



FloraCook vol. 2

receitas saudáveis preparadas com Floranew



Sobre a Floranew

Floranew é um composto alimentar natural fermentado, elaborado pelo Prof. Michio Kushi, pai da Macrobiótica moderna, que selecionou os ingredientes de acordo com a Pirâmide Alimentar da Macrobiótica. São dezenas de ingredientes, dentre os quais, verduras, legumes, frutas, grãos, algas, raízes e especiarias, selecionados e processados sob rigoroso controle de qualidade e know how japonês.

A fermentação, que é parte do processo de elaboração da Floranew, ocorre em um período mínimo de seis meses.

Floranew é produzida na Fazenda Anew, situada em Corguinho (MS). Além da fermentação diferenciada, a Fazenda Anew proporciona à Floranew uma água mineral de excelente qualidade, com grau de dureza de 1,2 mg/l, ou seja, é uma água extremamente leve, suave e rara no planeta.

A recomendação de consumo é de três sachês por dia, que podem ser ingeridos puros ou adicionado aos alimentos.



Bolo de Cenoura ●●●●●

Ingredientes

- 4 ovos
- 1 copo americano de óleo
- 300 g de cenouras descascadas e picadas
- 2 xícaras (chá) de açúcar demerara
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo branca
- 1 colher (sopa) de fermento
- 1 sachê de Floranew

Preparo

Bata os ovos, o óleo e a cenoura picadinha no liquidificador.

Despeje em uma travessa e adicione aos poucos o açúcar, misturando bem.

Adicione a Floranew.

Em seguida, adicione a farinha aos poucos e finalmente, o fermento em pó peneirado.

Despeje a massa em forma untada e leve ao forno préaquecido.

Coloque algumas gotas de Floranew sobre o bolo, fica uma delícia!



Sobremesa de abacate com morango



Ingredientes

- 1 abacate inteiro maduro
- 4 colheres (sopa) rasas de açúcar demerara
- 1/2 bandeja de morango
- 2 sachês de Floranew
- 300 ml de água mineral ou filtrada

O morango pode ser substituído por outra fruta vermelha, como amora, cereja, framboesa etc.

Preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador.

Bata tudo até formar um creme homogêneo e despeje em tacinhas.

Opcional

Deixe as tacinhas no refrigerador por pelo menos uma hora antes de servir.

Enfeite com morangos picados.

Purê de batata com açafrão e cogumelo

Ingredientes

- 4 batatas (aprox. 700 g)
- Sal, pimenta do reino e açafrão em pó a gosto
- 1 sachê de Floranew
- 150 g de queijo branco
- 100 ml de água ou leite desnatado
- 1 cebola cortada em fatias bem finas
- Azeite de oliva extra virgem
- 200 g de cogumelos frescos fatiados (champignon, ou shimeji ou shitake).
- Vinho branco para temperar o cogumelo (opcional)

Preparo

Cozinhe as batatas, amasse com um garfo e tempere com sal, pimenta, açafrão e Floranew. A parte, bata no liquidificador o queijo branco e a água (ou o leite) até formar um creme.



Junte este creme e a batata numa panela e leve ao fogo até ficar bem quente. Se necessário, adicione mais água para obter um purê macio. Reserve.

Numa frigideira refogue a cebola e o cogumelo, tempere com sal e pimenta a gosto e um pouco de vinho branco.

Um pouco antes de apagar o fogo, regue com azeite.

Coloque o purê em barquetes e sobre ele o refogado de cogumelo. Ou, distribua o purê em cumbucas e cubra com o cogumelo.

Berinjela para sanduíche

Ingredientes

- 2 berinjelas grandes sem casca cortadas em tiras bem finas
- 1 cenoura pequena
- 8 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 3 colheres (sopa) de vinagre de maçã
- 1 sachê de Floranew
- 1 colher (café) de sal, para temperar
- 2 colheres (café) de sal, para amassar a berinjela
- ½ pimenta vermelha
- ½ cebola fatiada
- 1 dente de alho amassado
- ½ dente de alho ralado

Preparo

Deixe a berinjela de molho por trinta minutos em água mineral. Escorra bem a água, lave, esprema.

Espalhe duas colheres (café) de sal e amasse com as mãos



até as berinjelas ficarem bem murchas.

Lave com bastante água, esprema bem e ponha na tigela.

Frite levemente a cebola fatiada e o alho amassado e junte à berinjela. Adicione a cenoura ralada bem fininha.

Tempere com sal, vinagre, azeite, pimenta vermelha sem semente, alho ralado e Floranew.

Misture bem e ajuste o tempero a seu gosto.

Sirva com pão integral, pão sírio, torradas ou com salada de folhas verdes.

Creme de mandioquinha com agrião

Ingredientes

3 mandioquinhas médias,
descascadas e picadas
1/2 maço de agrião pequeno
500 ml de água mineral ou
filtrada
Alho e cebola a gosto
Azeite de oliva extra virgem
1 sachê de Floranew
Sal a gosto

Preparo

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite.

Em seguida, coloque a mandioquinha descascada e picada e a água.

Espere levantar fervura e adicione a Floranew e o sal.

Se desejar, adicione pimenta dedo-de-moça ou outros temperos de sua preferência.

Cozinhe tudo até a mandioquinha ficar macia.



*Aproveite para
usar os talinhos
do agrião nesta
receita*

Apague o fogo, junte o agrião e tampe a panela.

