhos, os temperos, sal e azeite, acrescentar 2 xícaras de água, cobrir e cozinhar até todos os ingredientes ficarem macios, caso haja necessidade adicionar mais água aos poucos. Espremer tudo e reservar.

> FEIJÃO DE CORDA

INGREDIENTES

500 g de feijão de corda verde
2 cebola picada
3 dentes de alho fatiados
Uma pitada de orégano
1/2 xícara de salsinha e cebolinha picadas
1 colher de sopa de páprica doce defumada
1 xícara de pimenta biquinho, sal e azeite

MODO DE PREPARO

Cozinhar o feijão de corda em água fervente com as folhas de louro até o ponto ao dente.

Cozinhar em panela destampada, pois o feijão espuma. Escorrer. Numa frigideira antiaderente colocar o azeite e dourar o alho com a cebola, feijão de corda escorrido, a páprica, o orégano e o sal, deixar cozinhar. Adicionar a pimenta biquinho e refogar.

> MAIONESE DE BATATA

INGREDIENTES DA MAIONESE

- 1 xícara de polpa do coco verde
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de limão
- 1 colher de café de sal

MODO DE PREPARO

Bata todo os ingredientes no liquidificador até ficar um creme lisinho

INGREDIENTES

- 4 batatas cortadas em cubos
- 1 maçã picada
- 1 talo de salsa picado
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola fatiada em meias rodela bem finas
- $\frac{1}{3}$ xícara de azeite
- 1 colher de café de sal
- Pimenta do reino móida na hora gosto

MODO DE PREPARO

Ferver a água, colocar sal e cozinhar as batatas cortadas em cubos até ficarem ao dente.

Retirar as batatas e na mesma água passar a cebola fatiada por um minuto, apenas para adocicá-la. Misturar a batata cozida com a maçã, com o salsão picado, a cenoura ralada, com a cebola em meias rodelas finas e temperar com o sal e azeite. Adicionar a maionese misturar tudo. Leve a geladeira antes de servir, ela gelada fica muito mais gostosa.

> SALADA DE REPOLHO ROXO COM CENOURA

INGREDIENTES

1 repolho roxo pequeno fatiado

2 cenouras raladas

3 colheres de sopa de uva passa preta sem semente

Pimenta do reino moída na hora a gosto

2 colheres sopa de vinagre balsâmico

½ xícara de nozes picada

½ semente de abóbora crua

Azeite e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cortar o repolho em tiras bem finas ou passar no processador de alimentos. Lavar em água corrente e escorrer bem. Espremer bem o repolho entre as mãos para retirar toda a água. Em uma saladeira, colocar o repolho, as cenouras raladas e a uva passa. Misturar tudo muito bem. Temperar com a pimenta do reino a gosto, o sal, o vinagre e o azeite, nozes e semente de abóbora, misturar tudo e levar à geladeira até a hora de servir.

> SOPA DE ABÓBORA & LENTILHA ROSA

INGREDIENTES

- ½ abóbora assada com orégano,
- dentes de alho
- páprica defumada
- 1 xícara de lentilha rosa cozida ou germinada
- .4 tomates
- 1 cebola picada
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sobremesa de sal

MODO DE PREPARO

Pique a abóbora em pedaços e coloque numa forma. Regue com azeite, adicione orégano, páprica defumada e dentes de alho. Coloque ao forno pré-aquecido a 200 graus por 20 minutos ou até ela ficar bem molinha. Reserve. Coloque no liquidificador a cebola, quatro tomates e azeite. Bata tudo até ficar líquido. Passe na peneira para separar as sementes e a pele. Depois volte ao liquidificador, acrescente a lentilha rosa cozida ou germinada e abóbora assada. Eu coloco dois dentes de alhos assados. Se gostar muito de alho, pode colocar todos que foram assados com a abóbora. Bata tudo no liquidificador até virar um creme homogêneo. Depois transfira para uma panela para aquecer o creme.

