

A top-down view of a white ceramic bowl filled with pasta, likely farfalle, coated in a vibrant green pesto sauce. Several fresh basil leaves are scattered on top of the pasta. The bowl is placed on a light-colored wooden cutting board. In the bottom left corner, a white paper napkin with the text "stone washed pure lin" is partially visible. A silver fork is tucked into the pasta at the bottom of the bowl.

**500 RECETAS
VEGANAS/
VEGETARIANAS**

stone washed
pure lin

01

introdução

02

***Café da
manhã***

03

Almoço

04

lanche

05

***Pré e Pós
Treino***

06

Jantar

07

ceia

08

sobremesas

09

***BÔNUS EX
CLUSIVO!***

INTRODUÇÃO

OLÁ MEU NOME É JHONNATAN VICTOR E SOU DONO DO INSTAGRAM @RECEITAS_VEGANA_2019

NESTE E-BOOK VOCÊ ENCONTRA VÁRIAS RECEITAS SIMPLES E FÁCEIS DE FAZER, COM POUCOS INGREDIENTES.

SEI O QUANTO A ALIMENTAÇÃO VEGANA É CARA NO BRASIL, ESPERO QUE COM ESSE E-BOOK VOCÊ CONSIGA FAZER VÁRIAS RECEITAS SABOROSAS QUE VÃO DESDE CAFÉ DA MANHÃ ATÉ CEIA DE NATAL, TODOS COM FOTOS E PASSO A PASSO.

PEÇO QUE NÃO COMPARTILHEM ESSE E-BOOK COM OUTRAS PESSOAS POIS O MESMO TEM DIREITOS AUTORAIS!

QUE VOCÊ POSSA FAZER ÓTIMAS RECEITAS, SE TIVER DÚVIDAS ME CHAME NO INSTAGRAM OU FACEBOOK OU PELO WHATSAPP (48) 99176-3425

DESEJO A TODOS ÓTIMAS RECEITAS!

A top-down view of a breakfast spread on a white wooden table. The spread includes a white mug of coffee, a glass of orange juice, a plate of toast, a plate of fruit (bananas, grapes, kiwi), a croissant, and some nuts. The text "Café da Manhã" is written in a black, cursive font across the center of the table.

Café da Manhã



CREME DE BANANA COM AVEIA E FRUTOS SECOS

Ingredientes

1 banana madura

1/2 xícara de leite de amêndoas ou outro
leite de sua preferência

3 colheres de sopa de aveia em flocos
(45g)

1 colher de sopa de frutos secos (15g)

MODO DE PREPARO

- *
- *
- * Em primeiro lugar coloque a banana madura
- * em uma tigela, e amasse-a com a ajuda de um
- * garfo.
- * logo em seguida adicione o leite de amêndoas
- * e as colheres de aveia
- * Misture tudo até que esteja bem integrado, e
- * decore com frutos secos.
- * sirva o creme de banana acompanhado com
- * morangos maduros e mirtilos
- *
- *
- *



Mingau de Aveia e Banana

Ingredientes

1/2 xícara (de chá) de aveia em flocos finos
1 xícara (de chá) de água filtrada
2 bananas nanicas amassadas
1 banana nanica cortada em rodela
2 colheres (de chá) de açúcar demerara ou cristal (opcional)
2 colheres (de sopa) de leite de coco de vidrinho (opcional)
Canela a gosto

MODO DE PREPARO

- *
- *
- * Amasse bem as bananas e coloque em uma
- * panela em fogo médio, juntamente com a
- * aveia, a água e o açúcar. Misture tudo e deixe
- * cozinhando por cerca de 5 minutos, ou até o
- * mingau engrossar. Adicione o leite de coco e
- * misture. Coloque em um prato, polvilhe
- * canela e decore com as rodela de banana.
- * Está pronto!
- *
- *
- *
- *



SMOOTHIE BOWL DE BANANA E MORANGO

Ingredientes

1 banana prata grande ou 2
bananas pequenas
congeladas
1 xícara de morangos frescos
1/2 xícara de leite de coco

MODO DE PREPARO

- *
- *
- * Pique a banana em rodela e leve ao
- * congelador na véspera. Coloque a banana, o
- * morango e o leite de coco no liquidificador ou
- * multiprocessador e bata bem. De vez em
- * quando, desligue o aparelho, misture e volte a
- * bater até verificar que ficou bem
- * misturadinho.
- *
- * Para servir, coloque num bowl e decore com
- * frutas frescas, granolas e frutas desidratadas
- *
- *



BATIDO DE LEITE DE AVELÃ COM BANANA

Ingredientes

1 xícara de leite de avelã
(250ml)

2 bananas maduras

1 colher de sopa de alfarroba
(15g)

MODO DE PREPARO

- *
- *
- * Em primeiro lugar despeje o Leite de avelã no
- * liquidificador.
- * Depois pique as bananas e adicione-as junto
- * com a colher de sopa de alfarroba.
- * Bata tudo por algum momento, até conseguir
- * uma bebida sem Pelotas.
- * E está pronto !!!
- *
- *
- *
- *
- *
- *



PÃO COM TOMATE E AZEITE DE OLIVA

Ingredientes

1 pão ciabatta pequeno
cortado ao meio

1 tomate pequeno italiano
firme e maduro

1 dente de alho

Sal e azeite de oliva extra
virgem a gosto

MODO DE PREPARO

- *
- *
- * Corte a ciabatta ao meio, toste em uma
- * tostadeira convencional ou em uma frigideira
- * antiaderente. Reserve. Corte o tomate ao meio
- * e, com um ralador, rale até que sobre apenas
- * a casca. Escorra com uma peneira e reserve.
- * Corte o alho em finas lâminas. Em uma tigela,
- * misture o tomate, o alho, o azeite de oliva e o
- * sal. Leve à geladeira por cerca de 20 minutos.
- * Coloque a marinada de tomate sobre cada
- * metade da ciabatta e sirva.
- *
- *



BISCOITINHOS DE BANANA E AVEIA

Ingredientes:

1 xícara (de chá) de banana nanica amassada (cerca de 2 bananas grandes)
1 xícara (de chá) de aveia em flocos finos
1 colher (de sopa) de óleo vegetal (usei o de coco)
1 colher (de chá) de fermento químico em pó
Canela em pó a gosto (opcional)
1/4 de xícara (de chá) de uvas passas (opcional)
1/4 de xícara (de chá) de castanha do Para picadas (opcional)

MODO DE PREPARO

- * Pré-aqueça o forno a 180°C. Em uma vasilha, coloque a banana amassada, a aveia em flocos finos, o óleo vegetal, o fermento, a canela e
- * misture. Se gostar, adicione as uvas passas e as castanhas picadas. Misture bem, até ficar
- * uniforme.
- * Coloque esta massa com o auxílio de duas
- * colheres sobre uma assadeira forrada com
- * papel manteiga, ou forma antiaderente
- * levemente untada, e leve para assar por 20
- * minutos ou até ficarem bem sequinhos.
- * Remova com cuidado do papel. Está pronto!
- *
- *
- *
- *



COOKIE VEGANO

Ingredientes:

4 colheres (sopa) de açúcar mascavo
2 colheres (sopa) de leite de coco
2 colheres (sopa) de óleo de coco
1/4 de colher (chá) de essência de baunilha
1 pitada de sal
8 colheres (sopa) de farinha de trigo
1/2 colher (chá) de fermento em pó
chocolate amargo vegano picado a gosto

MODO DE PREPARO

- * Em uma tigela, misture o açúcar mascavo, o leite de coco, o óleo de coco, a essência de baunilha e o sal.
- * Acrescente a farinha de trigo e o fermento, misture bem.
- * Por último, adicione o chocolate amargo e misture.
- * Molde os cookies e coloque-os em uma forma.
- * Deixe na geladeira por 20 minutos.
- * Em seguida, leve ao forno preaquecido (200° C) por cerca de 20 minutos.
- *



MOCHA VEGANA

Ingredientes:

1 xícara de leite vegetal
(usamos leite de amêndoas)

2 xícaras de gelo

3/4 xícaras de café frio

3 colheres de calda de
chocolate

3 colheres de açúcar

MODO DE PREPARO

- *
- * Corte alguns pedaços de chocolate vegano em barra
- * Derreta numa panela com um pouco de água
- * Bata tudo no liquidificador e sirva
- *
- * Dicas:
- * Este mocha é maravilhoso para você servir para visitas em dias de verão.
- * É bom fazer um leite bem encorpado (colocar bastante castanha) e reservar um pouco da calda para enfeitar o copo.
- * Coloque nas bordas e deixe escorrer antes de colocar a bebida e depois coloque um pouco por cima.
- * As pessoas, principalmente as que não são veganas e não conhecem os leites vegetais, vão ficar impressionadas com o café mocha vegano!



CANJICA FUNCIONAL

INGREDIENTES

- ☐ 250g de milho p canjica.
- ☐ 600ml de leite de coco.
- ☐ Cravo, canela e coco ralado a gosto
- ☐ 3/4 xic. açúcar demerara
- ☐ 2 cs de biomassa de banana verde.