Deixe a panela tampada por cerca de 5 minutos.

Aguarde esfriar um pouco e bata tudo no liquidificador.

Sirva com crutons ou pedacinhos de pão integral.

Frutas refrescantes

Confira algumas sugestões para combinar frutas. As proporções são a gosto. Adicione gotas de Floranew no copo, antes de servir.

Melão e hortelã

Bata no liquidificador melão e hortelã e coloque para gelar. Se desejar, adicione gengibre.

Melancia e chá de erva cidreira

Bata a melancia no liquidificador e coe. A parte, prepare o chá de erva cidreira. Espere o chá esfriar, misture ao suco e deixe gelar antes de beber.

Água de coco com maçã e hortelã

Num copo, amasse folhas de hortelã e pedaços de maçã com ajuda de uma colher. Acrescente água de coco bem gelada e sirva.

Maçã com mel e gengibre

Ferva água mineral e gengibre e transfira para o liquidificador. Bata junto com pedaços de maçã e mel a gosto. Depois é só coar, resfriar e beber.



Melão gelado

Forme várias bolinhas de melão com ajuda de uma colher e reserve na geladeira.

Aproveite todo o restante da polpa do melão e despedace-o com ajuda de uma garfo formando uma massinha (não desperdice o sumo).

Acrescente um pouco de mel, misture bem e deixe congelar. Depois de congelado, raspe com a colher, junte às bolinhas e sirva.

Pasta de azeitona e tofu



Ingredientes

100 g de azeitonas pretas*

Alho e cebola a gosto

200 g de tofu (queijo de soja) **

Azeite a gosto

1 sachê de Floranew

Água mineral

* Para esta receita, dê preferência à azeitona tipo Azapa. São mais saborosas.

** A quantidade de tofu é uma sugestão, se preferir, pode aumentar ou diminuir a quantidade.

Preparo

Bata no liquidificador as azeitonas sem caroço, o sachê de Floranew, o alho e a cebola crus e o azeite.

Com o liquidificador ligado, adicione o tofu picado aos poucos.

Conforme for ficando espesso, acrescente um pouco de água mineral até atingir a textura desejada.

Ajuste o tempero caso necessário.

Varie a receita

A azeitona pode ser substituída por uma lata de atum em conserva e salsinha.

Sirva com

- * pão integral e torradas
- * salada de folhas verdes
- * ovo de codorna
- * filé de peixe grelhado

Pão caseiro



Ingredientes

50 g de fermento biológico para pães

1 colher (sopa) de açúcar *

1 colher (chá) de sal *

2 ovos

½ litro de leite morno

1 copo de óleo de girassol

1 kg de farinha de trigo (aproximadamente)*

2 sachês de Floranew

* Se possível, utilize açúcar mascavo e sal marinho. No caso da farinha de trigo, experimente utilizar a farinha integral, pelo menos a metade da quantidade indicada.

Preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes, menos a farinha de trigo. Despeje o líquido numa bacia grande e acrescente a farinha aos poucos, misture e amasse bem. Divida a massa em 4 ou 5 partes e deixe descansando até dobrar de volume. Forme pãezinhos no formato que desejar.

Coloque em assadeira untada e asse em forno quente até dourar.

Adote um jeito saudável de consumir o pão caseiro: coma com patês e geleias feitos em casa com ingredientes saudáveis e seguros. Evite passar manteiga ou margarina.



Creme de abóbora

Ingredientes

1/2 abóbora japonesa (kabocha) cozida em água ou a vapor (sem casca)

1 cebola picada

3 dentes de alho picados

1 sachê de Floranew

Azeite de oliva extra virgem

Sal

Água mineral ou filtrada (o suficiente para formar o creme)

Temperos a gosto (salsinha, cebolinha, pimenta, manjeriço, noz moscada etc.)

Preparo

Refogue bem a cebola e o alho com um fio de azeite de oliva.

Bata no liquidificador a abóbora picada, a cebola e o alho com a água (de preferência, use a água do cozimento da abóbora) até ficar com consistência cremosa.



Dica: fica mais fácil descascar a abóbora após o cozimento.

Despeje em uma panela, adicione a Floranew, acerte o tempero e aqueça até ferver.

Anew desde 1973 promovendo saúde e bem-estar

A Anew foi fundada no Japão em 1973 e está presente no Brasil desde 1976.

As atividades da Anew estão baseadas em cinco *slogans* que são aplicados em toda a cadeia de pesquisa, no desenvolvimento, na produção e na distribuição. São eles:

1. Exporemos aos consumidores a realidade da poluição ambiental e da contaminação a que estão sujeitos os alimentos que temos à nossa disposição;
2. Promoveremos um movimento visando a melhoria da qualidade de vida alimentar, para que as gerações futuras possam ser mais saudias;
3. Participaremos dos movimentos ecológicos locais, com o objetivo de ajudar na recuperação do meio ambiente;

4. Incentivaremos a volta das relações humanas através do diálogo, dentro da era tecnológica em que nos encontramos;
5. Construiremos centros de convivência, criando um espaço único onde a sociedade possa desfrutar de variados serviços destinados ao bem-estar.

Saiba mais sobre nossa empresa e produtos, entre em contato com uma de nossas Distribuidoras Autorizadas.



anew

atitude funcional estilo natural

www.anew.com.br