

## Dia 20/08

### 12:00 – Almoço com Lu Morelato

#### Receita Casquinha de Siri

500 g de siri desfiado

1 cebola grande

2 tomates

2 colheres de alho picado ou laminado

1 colher de sopa rasa de coloral

Azeite a gosto

Sal a gosto

Queijo parmesão ralado a gosto

Casquinhas de siri limpas para montagem

### 13:30 – Boa tarde com aromaterapia

### 17:30 – Cafés Especiais do Espírito Santo

## Dia 21/08

### 8:30 – Bom dia com Yoga

### 12:30 – Almoço com Lu Morelato

#### Receita Moqueca Capixaba

Serve 5 pessoas

3 kg de peixe em posta (dentão) marinado (2 limões, 1/2 l de água e sal)

4 tomates

3 cebolas

1,5 maço de coentro

1,5 maço de cebolinha

1,5 cabeça de alho

1 colher de sopa de coloral

#### Moqueca de banana da terra (vegana)

Serve 5 pessoas

4 bananas da terra

2 tomates

1 cebola

1/2 maço de coentro

1/2 maço de cebolinha

1/2 cabeça de alho

1 colher de sopa de coloral

### 17:30 – Mestre Vitalino, o congo e a casaca

**Dia 22/08**

**8:30 – Bom dia com Mindfulness**

**12:30 – Almoço com Lu Morelato –**

**Receita Panacota com ganache de chocolate**

50 ml de leite integral ou desnatado

250 ml de creme de leite fresco

1 colher de sopa de açúcar refinado

1 envelope de gelatina incolor

2 favas ou essência de baunilha

**Ganache**

180 g de chocolate ao leite

200 g de creme de leite

Chocolate branco ralado para decorar

**17:30 – A biodiversidade do Estado do Espírito Santo**