

# IGUATEMI DAILY

## E-book de receitas em bowls



IGUATEMI DAILY



Criadas pelos melhores chefs e restaurantes de São Paulo,  
disponibilizadas exclusivamente na programação  
**#IguatemiDaily.**

Continue acompanhando nossas redes sociais para  
aprender a cozinhar os pratos de seus restaurantes favoritos.

# ÍNDICE

|          |    |
|----------|----|
| Salgados | 04 |
| Doces    | 19 |

# IGUATEMI DAILY

---

**SALGADOS**

---



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@ed.prado



## CEVICHE VEGETARIANO DE MANGA

Por Eduardo Prado





# CEVICHE VEGETARIANO DE MANGA

## INGREDIENTES

1 Manga  
1/2 cebola roxa  
Salsinha a gosto  
Coentro a gosto  
Fio de azeite  
Suco de 1 limão  
1 pimenta dedo-de-moça  
Sal a gosto







# CEVICHE VEGETARIANO DE MANGA

## MODO DE PREPARO

Corte a manga em cubos médios, a cebola e a pimenta dedo de moça em julienne (fatias fininhas) e pique as ervas.

Misture todos os ingredientes, procurando o equilíbrio entre o dulçor e acidez.

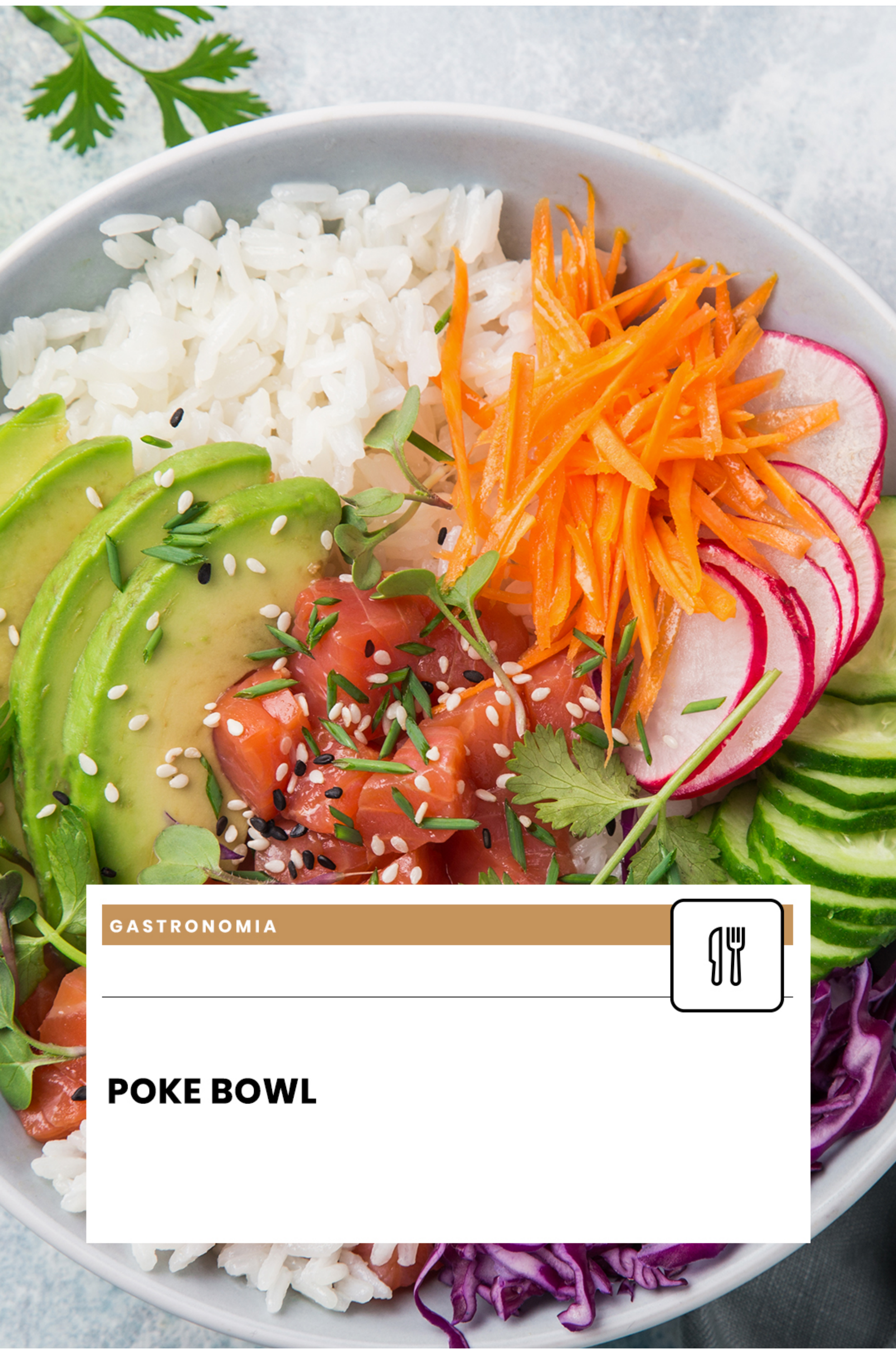
Por fim, sirva em um bowl com um pouco do “leche de tigre” (o caldo que você marina o ceviche).