MODO DE PREPARO

- *
- * Deixe o milho na água por no mínimo
- * 12hrs ou de um dia para o outro. Descarte a
- * água. Coloque na panela de pressão, cubra
- * com água, junte cravo, canela, 1/4 xic. do
- * açúcar e cozinhe por 30 minutos. Tire a
- * pressão e junte o leite de coco caseiro, o
- * restante do açúcar e um pouco mais de
- * canela. Deixe cozinhar por uns 15 minutos.
- * Acrescente a biomassa e deixe por mais uns
- * 5 minutos até dar uma engrossada.
- * ☐ Se notar que ficou muito grosso,
- * acrescente mais leite.
- * ☐ Se quiser mais doce, aumente a
- * quantidade de açúcar. Use açúcar de coco,
- * mascavo ou xylitol.
- * ☐ Adicione coco ralado tbém. Fica muito
- * bom e da uma certa crocância.



PANQUECA DE AVEIA COM BANANA

1 XÍCARA + 3 COLHERES (SOPA) DE
FARINHA DE AVEIA

1/4 DE XÍCARA DE FÉCULA DE BATATA

2 COLHERES (CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ

1/4 DE XÍCARA DE PURÊ DE BANANA

1/2 XÍCARA DE ÁGUA

2 COLHERES (SOPA) DE MELADO

2 COLHERES (SOPA) DE AÇÚCAR

1 COLHER (SOPA) DE PASTA DE AMENDOIM

MODO DE PREPARO

- * EM UMA VASILHA GRANDE, ADICIONE A FARINHA DE AVEIA, A FÉCULA DE BATATA E O FERMENTO EM PÓ. RESERVE.
- * EM UM LIQUIDIFICADOR, ADICIONE O PURÊ DE BANANA, A ÁGUA, O MELADO DE CANA, O AÇÚCAR E A PASTA DE AMENDOIM. BATE ATÉ OBTER UM CREME HOMOGÊNEO.
- * ADICIONE A MISTURA LÍQUIDA À MISTURA DE SÓLIDOS. MEXA BEM.
- * AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE EM FOGO BAIXO. ESPALHE UMA PORÇÃO DA MASSA (COSTUMO MEDIR 1/3 DE XÍCARA) E DEIXE COZINHAR.
- * PARA QUE A PANQUECA FIQUE FOFINHA, É IMPORTANTE NÃO TER PRESSA E DEIXAR COZINHAR AOS POUCOS. VIRE NO MOMENTO OPORTUNO. REPITA O PROCESSO ATÉ TERMINAR A MASSA.



VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO □

As vitaminas ou shakes são aquelas bebidas altamente nutritivas e proteicas que podem servir para dar mais energia para começar o dia.

Essa é uma vitamina muito saborosa, bater uma banana com pedaços de mamão, e colocar um pouco de água. Bata tudo no liquidificador até obter uma vitamina cremosa e homogênea. Sirva com gelo logo em seguida no café da manhã.



Smoothie de Abacate com Banana ingredientes

- ☪ 1/2 xícara (de chá) de leite de soja
- 🍌 1 xícara (de chá) de rodela de bananas congeladas
- 🥑 1 xícara (de chá) de abacate gelado picado
- 🥄 1 colher (de chá) de chia
- Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes de cada receita no liquidificador e bata até ficar uniforme! Está pronto, Que delícia!!!

Nota

Preço médio: cerca de R\$3,00 (cada receita)
Serve uma pessoa
Não contém glúten



MUFFINS RÁPIDOS DE PORRIDGE DE AVEIA

INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS DE AVEIA EM FLOCOS
- 1 BANANA GRANDE (APROX. 120 GRAMAS) AMASSADA
- ½ XÍCARA DE MANTEIGA DE AMENDOIM (SE NÃO QUISER USAR PASTA DE AMENDOIM, SUBSTITUA POR MAIS MEIA BANANA MASSADA)
- 1 XÍCARA DE LEITE VEGETAL
- 2 COLHERES DE SOPA SE AÇUCAR
- 1 COLHER DE CHÁ DE CANELA
- ½ COLHER DE CHÁ RASA DE BICARBONATO

MODO DE PREPARO

- * PRÉ-AQUEÇA O FORNO EM 180°C E UNTE FORMINHAS DE MUFFINS (6 NO TOTAL).
- * MISTURE TODOS OS INGREDIENTES NUMA TIGELA. DISTRIBUA A MASSA NAS FORMINHAS E LEVE PARA ASSAR POR 23-25 MINUTOS, OU ATÉ ESTAREM LEVEMENTE DOURADOS NA BORDA.



PORRIDGE DE AVEIA SIMPLES

INGREDIENTES

- ½ XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS
- 1 ½ DE ÁGUA
- 1 COLHER DE CHÁ DE CANELA EM PÓ
- ½ COLHER DE SOPA DE MELADO DE CANA (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

- * COLOQUE A AVEIA E A ÁGUA EM UMA PANELA. QUANDO COMEÇAR A COZINHAR,
- * BAIXE O FOGO E DEIXE COZINHAR EM FOGO BAIXO POR 5-7 MINUTOS.
- * IDEIAS PARA ACOMPANHAR: VOCÊ PODE ADICIONAR UM POUCO DE LEITE VEGETAL NA HORA QUE VAI CONSUMIR O PORRIDGE PARA DEIXÁ-LO MAIS LÍQUIDO. TAMBÉM PODE ADICIONAR UM POUCO DE PASTA DE AMENDOIM OU IOGURTE DE SOJA PARA MAIS PROTEÍNA, SEMENTES DE CHIA OU LINHAÇA PARA MAIS GORDURA SAUDÁVEL E FRUTAS (BANANA, MORANGO, KIWI, MANGA, ETC).
- *
- *



RICOTA DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES

1 ½ XÍCARA DE RESÍDUO DE LEITE DE AMÊNDOAS;

1/2 XÍCARA DE LEITE DE AMÊNDOAS;

1/2 XÍCARA DE AZEITE;

SUCO DE MEIO LIMÃO;

1 COLHER (CHÁ) DE SAL;

CEBOLINHA;

SALSINHA;

PIMENTA DO REINO.

MODO DE PREPARO

*
* EM UMA VASILHA, MISTURE
* TODOS OS INGREDIENTES.
* EXPERIMENTE A QUANTIDADE DE
* SAL E TEMPEROS ATÉ FICAR DO
* SEU GOSTO

*
* . A SUA RICOTA VEGANA PODE
* SER GUARDADA NA GELADEIRA
* POR ATÉ SETE DIAS.

*
* VOCÊ TAMBÉM PODE
* EXPERIMENTAR ACRESCENTAR
* AZEITONA, TOMATE E OUTRAS
* OPÇÕES QUE COMBINEM COM O
* SEU PALADAR.
*



TORRADA COM CREME DE ABACATE E FRUTAS

INGREDIENTES:

1 FATIA DE PÃO PRETO INTEGRAL

1 ABACATE

3 TOMATES CEREJA

1 LIMÃO (SUCO)

CHÁ DE FRUTAS VERMELHAS PARA ACOMPANHAR + UMA MAÇÃ VERDE OU VERMELHA E MORANGOS

MODO DE PREPARO

- * PARA FAZER O CREME DE ABACATE BASTA
- * AMASSAR A FRUTA E ADICIONAR METADE DO
- * SUCO DE LIMÃO COM 2 PITADAS DE SAL. MEXA
- * BEM ATÉ FICAR CREMOSO E ESTÁ PRONTO!

- * ADICIONE CREME DE ABACATE EM CIMA DO
- * PÃO (QUE PODE SER NATURAL OU TOSTADO) E
- * COLOQUE OS TOMATES CEREJA FATIADOS EM
- * DUAS PARTES POR CIMA

- * LAVE AS FRUTAS E DESCASQUE OS MORANGOS
- * (TIRAR O MATINHO DE CIMA)

- * SE VOCÊ FIZER CHÁ, É SÓ UTILIZAR A OUTRA
- * METADE DO LIMÃO PARA SABORIZAR AINDA
- * MAIS, OU FAZER ÁGUA COM LIMÃO, OOOOU
- * GUARDAR O LIMÃO NA GELADEIRA E USAR EM
- * OUTRA RECEITA ♥



CAPUCCINO VEGANO

INGREDIENTES

2 COLHERES (SOPA) DE EXTRATO DE SOJA EM PÓ;

1 COLHER (CAFÉ) DE CACAU EM PÓ;

1 E ½ COLHER (CHÁ) DE CAFÉ

1 COLHER DE CANELA EM PÓ;

MODO DE PREPARO

- * MISTURE TODOS OS
- * INGREDIENTES ACIMA EM
- * UMA CANECA E ENCHA
- * COM ÁGUA QUENTE. SE
- * VOCÊ PREFERIR, GRANDES
- * MARCAS DO MERCADO
- * JÁ OFERECEM A MISTURA
- * PRONTA PARA CAPPUCCINO,
- * SEM LACTOSE E SABORES
- * DELICIOSOS, FACILITANDO
- * TODO O PROCESSO.



yogurt vegano de morango

Ingredientes:

2 xícaras de chá de leite de coco de amêndoas;

200g de morangos lavados;

2 colheres de sopa de goma de tapioca;

1 colher de sopa de suco de limão;

3 colheres de sopa de açúcar demerara;

1 pitada de sal.

MODO DE PREPARO

- * Em um liquidificador, coloque o leite
- * de amêndoas, os morangos lavados
- * e picados, a tapioca, o sal, o limão e
- * açúcar. Bata até obter uma mistura
- * homogênea e coloque em uma panela.
- * Leve para cozinhar em fogo médio até
- * ferver, depois diminua o fogo e deixe
- * por mais 2 min. Espere esfriar e leve
- * à geladeira por 4 horas. Bata o seu
- * iogurte por 1 minuto na batedeira e
- * sirva. Se quiser com uma consistência
- * mais de iogurte bata por 10 minutos
- * com uma colher de sobremesa de
- * emulsificante. Pronto para consumo!



