

CLIENTE: Dani Zuin	
DATA DE VEICULAÇÃO: 22/09/2016	VEÍCULO: Revista _Cult
CADERNO:	ÁREA:
AUTOR:	PÁGINA: 35
TÍTULO: Creme de Cenoura, coco orgânico ralado e caril	

BEM\_CULT\_NUTRICIONISTA  
POR DANI ZUIN | NUTRICIONISTA  
NINA FOTOGRAFIAS | DIVULGAÇÃO



**ESTE CREME FICA IRRESISTÍVEL COM UM CHARDONNAY - CASA RIVAS BEM GELADINHO**

## CREME DE CENOURA, COCO ORGÂNICO RALADO E CARIL

Faça um pedido que pareça impossível: comer algo gostoso, não engordar e ser muito rico nutricionalmente. Pois bem: este creme atende a seu desejo! Rico em minerais e vitaminas, possui um componente muito importante para a sua qualidade de vida, o betacaroteno, pois ele é responsável pela saúde da pele, olhos e coração. Além disso tem ação antioxidante, fortalecendo o sistema imunológico. É excelente para o bom funcionamento dos pulmões e do sistema respiratório em geral, ajudando na prevenção de gripes e resfriados. Não podemos esquecer que o betacaroteno é transformado em vitamina A sempre que o organismo necessita desse nutriente, essencial para aumentar a imunidade, melhorar a elasticidade da pele, dar brilho aos cabelos, proteger a saúde dos olhos. E, além disso, ajuda naquele bronze lindo que a gente tanto ama. Quer mais de um creme tão fácil de fazer? Então segura essa!

O principal ingrediente ativo do caril em pó é a curcumina. Ela é naturalmente anti-inflamatória e ajuda a tratar várias doenças associadas com inflamação, tais como reumatismo, doenças de pele,

distúrbios hepáticos e inflamação intestinal, além de prevenir o câncer, melhorar a memória, aumentar a imunidade, facilitar a digestão, controlar a asma, melhorar a aparência, ajuda no tratamento da cirrose hepática e junto com o gengibre potencializa a quebra de gordura. O que mais esperar desse creme? Tão simples e tão rico ao mesmo tempo! Apenas um conselho! Ele fica irresistível com um Chardonnay - Casa Rivas bem geladinho. Bon Appétit!

**Ingredientes**

- 2 dentes de alho
- 80 g de cebola
- 5 g de gengibre
- 1 c. chá de caril
- 25 g de azeite
- 300 g abóbora cortada em pedaços
- 400 g cenoura cortadas em pedaços
- 600 g de água
- 1 c. chá de sal rosa
- 2 c. sopa de coco orgânico ralado
- 1 c. chá de folhinhas de tomilho
- Pipocas orgânicas

**Preparação**

1. Coloque no copo o alho, a cebola, o gengibre, o caril e o azeite, pique 5 seg / vel 5 e refogue 5 min/120°C/ vel 1 (5 min/Varama/vel 1).
2. Adicione a abóbora, a cenoura, a água e o sal rosa e coza 25 min/100°C/vel.
3. Em seguida, triture 1 min/ vel 5-7, aumentando progressivamente a velocidade.
4. Adicione o coco ralado e programe 2 min/100°C/vel 1. Sirva com as folhinhas de tomilho e pipoca orgânica. Importante - ao tritar o creme no passo 3, faça-o progressivamente vel 5-7. É fundamental esperar 3 a 5 segundos antes de abrir a tampa para permitir a estabilização do líquido e evitar o perigo de salpicos.





**Mundo Verde**

Agende sua demonstração:  
34 4 9922 2375 (3x) e 9497 2264  
Daniela Zuin - nutricionista