Agora é só aproveitar e se deliciar nesse verão com esse bowl super refrescante!





# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA



**POKE BOWL**





# POKE BOWL

## INGREDIENTES

- 1 copo arroz negro com cerca de 180 gramas
- 2 copos água para cozer o arroz
- 3 lombos de salmão selvagem
- 1 posta atum fresco
- 1/2 couve-roxa chinesa
- 1 cenoura grande
- 1 cebola roxa grande
- 2 abacates hass médios
- 1 manga grande ou 3 fatias médias de melão
- 1 colher de sopa sementes de sésamo
- 2 limões (suco)
- 1 colher de sobremesa de açúcar de coco
- 1 colher de sopa óleo de coco
- 1/2 colher de chá gengibre em pó ou fresco ralado
- Sal
- Salada wakame (opcional)
- Ervilhas com wasabi (opcional)







# POKE BOWL

## MODO DE PREPARO

Lave bem o arroz em água corrente ou mudando a água entre 2 ou 3 vezes.

Coloque num tacho o arroz e a água e ligue o fogo. Quando a água começar a ferver, abaixe para fogo médio e tampe a panela, deixando cozer o arroz até a água evaporar. Quando a água tiver evaporado, desligue o fogo e deixe a panela tampada por mais 15 minutos. Solte os grãos do arroz com ajuda de uma colher e reserve para esfriar. Prepare uma taça com óleo de coco, suco dos limões, açúcar de coco, gengibre e sal. Corte a cebola roxa bem fininha e coloque dentro do molho, deixando repousar.







# POKE BOWL

## MODO DE PREPARO

No fundo de uma taça, repouse o arroz negro e, em seguida, coloque a couve-roxa em julienne, a cenoura ralada, o abacate em cubos, o melão ou manga aos cubos. Escorra a cebola roxa, agregando aos outros ingredientes.

Parta o salmão, o atum em cubos e coloque no centro da taça, polvilhando as sementes de sésamo. Por fim coloque a salada de wakame e as ervilhas com wasabi e regue o peixe com o que sobrou do molho.

Bom Apetite!





# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA



**BOWL DE FRANGO  
E VEGETAIS**





# BOWL DE FRANGO E VEGETAIS

## INGREDIENTES

Para a salada:

1 filé de frango

1 xícara de couve de Bruxelas

1 xícara de folhas de espinafre

50 g de grão de bico cozido

100 g de quinoa cozida

1/2 avocado

Para o molho:

1 pote de iogurte natural

1 colher de café de azeite

1 colher de café de vinagre

Sal a gosto.