SMOOTHIE VERDE

INGREDIENTES:

- 250 ML DE ÁGUA DE COCO OU CALDO DE CANA
- UM PUNHADO DE FOLHAS DE ESPINAFRE OU COUVE (LAVADAS E SEM CAULE)
- 2 BANANAS PEQUENAS (FRESCAS OU CONGELADAS)
- 2 C.SOPA DE UM ABACATE GRANDE (OU MAIS UMA BANANA CASO VOCÊ NÃO TENHA ABACATE)
- ¾ XÍCARA DE ABACAXI EM CUBOS (FRESCO OU CONGELADO)
- SUCO DE 1 LIMÃO

MODO DE PREPARO

- * *
- * USE ESPINAFRE OU COUVE E BATA NO LIQUIDIFICADOR.
- * *
- * O SEGREDO PARA NÃO DEIXAR PEDACINHOS DE FOLHAS NO SUCO VERDE/SMOOTHIE VERDE É BATER AS FOLHAS COM UM POUCO DE LÍQUIDO ANTES E DEPOIS ADICIONAR OS DEMAIS INGREDIENTES.
- * *
- * QUANDO OS VERDES ESTIVEREM BEM DISSOLVIDOS, ADICIONE OS DEMAIS INGREDIENTES E BATA TUDO POR APROXIMADAMENTE 2-3 MINUTOS ATÉ QUE ESTEJA TUDO BEM INCORPORADO E AS FRUTAS BEM DISSOLVIDAS.
- * *



PANQUECA DE AVEIA COM MIRTILIO

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

- ✓ 1/2 XIC DE AVEIA EM FLOCOS;
 - ✓ 2 C.S DE AÇÚCAR MASCADO;
 - ✓ 1 C.C DE BAUNILHA;
 - ✓ 200ML DE LEITE DE AMÊNDOAS (OU OUTRO DE SUA PREFERÊNCIA);
 - ✓ 1 C.S DE CHIA;
 - ✓ 1/3 XIC DE MIRTILIO OU OUTRA FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA PICADA (USEI CONGELADO);
 - ✓ 2 C.C DE FERMENTO EM PÓ;
 - ✓ 5 C.S DE FARINHA DE TRIGO;
 - ✓ 2 C.C DE ÓLEO DE COCO;
- c.c= colher de chá
C.S = COLHER DE SOPA;

MODO DE PREPARO

*
*
*
* BATA NO LIQUIDIFICADOR O LEITE VEGETAL, A CHIA E A AVEIA POR 1 MINUTO. DESPEJE A MISTURA EM UM BOWL E AOS POUCOS VÁ MISTURANDO OS DEMAIS INGREDIENTES. POR ÚLTIMO ACRESCENTE O FERMENTO E OS MIRTILIOS. AQUEÇA UMA FRIGIDEIRA, UNTE COM ÓLEO DE COCO E FRITE AS PANQUECAS EM FOGO BAIXO ATÉ DOURAR DOS DOIS LADOS. SIRVA COM SUAS FRUTAS PREFERIDAS E ESTÁ PRONTO. AQUI EM CASA SERVIMOS COM MELADO DE CANA, MIRTILIO E MORANGO.

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*



ALMOÇO



GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- ☐☐ 2 XÍCARAS DE GRÃO DE BICO
- ☐☐ 4 FOLHAS DE LOURO
- ☐☐ 1 COLHER (SOPA) DE MANTEIGA DE CÔCO
- ☐☐ 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- ☐☐ 1 CEBOLA GRANDE PICADA
- ☐☐ 2 XÍCARAS DE POLPA DE TOMATE
- ☐☐ 1/2 XÍCARA DE ÁGUA
- ☐☐ CEBOLINHA A GOSTO
- ☐☐ 200 G DE LEITE DE SOJA MISTURADO COM 2 COLHERES DE AMIDO DE MILHO
- ☐☐ 1 COLHER (SOPA) DE SAL

MODO DE PREPARO DO GRAO DE BICO

Deixe o grão de bico de molho, imerso em água por pelo menos 8 horas. Escorra e coloque o grão de bico em uma panela de pressão. Encha a panela de água, de forma com que fique uma camada de água de pelo menos 5 centímetros acima do grão de bico. Adicione as folhas de louro. Leve ao forno e deixe ferver por 20 minutos após iniciar a pressão. Deixe esfriar e reserve.

*

*

*

☐☐ PREPARO DO STROGONOFF:

Em uma panela grande pré aquecida, coloque a manteiga de côco, o alho e a cebola. Frite até que eles comecem a dourar. Acrescente o grão de bico e deixe em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos. Mexa aos poucos para que o grão de bico não desmanchem. Acrescente a polpa de tomate e a água. Adicione o sal e deixe cozinhar, em fogo baixo, por 10 minutos. Para finalizar, acrescente o leite vegetal e o amido de milho, misture bem e pode desligar o fogo (esse passo é opcional, posso pode apenas dobrar a quantidade de molho de tomate e tbm ficará super cremoso). Acrescente a cebolinha e está pronto! 😊

*

*



RISOTO DE COGUMELO COM ALHO PORÓ E TOMATE CEREJA E ABÓBORA ASSADOS

INGREDIENTES

1 XÍCARA ARROZ ARBÓREO

250 GRAMAS COGUMELO PORTOBELO

250 GRAMAS ABÓBORA CABOTIÁ

250 ML VINHO BRANCO SECO

200 GRAMAS TOMATE CEREJA

1 UNIDADE ALHO PORÓ

1 UNIDADE CEBOLA

2 UNIDADES ALHO

1/2 XÍCARA CEBOLINHA PICADA

2 COLHER SOPA TOMILHO FRESCO

SAL

2 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA

MODO DE PREPARO

- * Pré-aquecer o forno a 210°C. Cortar os ingredientes e
- * levar a casca da cebola e do alho em uma panela com
- * 700ml de água, junto com o talo do alho poró, sal,
- * casca da abóbora.

- * Colocar em uma assadeira com azeite e sal o tomate
- * cereja e a abóbora levando ao forno até que termine o
- * prato ou até dourar.

- * Grelhar a cebola picada no azeite até dourar, adicio
- * nar o alho e o cogumelo. Esperar secar a água e adi
- * cionar o alho poró. Refogar por cerca de 3 minutos.
- * Adicionar o arroz e ir acrescentando o vinho branco
- * e o caldo peneirado aos poucos. Mexendo sempre e
- * adicionando mais liquido conforme vai secando.

- * Desligar o fogo quando estiver o grão cozido mas
- * ainda molhadinho e adicionar a abóbora e o tomate
- * cereja assado. Ajustar de sal, cebolinha e tomilho.
- * Pode adicionar amêndoa tostada (opcional)

*

*



STROGONOFF DE COGUMELO COM CREME DE TOFU E PALHA DE BATATA DOCE ASSADA

INGREDIENTES

250 GRAMAS COGUMELO PARIS

2 UNIDADES BATATA DOCE

1 XÍCARA MOLHO DE TOMATE

100 GRAMAS TOFU

1 UNIDADE CEBOLA

2 DENTES ALHO

3 COLHER SOPA MOSTARDA

1 COLHER SOBREMESA AÇÚCAR DE COCO OU OUTRO

1/3 XÍCARA SALSINHA

1 COLHER CHÁ PÁPRICA

SAL

MODO DE PREPARO

- * Secar o tofu apertando com a ajuda de um pano limpo ou papel toalha até que não saia mais água.
- * Bater no liquidificador com meio copo de água até que esteja um líquido uniforme.
- * Refogar a cebola no azeite por cerca de 5 minutos até estarem douradas. Adicionar o alho, refogar por mais 2 minutos e acrescentar o cogumelo fatiado. Dourar até secar a água. Adicionar o molho de tomate com o creme de tofu, mostarda, páprica, açúcar e sal. Mexer e esperar reduzir até atingir a consistência desejada e finalizar com salsinha.
- * Ralar a batata doce e secar com um pano ou papel toalha. Untar uma forma com pouco azeite e distribuir ajustando de sal. Forno médio mexendo a cada 5 minutos até que esteja dourada e crocante.

