



## Renovação Vibe com Molho Dourado de Cúrcuma

### INGREDIENTES

A Base Nutritiva:

- 1 xícara de floretes de couve-flor picados (crucifera para suporte ao bem-estar);
- 1 xícara de grão-de-bico cozido (energia e saciedade);
- ½ xícara de sementes de romã ou fatias de rabanete (pelo aporte de fitonutrientes);
- Mix de folhas verdes (rúcula e espinafre) para base de fibras;
- 1 colher de sopa de sementes de girassol (vitamina E).
- O Molho Dourado de Cúrcuma (Equilíbrio e Sabor):
- 3 colheres de sopa de iogurte natural (ou leite de coco espesso);
- 1 colher de chá de cúrcuma pura (antioxidante natural);
- ½ colher de chá de gengibre ralado (para frescor e digestão);
- Suco de ½ limão;
- Uma pitada de pimenta-preta (para otimizar a absorção da cúrcuma).

VIBESAUDAVEL.COM



- Preparo: 15 min | Cozimento: 10 min
- Rendimento: 2 porções
- Estilo: Nutrição Funcional

### MODO DE PREPARO

#### Praticidade com Propósito

1.O Cozimento Suave: Cozinhe a couve-flor no vapor até que fique macia, mas mantenha a sua estrutura firme. Isso preserva a qualidade dos nutrientes e a textura do prato.

2.O Molho Funcional: Em um bowl, misture o iogurte, a cúrcuma, o gengibre e o limão. Bata até obter um creme liso e de cor amarela intensa.

3.A Montagem do Prato: Em uma tigela larga, faça uma cama com as folhas verdes. Adicione o grão-de-bico e a couve-flor por cima.

4.Finalização: Regue os ingredientes com o Molho Dourado de Cúrcuma. Decore com as sementes de romã (ou rabanete) e as sementes de girassol para garantir crocância e um visual vibrante.