> CREME DE ABACATE

INGREDIENTES:

1 abacate maduro
½ limão espremido
1 dente de alho
Sal
Azeite
Pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

Bata o abacate no liquidificador com limão espremido. Aos poucos coloque azeite. Depois sal e pimenta do reino. Bata tudo. Experimente. Pode faltar sal, pimenta, limão. E vai adicionando até vc achar q está gostoso :)

> CREME DE INHAME

INGREDIENTES:

3 inhames cozidos
1 limão espremido
1 dente de alho
Azeite
Água do cozimento do inhame
Sal
Pimenta do reino

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o inhame, depois guarde um pouco da água do cozimento. Coloque o inhame cozido no liquidificador com limão espremido, azeite e um pouco da água do cozimento. Depois adicione sal e pimenta do reino a gosto.

> CRACKER DE PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

2 colheres de sopa de pasta de amendoim

1 xícara de farinha de aveia

1 xícara de aveia em flocos grossos

1 xícara de amaranto em flocos

2 colheres de sopa de azeite

2 colheres de sopa de água

1/2 xícara de gergelim preto

1/2 xícara de amêndoas laminadas

2 colheres de sopa chia

1 colher de chá de sal

2 colher de sopa de linhaça

6 colheres de água.

1 colher de páprica defumada (opcional)

Ervinhas a gosto: orégano, alecrim, tomilho..

MODO DE PREPARO:

Coloque as duas colheres de semente de linhaça, as seis de água e as duas de pasta de amendoim numa tigela.

Misture até ficar um líquido homogêneo. Depois adicione a farinha de aveia, amaranto em flocos e a aveia em flocos grossos.

Mexa. Acrescente chia, gergelim, amêndoas, ervas, sal, páprica defumada, água e azeite. Misture com as mãos. A massa vai ficar grudenta. Experimente para ver se está boa de sal e de temperos. Depois espalhe com as mãos numa forma quadrada. Com uma faca faça as linhas das crackers e com um garfo faça furinhos nela. Isso vai ajudar na hora de assar. Coloque no forno pré-aquecido a 175 graus de 20 a 30 minutos.

> ABÓBORA COM COCO

INGREDIENTES:

½ abóbora cortada em fatias com casca

3 dentes de alho fatiados

azeite

orégano

sal grosso

páprica defumada

farelo de coco

MODO DE PREPARO:

Pré aqueça o forno a 200 graus. Numa assadeira coloque a abóbora, alho, azeite, orégano, páprica defumada e sal grosso.

Mexa e coloque no forno a 200 graus.

Quando estiverem macias tire do forno. Coloque o farelo do leite de coco por cima.

> TOMATINHO ASSADO

INGREDIENTES:

300 gramas de tomatinhos cortados

3 dentes de alho fatiados

azeite, orégano e sal grosso

MODO DE PREPARO:

Pré aqueça o forno a 200 graus. Numa assadeira coloque os tomatinhos cortados, alho, azeite, orégano e sal grosso. Mexa e coloque no forno a 200 graus.

> ABOBRINHA REFOGADA

INGREDIENTES:

500 gramas de abobrinha fatiada

3 dentes de alho fatiados

1 cebola fatiada

azeite, orégano e sal grosso

MODO DE PREPARO:

Na frigideira coloque o azeite, a cebola, o alho e refogue. Adicione a abobrinha fatiada, orégano e sal.

> PÃEZINHOS DE RAÍZES

Rende 30 pãezinhos

INGREDIENTES

2 xícaras de batata doce roxa

2 xícaras de polvilho doce

1 xícara de polvilho azedo

2 colheres de sopa de chia

½ xícara de azeite ou óleo de coco

1 xícara de água

Sal e orégano à gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhar a batata doce roxa. Quando estiver mole, amasse e espere esfriar um pouco. Numa tigela, coloque a batata amassada, os polvilhos, chia, azeite, água sal, orégano e mexa. A massa precisa ficar como uma massa de modelar. Se estiver esfarelado precisa de mais líquido. Se estiver muito mole, precisa de mais polvilho. Quando chegar no ponto certo, é só fazer as bolinhas do tamanho que quiser e levar ao forno a 200 graus por 20 minutos.

Opções de raízes para o pãezinho:

mandioca, mandioquinha, batata doce, inhame, batata inglesa, abóbora, cenoura.