*



BOLONHESA DE COGUMELO

INGREDIENTES

250 GRAMAS COGUMELO PARIS
8 UNIDADES TOMATE ITALIANO OU OUTRO
1 UNIDADE CEBOLA
2 DENTES ALHO
1/4 XÍCARA VINAGRE BALSÂMICO OU VINHO TINTO
3 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA
2 COLHER SOPA AÇÚCAR MASCAVO OU OUTRO
1 COLHER SOPA MANJERICÃO SECO
1 COLHER CHÁ ALECRIM SECO OU FRESCO
1 COLHER SOPA SALSINHA FRESCA OPCIONAL
SAL E PIMENTA

MODO DE PREPARO

- *
- * Em uma panela grande, adicionar os tomates com
- * corte em "X" na superfície e deixar em fogo alto
- * esperando soltar a pele. Levar o cogumelo ao
- * processador de alimento até ficar em pedacinhos.
- * Retirar a pele do tomate na água gelada e picar em
- * pedaços pequenos.
- *
- * Em uma panela, adicionar a cebola e o azeite de
- * oliva e refogar até que estejam bem dourados.
- * Acrescentar o alho e dourar por mais 3 minutos.
- * Em seguida, acrescentar o cogumelo mexendo até
- * que seque a água que liberar. Assim que secar adi
- * cionar os tomates, o açúcar e o vinagre balsâmico.
- * Mexer e deixar reduzindo por cerca de 30 minutos
- * ou até atingir a consistência que desejar (prefiro
- * grosso). Finalizar com o restante dos ingredientes.
- *

*

*



PANQUECA COM CREME DE TOFU E LEGUMES SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

MASSA: →

1 XÍCARA FARINHA GRÃO-DE-BICO

1 XÍCARA ÁGUA

1 COLHER CHÁ SAL

RECHEIO: →

1 XÍCARA BRÓCOLIS

150 GRAMAS TOFU

1/2 XÍCARA ÁGUA

1 CENOURA PEQUENA

2 DENTES ALHO

1 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA

1 COLHER CHÁ SAL

1/2 COLHER CHÁ NOZ MOSCADA

1 COLHER CHÁ ORÉGANO

COBERTURA

1 XÍCARA MOLHO DE TOMATE

MODO DE PREPARO

*

*

MASSA

*

*

Bater os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Untar uma frigideira antiaderente com azeite e despejar a massa em toda sua superfície. Esperar dourar de cada lado.

*

*

RECHEIO

*

*

*

Secar bem o tofu com um pano de prato ou papel toalha até que não saia mais água. Bater no liquidificador com sal, noz moscada e meio alho e água até formar um creme homogêneo. Em uma frigideira, refogar o alho no azeite e adicionar o brócolis picado em pedaços pequenos e a cenoura. Mexer até dourar. Adicionar o molho de tofu e mexer até que incorpore.

*

*

*

MONTAGEM

*

*

*

*

Pré-aquecer o forno a 200 graus C. Untar uma assadeira com azeite ou óleo e distribuir as panquecas recheadas. Acrescentar o molho de tomate e finalizar com salsinha. Forno por cerca de 10 minutos.



FILE DE TOFU EMPANADO SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

TOFU EMPANADO

200 GRAMAS TOFU EXTRA FIRME

1 XÍCARA FARINHA DE GRÃO-DE-BICO

1/4 XÍCARA ÁGUA

2 FOLHAS ALGA NORI

1 DENTE ALHO

1 UNIDADE LIMÃO

2 COLHER SOPA ÓLEO OU AZEITE

SAL E PIMENTA A GOSTO

BATATINHA ASSADA

8 UNIDADES MINI BATATA

1 COLHER SOPA ALECRIM SECO

1 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA

SAL E PIMENTA A GOSTO

MODO DE PREPARO

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

Cortar o tofu no formado que desejar e secar com a ajuda de um pano de louça limpo ou papel toalha até que não saia mais água. Adicionar em um recipiente junto com o sumo do limão, alho espremido, 1 folha de alga nori em tiras e sal. Deixar marinando por cerca de 30 minutos.

Enquanto isso, corte as mini batatas ao meio e adicione o restante dos ingredientes. Em seguida, levar ao forno médio por cerca de 30 minutos, mexendo na metade do tempo.

Corte a alga no tamanho da superfície do tofu e aperte para grudar nos dois lados. Para empanar, divida a farinha em 3 partes. Passe o filé na primeira camada de farinha. Para a segunda camada, adicione a água na farinha e mexa até dissolver. Passe o filé nessa mistura, e em seguida empanar na última camada de farinha.

Em uma frigideira em temperatura média adicionar o óleo e espere aquecer. Em seguida adicione os filés e só vire quando dourar. Finalizar com limão e servir com as batatas.



ARROZ CREMOSO COM LENTILHA E LEGUMES

INGREDIENTES

2 XÍCARAS LENTILHA ROSA CRUA
1 1/2 XÍCARA ARROZ INTEGRAL COZIDO
1/2 XÍCARA MILHO
1/3 XÍCARA CHEIRO VERDE
2 UNIDADES INHAME
1 UNIDADE BRÓCOLIS
1 UNIDADE CENOURA
1 UNIDADE CEBOLA
1/2 UNIDADE ALHO PORÓ
2 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA
1 COLHER CHÁ PÁPRICA PICANTE
1/2 COLHER CHÁ AÇAFRÃO DA TERRA
SAL E PIMENTA
4 UNIDADES TOMATE CEREJA OPCIONAL
2 COLHER SOPA SEMENTE DE GIRASSOLOPCIONAL

MODO DE PREPARO

- * Deixar a lentilha de molho por 8 horas. Descascar e cozinhar o inhame até que esteja macio. Bater no liquidificador com 1 xícara da água do cozimento e sal. Reservar.
- * Em uma panela, refogar a cebola e o alho poró no azeite até que estejam bem dourados. Adicionar o brócolis, a cenoura ralada e o milho. Quanto estiverem grelhados, acrescentar o arroz e os temperos. Desligar o fogo e misturar a lentilha e o creme do inhame.
- * Pré-aquecer o forno a 200 graus C e adicionar a mistura em uma assadeira. Finalizar com azeite, tomate cereja picado, semente de girassol e salsa. Assar de 15 a 20 minutos.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



RISOTO CAPRESE

INGREDIENTES

1,5 LITROS ÁGUA

1 XÍCARA ARROZ ARBÓREO

1 XÍCARA LEITE DE CASTANHA DE CAJU

300 GRAMAS TOMATE CEREJA

1 MAÇO MANJERICÃO FRESCO

1 UNIDADE CEBOLA

2 DENTE ALHO

3 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA

1 COLHER CHÁ AÇÚCAR MASCADO

SAL E PIMENTA

MODO DE PREPARO

- * Em uma panela colocar a água, metade da cebola, 1 dente de alho e metade do manjericão ajustando de sal e pimenta.
- * Enquanto isso, adicionar em uma assadeira o tomate cereja com 2 colheres de sopa de azeite de oliva, sal, pimenta e o açúcar para tirar acidez. Levar a forno pré-aquecido a 180 graus C por 30 minutos mexendo a cada 10 minutos.
- * Em uma panela, refogar a outra metade da cebola e o alho com 1 colher de sopa de azeite até que fique bem dourado. Em seguida, adicionar o arroz arbóreo e ir acrescentando uma concha aos poucos do caldo de legumes coado mexendo sempre. Assim que secar, ir adicionando mais caldo até que esteja quase cozido. Adicionar por último o leite de castanha de caju.
- * Finalizar com os tomates, manjericão fresco, sal, pimenta do reino e um fio de azeite de oliva.



LENTILHA CREMOSA E ARROZ COM ESPECIARIAS

INGREDIENTES

LENTILHA CREMOSA

3 XÍCARAS LENTILHA ROSA

1 XÍCARA PALMITO PUPUNHA COZIDO OU
OUTRO

350 ML LEITE DE CASTANHA

1 UNIDADE CEBOLA

1 UNIDADE CENOURA

1 UNIDADE TOMATE MADURO

3 COLHER SOPA SALSINHA

1 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA

1 COLHER CHÁ RASA AÇAFRÃO DA TERRA

SAL E PIMENTA DO REINO

ARROZ COM ESPECIARIAS

1 XÍCARA ARROZ CATETO

1 UNIDADE CEBOLA

1 PAU CANELA OU 1/2 COLHER CHÁ EM PÓ

3 UNIDADES CRAVO

2 COLHER SOPA ÓLEO

SAL E PIMENTA

MODO DE PREPARO

LENTILHA CREMOSA

Deixar a lentilha de molho por no mínimo 8 horas (opcional). Refogar a cebola no azeite até que esteja bem dourada. Adicionar a cenoura em cubos e o tomate picado e refogar por cerca de 5 minutos. Acrescentar a lentilha crua peneirada e mexer por mais 5 minutos. Adicionar o leite de castanha e o restante dos ingredientes e mexer até que fique cremoso.

ARROZ COM ESPECIARIAS

Em uma panela, adicionar o óleo em temperatura baixa. Assim que estiver bem quente, acrescentar a cebola picada em tiras. Mexer por cerca de 10 minutos ou até que estejam bem douradas. Adicionar o pau de canela e de cravo e mexer por 1 minuto. Acrescentar o arroz, a água, o sal e a pimenta.



MACARRÃO AO MOLHO BRANCO COM SHIMEJI GRELHADO

INGREDIENTES

150 GRAMAS MACARRÃO SEM GLÚTEN OU
COM

250 GRAMAS SHIMEJI

1 XÍCARA LEITE DE CASTANHA DE CAJU

1/2 UNIDADE CEBOLA

3 CSOPA CEBOLINHA

2 CSOPA AZEITE DE OLIVA

1/3 CCHÁ NOZ MOSCADA

SAL E PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

Cozinhar o macarrão em uma panela com água conforme o rótulo. Peneirar. Na mesma panela, refogar a cebola picada com 1 csopa de azeite de oliva até que esteja bem dourada. Adicionar o macarrão, o leite de castanha, noz moscada, sal e pimenta do reino.

Em uma frigideira, adicionar o azeite de oliva e o shimeji. Refogar até que tenha soltado sua água e esteja dourado (cerca de 5 minutos). Finalizar com cebolinha, sal e pimenta.





