

## Conseguir que as refeições vegetarianas fiquem mais úmidas: dicas de um especialista

**Eric, de Melbourne, Austrália, perguntou:** Encontro dificuldades preparar molhos para a minha dieta vegetariana. Alguém tem algum conselho sobre como manter as minhas refeições mais úmidas?

### Molho de tomate

O molho de tomate é uma ótima opção para adicionar umidade a praticamente qualquer refeição. Eu cozinho todos os meus molhos de tomate lote – seja com um pimenta seca (ideal para feijões-fava), ou apenas com um ramo de manjeriço (perfeito para feijões-fava, massas ou cubos de tofu grelhados); também é delicioso espalhado sobre ovos grelhados ou para assar ovos no estilo shakshuka.

### Tahini

O tahini é, talvez, o meu ingrediente vegano preferido, não apenas por ser rico e "cremoso", mas também por ser substancial. Diluído com um pouco de suco de limão e água, além de alho picado e sal a gosto, é glorioso derramado sobre uma variedade de legumes grelhados, folhas de salada, grãos e assim por diante – as possibilidades são quase infinitas; se quiser, misture com folhas frescas de coentro ou salsa verde – é maravilhoso com grãos de grão-de-bico ou arroz simples.

### Ervas

Moer as ervas com azeite de oliva e alho – adicione chili verde, se quiser, ou abacate maduro – abra um mundo de molhos verdes, para acompanhar beringela grelhada, legumes ou sanduíches ou saladas de ovo cozido. E se bater as ervas, vez de misturá-las, terá uma variedade de pestos para brincar, outra solução úmida e de sabor intenso.

### Iogurte e outros cremeux

O iogurte, assim como o labneh, ricota, mascarpone e cream cheese, são seus amigos. Use-os tal como estão, ou dilua-os com suco de limão, e misture alho picado, limão preservado ou um toque de molho de chili; alguns sementes de cominho torradas trituradas também fazem uma grande adição, assim como as ervas frescas. Em função de sua consistência, use molhos a base de leite como base para um prato (espalhe-os uma prato e espalhe os vegetais ou legumes por cima) ou regue sobre no final.

### Óleo de oliva e limão

Finalmente, tenho o meu fixo rápido diário: azeite de oliva de boa qualidade e um pouco de suco de limão sempre garantem que nada fique seco.

Envie sua pergunta

Mostrar mais

## Mísseis russos atingem infraestrutura de energia na Ucrânia

Russian missiles have hammered power facilities in central and western Ukraine, increasing pressure on the country's ailing energy system. Esses ataques, realizados com mísseis de longo alcance, incluindo mísseis de cruzeiro, são o quarto grande ataque aéreo direcionado ao sistema de energia desde 22 de março. DTEK, a maior empresa de geração de energia privada da Ucrânia, informou que quatro de suas seis usinas térmicas sofreram danos.

### Zelenskiy pede mais mísseis defensivos

Presidente Volodymyr Zelenskiy repetiu seus apelos aos parceiros por mais mísseis defensivos, particularmente o sistema Patriot, e entregas mais rápidas, apesar do recente avanço na ajuda militar dos EUA. Ele disse que os alvos da Rússia incluem infraestruturas de eletricidade e gás, especialmente as que são importantes para o suprimento de gás à União Europeia. As defesas aéreas ucranianas derrubaram 21 dos 34 mísseis inimigos, segundo o comandante da força aérea ucraniana.

### Rússia prende mais um suspeito de corrupção

Um tribunal russo ordenou que outro suspeito fosse preso após a prisão de um aliado do ministro da Defesa Sergei Shoigu, acusado de receber suborno, segundo a agência de notícias TASS. Anton Filatov, subordinado do vice-ministro da Defesa Timur Ivanov, foi acusado de aceitar subornos e ordenado a ser detido, de acordo com documentos judiciais.

### Ataques ucranianos a instalações russas de refino de petróleo

A Ucrânia atacou as refinarias de petróleo de Ilsky e Slavyansk na região de Krasnodar, no sudoeste da Rússia, na madrugada de sábado, de acordo com uma fonte de inteligência ucraniana. O ataque teria causado incêndios nas instalações e na base aérea de Kushchevsk, no sul do país. A refinaria de Slavyansk foi forçada a suspensão de parte de suas operações devido aos danos causados no ataque, de acordo com um executivo da empresa.

### Combates continuam na Ucrânia

As forças russas continuam seus ataques na Ucrânia, especialmente na região leste do país. Os combatentes ucranianos controlam duas-terços de Ocheretyne, apesar dos reforços russos recentes, de acordo com o porta-voz do governo ucraniano. Ao mesmo tempo, a Austrália anunciou um pacote de ajuda militar de R\$100m, incluindo defesa aérea de curto alcance e drones, com munições de precisão voando separadamente.

---

#### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: cnc poker

Palavras-chave: **cnc poker - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-11-20