

Receitas da oficina "**Cadê o arroz e feijão?**" - adaptadas por:  
César Obeid - [www.cesarobeid.com.br](http://www.cesarobeid.com.br)

**"Leite de arroz"** – Deixar de molho 1 xícara de arroz integral, por 6 horas. Desprezar a água. Cozinhar, por 30 minutos o arroz com 1,2 litro de água filtrada. Esperar esfriar. Bater no liquidificador com 1 colher de sementes cruas de girassol. Coar. Está pronto o seu super e nutritivo "leite" de arroz integral. Dica: Bater o "leite" de arroz com banana, ameixa seca (que ficou de molho por duas horas), cravo, açúcar mascavo, gengibre e gelo.

**Arroz ao óleo de coco** – Sobrou arroz e não aguenta mais comer só arroz branco ou integral? Basta refogar em um pouco de óleo de coco suas especiarias preferidas por 2 minutos. Eu gosto do sabor indiano: assafétida, cúrcuma e curry. Acrescentar o arroz que já está cozido e mexer até ficar bem sequinho. Nos minutos finais, acrescentar uva-passa, alguns dentes de cravos moídos no pilão e coentro (para quem gosta). Se o arroz já foi cozido com sal, não precisa salgar mais.

Também fica ótimo com tempero baiano...

**Hambúrguer de feijão e amêndoa** – Quem falou que hambúrguer deve ser feito somente com carnes? Com os vegetais também é possível fazer hambúrgueres deliciosos e nutritivos. O primeiro passo é fazer o "patê" das sementes de amêndoas (cruas e sem sal). Hidratar 50g das sementes por 8 horas. Desprezar a água. Bater no liquidificador com 1/2 litro de água filtrada. Coar. O líquido é o "leite" de amêndoas que você pode usar em vitaminas e receitas diversas. A essa massa, misturar 200g de qualquer tipo de feijão cozido e frio que foi batido no "mixer" com um pouco de água. Misturar as duas massas com um pouco de arroz integral (3 colheres de sopa). Agora é só temperar com: talos de salsinha, azeitona verde, pimenta calabresa, alcaparra, curry, cebola roxa e o que mais você quiser inventar. Dependendo a consistência do hambúrguer, use um pouco de polvilho doce ou farinha de aveia só para não grudar na mão na hora de formá-los. Refogar em uma frigideira antiaderente com um fio de óleo vegetal.