ARROZ FRITO TERIYAKI

INGREDIENTES

3 XÍCARAS ARROZ CATETO INTEGRAL COZIDO

150 GRAMAS TOFU

1 UNIDADE CEBOLA

1 UNIDADE CENOURA GRANDE

1/2 UNIDADE BRÓCOLIS CHINÊS

1/3 XÍCARA CEBOLINHA

1/4 XÍCARA REPOLHO ROXO PICADO

1/4 UNIDADE PIMENTÃO VERMELHO

2 CSOPA ÓLEO DE GERGELIM

MOLHO TERIYAKI

1/2 XÍCARA SHOYU

1/2 XÍCARA ÁGUA

3 COLHERSOPA AÇÚCAR MASCADO

1 CSOPA ARARUTA OU AMIDO DE MILHO

1 CSOPA GENGIBRE PICADO

1 CCHÁ ALHO PICADO

MODO DE PREPARO

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

Em uma frigideira grande ou panela, adicionar o óleo de gergelim e esperar esquentar. Acrescentar a cebola picada e dourar por cerca de 5 minutos até dourar. Acrescentar o tofu cortado em cubos (secado previamente com papel toalha ou pano de prato até não sair mais água) e os legumes picados e refogar por 10 minutos.

Adicionar o arroz e o molho o quanto desejar e mexa até que o molho incorpore. Finalize com cebolinha. Se desejar, pode acrescentar gergelim.

MOLHO TERIAKY

Adicionar em uma panela a araruta ou amido de milho, acrescentar a água e mexer até dissolver. Acrescentar o restante dos ingredientes e ligue o fogo. Mexa e espere engrossar por cerca de 5 minutos.



MACARRÃO CAPRESE VEGANO

INGREDIENTES

250 GRAMAS MACARRÃO

500 ML LEITE DE CASTANHA

200 GRAMAS TOMATE CEREJA

1 UNIDADE CEBOLA

2 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA

1/4 COLHER CHÁ NOZ MOSCADA

FOLHAS DE MANJERICÃO

SAL E PIMENTA

MODO DE PREPARO

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

Pré-aquecer o forno a 200 graus C e adicionar o tomate cereja com azeite sal e pimenta em uma assadeira. Assar por cerca de 15 minutos.

Em uma panela, adicionar água e sal e espere ferver. Adicionar o macarrão e esperar cozinhar conforme instruções do rótulo. Peneirar e reservar.

Na mesma panela, adicionar o azeite e a cebola e refogar até dourar por cerca de 5 minutos.

Acrescentar o leite de castanha, o macarrão e a noz moscada. Finalizar com sal, pimenta, manjericão e os tomates.



MJADRA: ARROZ COM LENTILHA E CEBOLA FRITA

INGREDIENTES

2 XÍCARAS LENTILHA
1 XÍCARA ARROZ
4 XÍCARAS ÁGUA
2 UNIDADES CEBOLA
4 COLHER SOPA ÓLEO
3 COLHER SOPA CHEIRO VERDE
1 COLHER SOPA RASA COMINHO ME PÓ
1/2 COLHER SOPA AÇAFRÃO-DA-TERRA
1 COLHER CHÁ CANELA EM PÓ
SAL E PIMENTA

MODO DE PREPARO

*
*
* Deixar a lentilha de molho por no mínimo 8 horas.
* Refogar 1/2 cebola em uma panela e adicionar o
* arroz, a lentilha e a água. Acrescentar os temperos
* cozinhando em fogo baixo sem mexer até que
* seque. Ajustar de sal e pimenta.
*
* Em uma frigideira, adicionar o óleo e quando
* estiver bem quente, acrescentar as cebolas picadas
* em rodela mexendo até que estejam bem fritas.
* Ajustar de sal.
*
* Misturar a cebola na lentilha com arroz e finalizar
* com o cheiro verde.
*
*
*



ENTREVERO VEGANO

INGREDIENTES

200 GRAMAS TOFU

150 GRAMAS PINHÃO DESCASCADOS

100 ML SHOYU

100 ML ÁGUA

1 UNIDADE CEBOLA

1/3 UNIDADE PIMENTÃO VERMELHO

1/3 UNIDADE PIMENTÃO VERDE

1/3 UNIDADE PIMENTÃO AMARELO

2 COLHER SOPA ÓLEO

2 COLHER SOPA MOLHO DE TOMATE

1/2 COLHER SOPA FUMAÇA LÍQUIDA

SAL E SALSINHA A GOSTO

MODO DE PREPARO

*
* Secar o tofu com pano de prato ou papel toalha até não sair mais água. Colocar em uma tigela e adicionar o shoyu, água e fumaça líquida. Deixar marinando da noite pro dia ou pelo tempo que puder.

*
* Adicionar 1 colher sopa do óleo em uma frigideira e quando estiver quente, acrescentar o tofu peneirado. Dourar em fogo baixo até ficar dourado e crocante por fora. Para isso, com uma espátula, ir apertando o tofu sem esmagar, até que saia um barulho de "tsss".

*
* Depois de dourado, adicionar o restante do óleo e a cebola e os pimentões picados em cubos. Acrescentar o pinhão e dourar bem por cerca de 5 minutos. Acrescentar o molho de tomate e mexer até incorporar. Finalizar com sal e salsinha.

*
*



ESCONDIDINHO VEGANO

INGREDIENTES

4 UNIDADES BATATA BAROA MÉDIA
150 GRAMAS LENTILHA ROSA
50 GRAMAS CASTANHA DE CAJU CRUA SEM SAL
2 UNIDADES TOMATE
1 XÍCARA BRÓCOLIS
1 UNIDADE CENOURA
1 UNIDADE CEBOLA
1/3 UNIDADE PIMENTÃO AMARELO
1/3 XÍCARA CEBOLINHA
2 COLHER SOPA UVA PASSAS OPCIONAL
1 COLHER SOPA FÉCULA DE MANDIOCA OU AMIDO DE MILHO
SAL E PIMENTA

MODO DE PREPARO

Deixar a lentilha de molho por pelo menos 8 horas (opcional mas muito recomendado). Deixar igualmente a castanha de caju de molho por 8 horas na água ou 1 hora na água quente.

Descascar a batata baroa e cozinhar na água e sal até estar ao dente. Bater no processador de alimentos com 5 colheres de sopa da água do cozimento. Adicionar sal e pimenta do reino a gosto.

*

* Bater a castanha no liquidificador com 2/3 xícara de água ajustando de sal e pimenta. Diluir a fécula de mandioca em um pouco de água e misturar na castanha. Levar ao fogo até engrossar.

*

* Refogar a cebola no azeite ou óleo que desejar até que esteja bem dourada. Adicionar o pimentão picado, cenoura em cubos e brócolis e mexa por cerca de 5 minutos. Adicionar a lentilha rosa peneirada, a uva passas (opcional) e os tomates picados. Mexa até cozinhar as lentilhas e o tomate engrossar sem ficar líquido. Ajustar de sal, pimenta e metade da cebolinha.

*

* Em uma assadeira, fazer uma camada com o refogado, depois preencher com o creme de castanha e finalizar com o purê de baroa. Levar ao forno pré-aquecido a 200 graus por cerca de 25 minutos. Finalizar com mais cebolinha e sementes se desejar.

*

*



MACARRÃO AO PESTO COM LEGUMES ASSADOS

INGREDIENTES

200 GRAMAS MACARRÃO INTEGRAL

1/4 XÍCARA SEMENTE GIRASSOL

1/4 XÍCARA AZEITE DE OLIVA

1/2 XÍCARA FOLHAS DE MANJERICÃO

1 UNIDADE CEBOLA ROXA

1 UNIDADE TOMATE

1/2 UNIDADE ABOBRINHA

1/4 UNIDADE PIMENTÃO AMARELO

1/4 UNIDADE DENTE DE ALHO

SAL E PIMENTA

MODO DE PREPARO

- * Pré-aquecer o forno a 240 graus C. Retirar a parte interna do tomate e picar. Picar igualmente o
- * pimentão, a abobrinha e o tomate. Dispor em uma
- * assadeira com sal, pimenta e regar com um fio de
- * azeite. Levar ao forno por cerca de 30 minutos ou
- * até dourar.
- * Em um processador de alimentos, adicionar a
- * semente de girassol e triturar. Quando estiver
- * miúda, acrescentar o azeite, alho, sal e folhas de
- * manjericão. Triturar por cerca de 30 segundos.
- * Cozinhar o macarrão na água e sal até estar ao dente.
- * Peneirar a misturar o pesto. Em seguida, servir com
- * os vegetais assados.
- *
- *
- *



TIKKA MASALA DE COUVE FLOR

INGREDIENTES

1 UNIDADE COUVE-FLOR PEQUENA
200 ML LEITE DE COCO
2 UNIDADES TOMATE MADURO
1 UNIDADE CEBOLA
2 DENTES ALHO
1 RODELA GENGIBRE
2 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA
1 COLHER CHÁ SEMENTE DE
COMINHO
1 COLHER CHÁ AÇAFRÃO DA TERRA
SAL E COENTRO

MODO DE PREPARO

- * Adicionar o azeite de oliva em uma panela,
- * semente de cominho e açafrão e deixe
- * dourar por 1 minuto. Adicionar o alho e o
- * gengibre ralados e mexer até dourar.
- * Adicionar a cebola picada e mexer por cerca
- * de 5 minutos. Retirar o miolo do tomate,
- * picar em cubos grandes e adicionar na
- * cebola. Mexer até refogar bem e estiverem
- * murchos.
- * Bater a mistura no liquidificador com o leite
- * de coco e ajustar de sal. Adicionar os galhos
- * da couve-flor na panela que foi refogado os
- * temperos e tempera com sal. Acrescentar o
- * molho, ligar em fogo médio e tampar a
- * panela e deixar cozinhando. Mexa a cada 2
- * minutos e quando estiver cozida, finalizar
- * com coentro.
- *
- *