# BOWL DE FRANGO E VEGETAIS

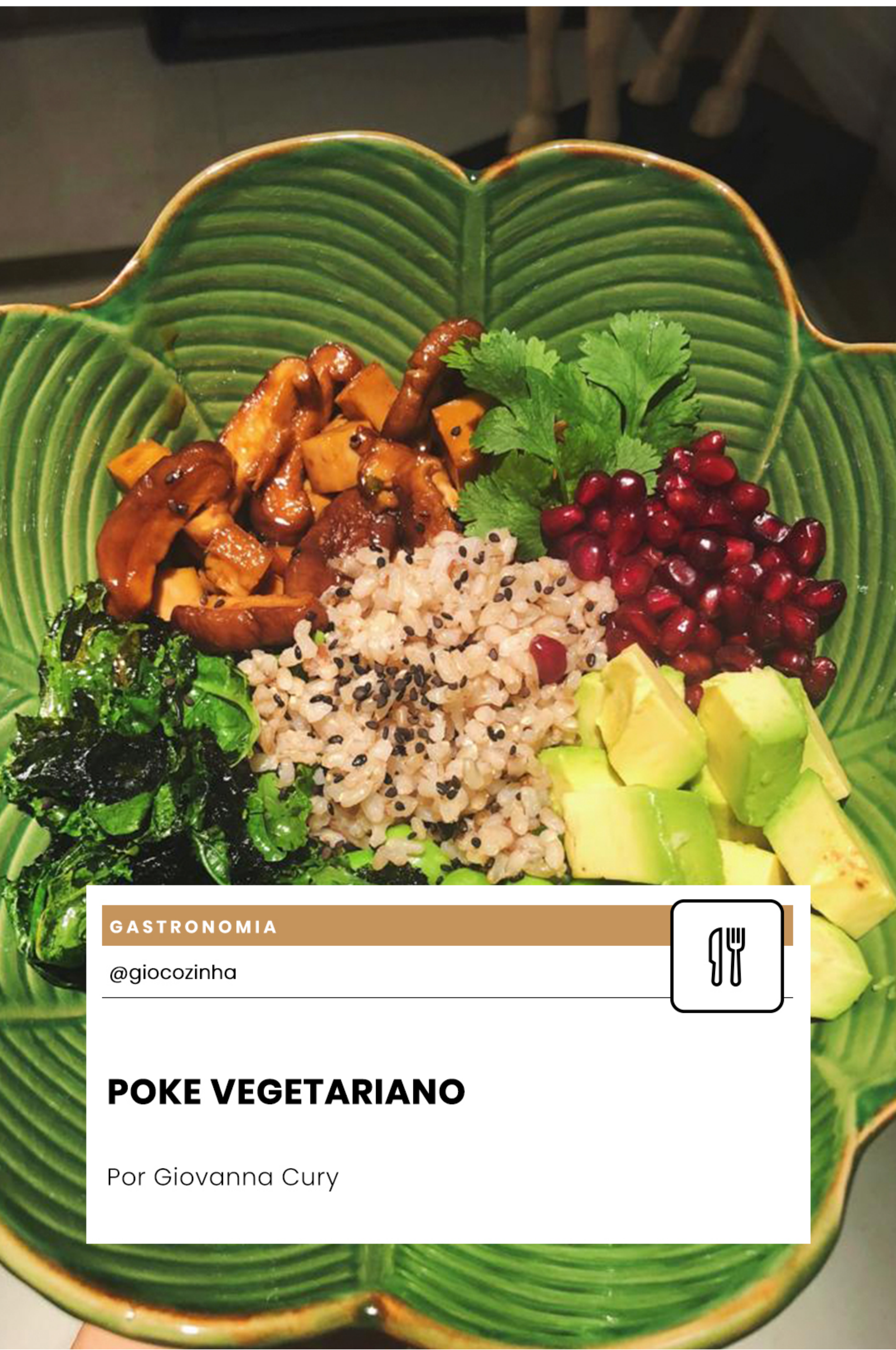
## MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa, o grão de bico e grelhe o frango. Depois, basta ir colocando o restante dos ingredientes um a um em um bowl. Não há regras, a criatividade é quem manda!





# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



## POKE VEGETARIANO

Por Giovanna Cury





# POKE VEGETARIANO

## INGREDIENTES

200 g de arroz integral para sushi  
Sal a gosto  
120 g de edamame sem casca  
100 g de cogumelo shitake  
Sementes de 1 romã  
Um fio de óleo de gergelim  
Dois punhados grandes de couve kale  
sem o talo  
4 folhas de alga nori, cortada em tiras  
2 colheres de sopa de gergelim preto  
1 maço pequeno cortado finamente  
de coentro fresco ou salsinha  
1 abacate, cortado em cubos  
Raspas e suco de 1 limão siciliano  
1 colher de sopa de mel  
2 colheres de sopa de shoyu  
1 colher de sopa de vinagre de arroz

Rendimento: serve 2 pessoas

Por Giovanna Cury







# POKE VEGETARIANO

## MODO DE PREPARO

Lave o arroz em uma peneira e coloque-o em uma panela com sal e o dobro do volume de água (400ml). Deixe ferver e então reduza para o fogo baixo, tampe e cozinhe por 45 minutos, até que a água esteja absorvida e o arroz completamente cozido. Se necessário, acrescente mais água para evitar que seque.

Enquanto isso, descongele o edamame em uma tigela e deixe descansar por alguns minutos. Com um fio de óleo de gergelim, refogue a couve kale em uma frigideira ampla no fogo médio, com uma pitada de sal por alguns minutos até murchar completamente. Faça o mesmo com o shitake e reserve.







# POKE VEGETARIANO

## MODO DE PREPARO

Para montar o bowl, sirva o arroz por baixo e monte com a couve kale, shitake, edamame e sementes de romã por cima. Finalize com as sementes de gergelim preto, coentro, abacate e um fio de óleo de gergelim. Faça o molho misturando todos os ingredientes em uma colher e regue o bowl com algumas colheradas para temperar todos os ingredientes.





# IGUATEMI DAILY

---

**DOCES**

---



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA



**BOWL DE FRUTAS**





# BOWL DE FRUTAS

## INGREDIENTES

200 g de arroz integral para sushi  
Sal a gosto  
120 g de edamame sem casca  
100 g de cogumelo shitake  
Sementes de 1 romã  
Um fio de óleo de gergelim  
Dois punhados grandes de couve kale sem o talo  
4 folhas de alga nori, cortada em tiras  
2 colheres de sopa de gergelim preto  
1 maço pequeno cortado finamente de coentro fresco ou salsinha  
1 abacate, cortado em cubos  
Raspas e suco de 1 limão siciliano  
1 colher de sopa de mel  
2 colheres de sopa de shoyu  
1 colher de sopa de vinagre de arroz

Rendimento: serve 2 pessoas







## BOWL DE FRUTAS

### MODO DE PREPARO

Lave o arroz em uma peneira e coloque-o em uma panela com sal e o dobro do volume de água (400ml). Deixe ferver e então reduza para o fogo baixo, tampe e cozinhe por 45 minutos, até que a água esteja absorvida e o arroz completamente cozido. Se necessário, acrescente mais água para evitar que seque.

Enquanto isso, descongele o edamame em uma tigela e deixe descansar por alguns minutos. Com um fio de óleo de gergelim, refogue a couve kale em uma frigideira ampla no fogo médio, com uma pitada de sal por alguns minutos até murchar completamente. Faça o mesmo com o shitake e reserve.





IGUATEMI **DAILY**