> PASTEL DE FORNO RECHEADO COM CASCA DE BANANA

INGREDIENTES DA MASSA:

1 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de farinha de aveia

$\frac{1}{3}$ xícara de azeite

$\frac{1}{2}$ xícara de água

1 colher de sopa chia

1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO DA MASSA:

Em um recipiente misture as farinhas, a chia e o sal. Adicione o azeite e água, misture até formar uma massa homogênea e que desgrude da mão. Transfira para uma superfície lisa e enfarinhada. Abra a massa com rolo de macarrão. Corte em forma de discos do tamanho que preferir. Coloque o recheio e feche a massa com um garfo. Transfira os pastéis para uma fôrma untada com azeite e leve ao forno pré-aquecido a 200 graus celsius por cerca de 20 a 30 minutos.

INGREDIENTES DO RECHEIO:

8 cascas de banana orgânica

4 tomates cortados sem casca

1 cebola fatiada

2 dentes de alho picado

salsinha e cebolinha

páprica defumada e sal

MODO DE PREPARO:

deixar as cascas de banana de molho com água e vinagre de maçã durante 15 minutos. escorrer a água, cortar as cascas em tiras. Adicionar azeite, cebola e alho na frigideira. Depois as cascas de banana e o tomate picado. Refogar bem. Se precisar adicione um pouco de água para cozinhar as cascas de bananas. Sal, páprica defumada e temperos.

SOBREMESA

> CREME DE CACAU

INGREDIENTES

1 abacate

1 xícara de açúcar mascavo

½ xícara de cacau em pó

2 colheres de sopa de óleo de coco

2 colheres de sopa de vinagre balsâmico

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar lisinho.

> BOLO DE MILHO

INGREDIENTES

2 xícaras de milho

1 xícara de fubá

1 xícara de leite de coco

¾ xícara de óleo de coco

½ xícara de coco ralado

1 colher de sopa de vinagre de maçã

1 xícara de açúcar demerara

uma pitada de sal

1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador deixando por último o fermento. Transfira para uma forma untada de óleo com fubá. Coloque no forno pré aquecido a 180 graus por 40 min. Espere esfriar para desenformar.

> TORTA DE BANANA & GRANOLA

INGREDIENTES MASSA:

- 1 xícara de farinha de aveia*
- 2 xícaras de farelo de aveia*
- 1 xícara de açúcar mascavo*
- 1/2 xícara de óleo de coco*
- 1/2 xícara de água*

RECHEIO:

- 8 bananas fatiada*
- 3 colheres de sopa de óleo de coco*
- 3 colheres de sopa de melado de cana*
- Canela a vontade*

MODO DE PREPARO

Massa: Coloque numa tigela todos os ingredientes secos, depois adicione os molhados. Mexa até ficar uma massa de modelar. Passe óleo de coco na forma com fundo removível, despeje a massa e com muito carinho espalhe com a mão. Coloque no forno a 175 graus por 20 minutos. Faça o teste do palito.

RECHEIO

.Coloque óleo de coco na frigideira, as bananas e deixe dourar. Aos poucos coloque o melado de cana. E por fim canela. Coloque na massa após sair do forno. E depois a granola.

> CHIA PUDDING COM CREME DE MANGA & DAMASCO

INGREDIENTES

- 2 xícaras de leite de coco
- 1 colher de sopa de melado de cana
- 2 colheres de sopa de chia

MODO DE PREPARO

Bata a o leite com melado de cana, depois adicione a chia. Bata rapidamente no pulsar só para misturar. Depois de cinco minutos bata novamente. Transfira o leite para os copinhos e deixe na geladeira de um dia para o outro.

> CREME DE MANGA & DAMASCO

INGREDIENTES

- 1 manga
- 6 damasco seco.

MODO DE PREPARO

Bata a manga com o damasco até ficar um creme. Coloque em cima do chia pudding quando for servir.

COMPARTILHE SUA RECEITA CONOSCO E MARQUE A GENTE NAS SUAS REDES

@AMANAJORNADAS
@NATURALCOOKIES



AMANA

hornadas de ser