ESCONDIDINHO DE AIPIM COM CARNE DE CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

2 XÍCARAS AIPIM/MANDIOCA/
MACAXEIRA COZIDO

500 ML LEITE VEGETAL

200 GRAMAS PALMITO PUPUNHA
COZIDO

8 UNIDADES BANANA

1 UNIDADE CEBOLA

2 DENTES ALHO

1/4 UNIDADE PIMENTÃO VERMELHO

1/2 XÍCARA MILHO

1/3 XÍCARA CEBOLINHA

2 COLHER SOPA ARARUTA OU AMIDO DE
MILHO

2 COLHER SOPA AZEITE OU ÓLEO

1 COLHER SOPA VINAGRE

1 COLHER CHÁ PÁPRICA DEFUMADA

1/4 COLHER CHÁ NOZ MOSCADA

SAL E PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

- *
- * Descascar as bananas. Raspar com uma faca a parte interna da casca para sair os fiapos brancos. Adicionar as cascas em um pote com água até o topo e adicionar 1 colher sopa de vinagre. Repousar por 10 minutos. Enxaguar bem em seguida.
- *
- * Processar o aipim cozido com 100ml de leite vegetal até formar um purê e ajustar de sal e pimenta do reino.
- *
- * Dourar em uma frigideira 2/3 da cebola picada no óleo que preferir por cerca de 5 minutos. Adicionar o alho e mexer por mais 3 minutos. Acrescentar o pimentão vermelho picado e mexer até dourar. Adicionar a casca da banana cortada em tiras e refogar por aproximadamente 10 minutos. Adicionar o milho e a pupunha cozida e picada. Temperar com sal, pimenta do reino, páprica defumada e cebolinha,
- *
- * Em uma panela adicionar o azeite e dourar 1/3 da cebola picada por aproximadamente 5 minutos. Acrescentar 400ml do leite vegetal e mexer esperando ferver. Adicionar a noz moscada e ajustar de sal e pimenta do reino. Dissolver a araruta em um copo com um pouco de água e adicionar ao leite. Mexer bem até engrossar e desligar.
- *
- * Pré-aquecer o forno em temperatura alta. Em uma assadeira, fazer uma camada da carne da banana, outra do creme branco e por cima o purê de aipim. Levar ao forno até dourar bem.
- *
- *



ESTROGONOFÉ DE GRÃO-DE-BICO COM ALHO PORÓ

INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS GRÃO-DE-BICO COZIDO
- 1 1/2 XÍCARA MILHO
- 1 1/2 XÍCARAS MOLHO DE TOMATE
- 2 XÍCARAS LEITE VEGETAL
- 1 UNIDADE CEBOLA
- 1 UNIDADE ALHO PORÓ
- 3 COLHER SOPA KETCHUP
- 2 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA
- 1 COLHER SOPA GRANDE MOSTARDA AMARELA
- SAL E PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *

Em uma panela grande, adicionar o azeite de oliva em fogo médio e quando aquecido acrescentar a cebola picada. Mexer até que esteja bem dourado. Adicionar o alho poró cortado em rodela e mexer por cerca de 5 minutos. Adicionar o grão-de-bico cozido e o milho mexendo até dourar por aproximadamente 3 minutos.

- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *

Acrescentar o molho de tomate, leite vegetal e o restante dos ingredientes. Mexer a tampa da panela. Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos. Sirva com arroz e batata palha.



MACARRÃO COM TOMATE E MANJERICÃO DE 1 PANELA SO

INGREDIENTES

200 GRAMAS ESPAGUETE INTEGRAL
800 ML ÁGUA
4 UNIDADES TOMATE MADURO
1 UNIDADE CEBOLA
6 UNIDADES AZEITONA PRETA
4 UNIDADES DENTE DE ALHO
4 CSOPA AZEITE DE OLIVA
1 COLHER SOPA MELADO
1/2 XÍCARA FOLHAS DE MANJERICÃO
SAL E PIMENTA

MODO DE PREPARO

- * Ferva 800ml de água em uma panela grande.
- * Enquanto isso, corte a cebola, esprema o alho e pique os tomates em cubos. Reserve em um recipiente a água fervida e use a panela para dourar a cebola e o alho em 2 colheres de sopa de azeite.
- * Refogue por cerca de 7 minutos até dourar bem. Adicione os tomates picados e o melado.
- * Tempere de sal e pimenta (caso deseje o último). Mexa por cerca de 3 minutos e adicione a água e o macarrão. Vá mexendo o macarrão para não grudar e ir soltando a massa e adicione metade das folhas de manjericão.
- * Mexa a massa a cada 2 minutos até a água secar. Finalize com o restante do manjericão, a azeitona, 2 colheres de sopa de azeite e se necessário mais sal e pimenta.
- *
- *
- *



LENTILHA COM ARROZ E LEGUMES DE 1 PANELA SO

INGREDIENTES

2 XÍCARAS LENTILHA
1 XÍCARA ARROZ INTEGRAL
4 XÍCARA ÁGUA
1 XÍCARA FOLHAS DE ESPINAFRE
1 UNIDADE CEBOLA
1 UNIDADE CENOURA
15 UNIDADES TOMATE CEREJA
2 UNIDADES ALHO
1 RODELA GENGIBRE
1/2 XÍCARA TALO DE ALHO PORÓ PICADO
1/3 XÍCARA SEMENTE GIRASSOL TOSTADA
2 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA
1 COLHER CHÁ AÇAFRÃO DA TERRA
1/4 COLHER CHÁ CANELA
SAL, PIMENTA E TOMILHO

MODO DE PREPARO

- * Deixar a lentilha de molho por pelo menos 1
- * hora. Refogar a cebola, alho, talo de alho
- * poró e o gengibre no azeite de oliva até
- * dourar bem, por cerca de 10 minutos.
- * Misturar o açafrão e a canela no refogado.
- * Adicionar o arroz integral e as 4 xícaras de
- * água. Ajustar de sal e deixe cozinhando até
- * reduzir a metade da água.

- * Adicione então a lentilha peneirada e a
- * cenoura picada em cubos. Passados 10
- * minutos, adicione o espinafre e o tomate
- * cereja e misture. Ajuste de sal, pimenta do
- * reino e tomilho. Finalize quando secar a água,
- * com semente de girassol tostada.

- *



ARROZ COM ABACAXI E COGUMELO

INGREDIENTES

2 XÍCARAS ARROZ INTEGRAL COZIDO
200 GRAMAS COGUMELO CHAMPIGNON
1/3 XÍCARA CASTANHA CAJU TOSTADA OU
AMENDOIM
1/2 UNIDADE ABACAXI
1 UNIDADE CEBOLA
3 UNIDADES ALHO
1 UNIDADE PEQUENA PIMENTA
DEDO-DE-MOÇA OPCIONAL
3 COLHER SOPA SHOYU
3 COLHER SOPA ÓLEO
SAL E CEBOLINHA

MODO DE PREPARO

Cortar o abacaxi em cubos, a cebola em pedaços grandes, a pimenta dedo-de-moça em pedacinhos pequenos, o cogumelo em fatias e o alho picadinho. Em uma frigideira, adicionar 1 colher de sopa de óleo e acrescentar a cebola picada. Mexer e dourar bem por aproximadamente 10 minutos, temperar de sal e reserve.

Na mesma frigideira, adicionar mais 1 colher de sopa de óleo e grelharr o abacaxi dessa vez. Dourar bem até que ele esteja macio e levemente dourado. Caso esteja ácido, adicionar um pouco de açúcar. Reservar.

Na mesma frigideira adicionar o restante do óleo, o alho e a pimenta. Dourar bem e acrescentar os cogumelos. Assim que reduzirem, adicionar o shoyu, o arroz e o restante dos ingredientes. Mexer bem e se necessário, ajustar de sal.



PANQUECA DE ARROZ VEGANA SEM FARINHA

INGREDIENTES

300 GRAMAS ARROZ BRANCO CRU

250 ML LEITE VEGETAL

1 COLHER CHÁ PITADA DE SAL

1/2 COLHER CHÁ BICARBONATO DE SÓDIO

ÓLEO PARA UNTAR A FRIGIDEIRA

MODO DE PREPARO

- *
- *
- * Deixar o arroz de molho na água por 3 horas ou na água quente por 1 hora, esquentando durante 5 minutos a cada 20 minutos. Peneirar o arroz cru e bater ele no liquidificador com o restante dos ingredientes.
- *
- * Untar a frigideira em fogo baixo com óleo e despejar a massa fazendo uma camada fina.
- * Virar o lado quando dourar (cerca de 1 minuto a cada lado).
- *
- * Na primeira panqueca, fazer o teste da textura.
- * Se quando tirar a massa ela quebrar ao dobrar ela, adicionar mais 50ml de leite vegetal no liquidificador e misturar.
- *
- *
- *
- *



MACARRÃO AO MOLHO BRANCO DE COUVE-FLOR COM TALO DEFUMADO

INGREDIENTES

250 GRAMAS MACARRÃO

1/2 UNIDADE COUVE-FLOR GRANDE OU UMA PEQUENA

1/2 UNIDADE CEBOLA

2 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA

3 COLHER SOPA SHOYU

1/2 COLHER CHÁ PÁPRICA DEFUMADA

1 COLHER CHÁ FUMAÇA LÍQUIDA

1 COLHER CHÁ MELADO OU AÇÚCAR

SAL E CHEIRO VERDE

PITADA DE NOZ MOSCADA

MODO DE PREPARO

- *
- *
- * Higienizar a couve-flor, cortar e adicionar na água com sal. Cozinhar por cerca de 25 minutos. Mas quando tiver passado cerca de 10 minutos, cortar os talos que conseguir e picar do tamanho que desejar. Adicionar em um pote com shoyu, água até cobrir, melado, fumaça líquida e páprica defumada (se não tiver fumaça, adicionar 1/2 colher de chá páprica defumada). Deixe marinando enquanto faz o restante.
- *
- * Pique a cebola. Quando tiver cozida a couve-flor, adicione ela no liquidificador e coloque a metade da quantidade de água do cozimento dela (medida pelo liquidificador e bata até formar uma mistura bem lisa.
- *
- * Passe uma água na panela do cozimento da couve-flor e adicione água e sal para cozinhar o macarrão. Cozinhe conforme as instruções.
- *
- * Grelhe em uma frigideira em fogo baixo com azeite, os talos da couve-flor sem o líquido até que fiquem bem dourados (cerca de 10 minutos). Adicione 2 colheres de sopa do líquido da marinada no final e mexa rapidamente e depois reserve separadamente. Refogue na mesma frigideira a cebola picada até estar bem dourada. Adicione o creme da couve-flor, sal e pimenta, noz moscada, e mexa por cerca de 5 minutos e está pronto. Finalize com cheiro verde.
- *



BATATA À FRANCESA VEGANA

INGREDIENTES

5 UNIDADES BATATA INGLESA

400 ML ÁGUA

300 GRAMAS TOFU FIRME

1 UNIDADE CEBOLA

1 DENTE ALHO

3 COLHER SOPA SALSINHA PICADA

3 COLHER SOPA SHOYU

3 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA

1 COLHER CHÁ FUMAÇA LÍQUIDA

1/4 COLHER CHÁ NOZ MOSCADA RALADA OU
EM PÓ

SAL E PIMENTA DO REINO

MODO DE PREPARO

Secar bem 150 gramas de tofu com a ajuda de um pano de prato limpo ou papel toalha até que fique seco. Picar o tofu em cubinhos e adicionar em um pote com 100ml de água, o shoyu e a fumaça líquida. Deixar marinando por 1 hora.

Enquanto isso, descascar as batatas e corte em rodela. Cozinhar em uma panela com água e sal por 7 minutos.

Seque o restante de 150g de tofu e bata no liquidificador com 300ml de água. Adicione a noz moscada, sal e pimenta do reino.

- * Pique a cebola em pedaços pequenos. E em uma frigideira, peneire o tofu que estava marinando e doure em fogo baixo em 2 colheres de sopa de azeite de oliva. Vá mexendo e apertando com a ajuda de uma espátula para ele ficar bem sequinho e crocante. Depois de cerca de 15 minutos dourando, adicione a cebola e o alho picado e mexa bem até ficar bem dourada também.
- * Pré-aqueça o forno a 220 graus C. Adicione o creme de tofu na mistura e mexa até incorporar bem. Pegue uma assadeira e unte com o restante do azeite. Adicione 1 camada de batata fatiada até não ver mais o fundo, adicione outra camada do creme de tofu com o bacon, e finalize com a salsinha. Repita até preencher com a última camada de batata e leve ao forno até dourar. Cerca de 40 minutos
- * Pré-aqueça o forno a 220 graus C. Adicione o creme de tofu na mistura e mexa até incorporar bem. Pegue uma assadeira e unte com o restante do azeite. Adicione 1 camada de batata fatiada até não ver mais o fundo, adicione outra camada do creme de tofu com o bacon, e finalize com a salsinha. Repita até preencher com a última camada de batata e leve ao forno até dourar. Cerca de 40 minutos
- *



GRÃO-DE-BICO AO SUGO COM ARROZ VEGANO

INGREDIENTES

1 XÍCARA ARROZ INTEGRAL
1 XÍCARA GRÃO-DE-BICO COZIDO E PENEIRADO
3 XÍCARAS ÁGUA
5 UNIDADES TOMATE
1 UNIDADE CEBOLA
2 DENTES ALHO
1 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA
1 COLHER CHÁ AÇAFRÃO-DA-TERRA
2/3 COLHER CHÁ PÁPRICA DEFUMADA
TOMILHO E SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO

Refogar a cebola no azeite de oliva por cerca de 5 minutos. Adicionar o alho picado e refogar por mais 3 minutos. Acrescentar o tomate picado em pedaços pequenos e ir mexendo por 3 minutos. Ajustar de sal e adicionar o açafrão e páprica.

Adicionar o arroz e a água. Mexa até incorporar e ajuste de sal. Cozinhar até reduzir o líquido. Quando estiver na metade, adicione o grão-de-bico. No fim, finalize com o tomilho a gosto.



PAELLA VEGANA

INGREDIENTES

1 1/2 XÍCARA ARROZ PARBOILIZADO
2 LITROS ÁGUA
2 UNIDADES TOMATE
1 UNIDADE BERINJELA
1 UNIDADE PIMENTÃO VERMELHO
1 UNIDADE PIMENTÃO AMARELO
1/2 UNIDADE PIMENTÃO VERDE
5 COLHER SOPA ÓLEO
4 DENTES ALHO
2 UNIDADES LIMÃO
2 FOLHAS ALGA NORI OPCIONAL
2 COLHER SOPA SHOYU
1 2/3 COLHER SOPA AÇAFRÃO-DA-TERRA
100 GRAMAS FARINHA DE MANDIOCA
SAL E SALSINHA OU COENTRO

MODO DE PREPARO

- * Corte a berinjela em retângulos e distribua em uma tigela com água até cobrir. Adicione o shoyu, 1 limão espremido, 2 dentes de alho, a alga picada e sal. Reserve.
- * Em uma panela, adicione 2 litros de água e ligue o fogo. Corte a cebola, os pimentões, o alho, tomate picado sem semente adicione as cascas e talos dentro da panela. Ajuste de sal e cozinhe até reduzir na metade
- * Enquanto isso, em uma panela adicione 1 colher de sopa de óleo e doure a cebola e o alho picados por cerca de 10 minutos.
- * Acrescente o pimentão em tiras e o açafrão e refogue bem por mais 5 minutos. Adicione o tomate picado sem semente e mexa até incorporar bem. Acrescente o arroz com o dobro da quantidade da água do caldo de legumes e mexa ajustando de sal.
- * Acrescente 3 conchas da marinada da berinjela e espere cozinhar. Separadamente, empane as berinjelas em uma mistura da farinha de mandioca com sal e doure em uma frigideira com óleo ou frite por imersão. Esprema meio limão sobre as berinjelas e misture no arroz pronto. Ajuste de sal se necessário e salsinha (ou coentro).
- *
- *



TUTU DE FEIJÃO VEGANO

INGREDIENTES

3 XÍCARAS FEIJÃO PRETO COZIDO
1 1/2 XÍCARA CALDO DO FEIJÃO
200 GRAMAS TOFU
1/4 XÍCARA MOLHO DE TOMATE
1 UNIDADE CEBOLA
2 UNIDADES ALHO
5 COLHER SOPA FARINHA DE MANDIOCA
4 COLHER SOPA SHOYU
3 COLHER SOPA ÓLEO OU AZEITE
1 COLHER SOPA PÁPRICA DEFUMADA
SAL E SALSINHA

MODO DE PREPARO

Corte o tofu em fatias e seque ele com um pano de prato ou papel toalha até que não saia mais água, apertando sem desmanchar. Pique e deixe ele de molho em um recipiente coberto de água e adicione o shoyu, 1 dente de alho picado, 1/4 de cebola picada, a páprica defumada e sal.

Pique o restante da cebola e faça um refogado com 1 colher de sopa de óleo em uma panela junto com 1 dente de alho picado. Enquanto doura bem, bata no liquidificador o feijão com o caldo até formar um purê. Adicione o purê no refogado e misture. Adicione 5 colheres de sopa aos poucos de farinha de mandioca e vá mexendo para não empelotar. Ajuste de sal e está pronto

Em uma frigideira em fogo baixo, adicione o restante do óleo e quando ele estiver bem quente, adicione o tofu picado sem o líquido e mexa para incorporar o óleo. Vá apertando com uma espátula para dourar bem até ficar bem crocante. Acrescente as cebolas picadas da marinada do tofu e doure junto. Ajuste de sal e sirva com o purê de feijão, molho de tomate e finalizar com salsinha.



ARROZ BASMATI COM SOJA E ERVILHAS EM MOLHO

COMECEI POR COLOCAR A SOJA (TEXTURIZADA FINA) A DEMOLHAR (CERCA DE 1H). DEPOIS, COLOQUEI UMA CENOURA, 1/2 PIMENTÃO VERMELHO, 1 TOMATE (GRANDE), 1 DENTE DE ALHO, 1 MÃO DE COENTROS FRESCOS E 2 CSP DE AZEITE NUM PROCESSADOR E TRITUREI. FICA UMA ESPÉCIE DE MOLHO ESPESSO, QUE COLOQUEI NUMA FRIGIDEIRA ANTI-ADERENTE. QUANDO O MOLHO COMEÇOU A FICAR QUENTE,

*
* ADICIONEI A SOJA QUE ESTEVE
* A DEMOLHAR (USEI CERCA DE
* 2 XÍCARAS) E ENVOLVI BEM.
* TEMPEREI COM 1 CSP DE TOMILHO
* EM FOLHA, 1 CSP DE COLORAU, 1 CSP
* DE COENTROS EM FOLHA, 4 CSP DE
* MOLHO DE SOJA, UMA PITADA DE
* SAL E UMAS GOTAS DE PICANTE.
* MEXI BEM, ACRESCENTEI 1 XÍCARA
* DE ERVILHAS (JÁ COZIDAS) E DEIXEI
* COZINHAR DURANTE 5-10 MINUTOS.
* SE FOR NECESSÁRIO, ACRESCENTEM
* UM POUCO DE ÁGUA OU ATÉ POLPA
* DE TOMATE. ESTÁ FEITO ✓ O
* ARROZ BASMATI FOI FEITO COM
* UM REFOGADO DE ALHO PICADO,
* ALECRIM EM FOLHA E AZEITE
* (COLOQUEI LINHAÇA POR CIMA E
* ACOMPANHEI COM AGRIÃO) □

*



MACARRÃO AO MOLHO BRANCO

INGREDIENTES

1 COPO DE CASTANHA DE CAJU, (DEIXE HIDRATAR EM ÁGUA QUENTE POR 30 MINUTOS)

1/2 CEBOLA PICADA

4 DENTES DE ALHO PICADO

2 COLHER DE CHÁ DE AZEITE

1 COLHER DE CHÁ DE SAL (MÍNIMO)

1 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA DO REINO

4 COLHERES DE SOPA DE LEVEDURA

1 COPO DE LEITE VEGETAL OU ÁGUA

1 COPO DE COGUMELOS FATIADOS

MODO DE PREPARO

- 1) Refogue a cebola e o alho picado junto do azeite por 2 minutos. Adicione meia colher de sal e deixe refogar até ficarem dourados
- 2) Em um liquidificador coloque todos os ingredientes restantes e bata bem
- 3) Em uma frigideira com o azeite coloque metade da porção da cebola e do alho e deixe em fogo médio até dourar. A seguir adicione os cogumelos e refogue por aproximadamente 4 min, mexa ocasionalmente. Retire eles e separe em um pote
- 4) Coloque a mistura do liquidificador junto do alho e da cebola e deixe no fogo por aproximadamente 10 minutos. Se achar necessário pode adicionar mais sal e pimenta
- 5) Escolha uma massa de sua preferência, adicionar os cogumelos e então é só misturar com o molho e aproveitar.

*

*



MACARRÃO DE BOLONHESA COM CASCA DE BANANA

INGREDIENTES

- ✓ 7 UNIDADES BANANA
- ✓ 250 GRAMAS MACARRÃO ESPAGUETE INTEGRAL OU OUTRO
- ✓ 4 UNIDADES TOMATE MADURO
- ✓ 4 UNIDADES DENTE DE ALHO
- ✓ 3 COLHER SOPA SHOYU
- ✓ 3 COLHER SOPA ÓLEO OU AZEITE
- ✓ 1 COLHER SOPA VINAGRE
- ✓ 1 COLHER SOPA AÇÚCAR MASCADO
- ✓ 1 COLHER CHÁ PÁPRICA DEFUMADA
- ✓ SAL/PIMENTA/CHEIRO VERDE

MODO DE PREPARO

Higienizar as bananas e descascar. Raspar levemente a casca na parte interna com a ajuda de uma faca para tirar a pele branca que dá o sabor adocicado. Em seguida, adicionar as cascas em um pote coberto de água e acrescentar o vinagre. Deixar de molho por 10 minutos.

Enquanto isso, aqueça água em uma panela com sal e adicione o macarrão quando estiver fervido. Picar os tomates e o alho e assim que estiver concluído, lavar as cascas da banana com água.

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

Em uma panela, adicionar 2 colheres de sopa de óleo ou azeite e acrescentar o alho até ficar dourado. Adicione a casca da banana picada e refogue por cerca de 5 minutos. Então adicione o shoyu e mexa até que ele tenha secado. Acrescente a páprica defumada e mexa novamente.

Adicione os tomates picados na mistura junto com o açúcar mascado. Mexa e espere reduzir em fogo médio por cerca de 15 minutos até que tenha um molho grosso sem muito líquido. Misture o macarrão cozido e ajuste de sal, pimenta e cheiro verde.

Em uma frigideira em fogo baixo, adicione o óleo e espere aquecer. Acrescente a banana cortada ao meio e vire somente quando estiver dourado.



CHURRASCO VEGANO

INGREDIENTES

1KG DE COGUMELOS
CORTADOS AO MEIO

2 COLHERES DE SOPA DE
VINAGRE BALSÂMICO

1 COLHER DE SOPA DE SHOYU

3 DENTES DE ALHO PICADO

1/2 COLHER DE CHA DE TOMI
LHO OU ALGUMA ERVADE SUA
PREFERÊNCIA

MODO DE PREPARO

- *
- *
- * Em uma tigela misture todos os
- * ingredientes e deixe os cogumelos
- * marinando na mistura por 30min.
- * Então coloque os cogumelos nos
- * espetos e leve a grelha ou em um
- * grill elétrico e deixe um lado por
- * aproximadamente 4 min ou até ficarem
- * "bronzeados" (dependendo claro da
- * intensidade do fogo o tempo pode
- * variar), depois gire o outro lado e
- * deixe por mais 4min, então é só tirar
- * e servir, você pode usar a mistura que
- * deixou os cogumelos marinando como
- * molho ainda!
- *
- *
- *
- *



RECEITA DE :

FEIJOADA VEGANA

FEIJOADA VEGANA

INGREDIENTES

- 500G DE FEIJÃO BRANCO
- 200G DE COGUMELOS PARIS
- 200G DE SHIMEJI
- 200G DE TOFU DEFUMADO
- 1 CABEÇA DE ALHO
- 2 CEBOLAS
- 1 MAÇO DE SALSA
- 1 MAÇO DE CEBOLINHA
- 1 MAÇO DE COENTRO .
- 4 FOLHAS DE LOURO .
- 250 G DE TUBÉRCULOS EM CUBOS (USEI ABÓBORA, INHAME, BETERRABA, CENOURA, PIMENTA DEDO DE MOÇA) .
- TEMPERE A GOSTO COM: SAL ROSA, SHOYU, AÇAFRÃO, PÁPRICA DEFUMADA AZEITE, PIMENTA DO REINO. .

MODO DE PREPARO

- *
- * Deixe os feijões de molho por 24h. Descarte a água e coloque os feijões em panela de pressão com 3L de água, sal, folhas de louro e cozinhe por 20 min em fogo médio/alto.
- * Retire a pressão da panela, acrescente os tubérculos e deixe por mais 15 min em fogo baixo/médio.
- *
- * Corte os cogumelos e o tofu em pequenos pedacos e deixe marinar em shoyu, açafrão e Pimenta do reino por mais 15. Escorra o líquido, salpique a páprica e asse no forno, a 180 • por 25 min. Em uma frigideira, faça um refogado com alho, cebola, Pimenta e salsinha. Adicione o refogado, tofu e cogumelos ao feijão e deixe até que o feijão esteja cozido. Finalize com ervas, azeite e sal e pronto. Fica DELICIOSO .
- *
- *



BATATAS RÚSTICAS ASSADAS

INGREDIENTES

600GR DE BATATAS

1/4 DE COLHER DE CHA DE SAL

1/2 COLHER DE CHÁ DE
OREGANO

1/2 COLHER DE CHÁ DE SUCO DE
LIMÃO

1 PITADA CONSIDERÁVEL DE
PIMENTA PRETA

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

2 DENTES DE ALHO PICADOS

MODO DE PREPARO

Pré aqueça o forno.

Lave as batatas e corte na metade. Faça pequenos cortes nelas mas não fundo demais.

Em uma tigela misture todos os ingredientes restantes. Então coloque as batatas e as banhe nesta mistura.

A seguir é só levar ao forno em uma forma untada e deixar por 25 minutos, após este tempo as retire e as vire para assar o outro lado, leve novamente ao forno e deixe por mais 5 a 7 minutos até ficarem douradas e crocantes. É só aproveitar 😊



CURRY DE LENTILHA

INGREDIENTES

- ✓ 2 XÍCARAS LENTILHA
- ✓ 200 ML LEITE DE COCO
- ✓ 3 UNIDADES TOMATE MADUROS
- ✓ 1 UNIDADE CEBOLA
- ✓ 2 DENTES ALHO
- ✓ 1 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA
- ✓ 1 COLHER SOPA GENGIBRE PICADO
- ✓ 1 COLHER SOBREMESA AÇAFRÃO EM PÓ
- ✓ 1 COLHER SOBREMESA COMINHO EM PÓ OU SEMENTE
- ✓ 1/2 COLHER CHÁ PIMENTA CAIENA
- ✓ 1/3 XÍCARA COENTRO
- ✓ SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO

- *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
- Em uma panela refogar a cebola no azeite em fogo médio até dourar. Acrescentar o gengibre e o alho e espere amarelar. Adicione a lentilha, 1 xícara de água e sal. Assim que secar acrescentar os tomates maduros picados e os temperos em pó, mexendo até que reduza por cerca de 15 minutos. Adicionar o leite de coco e desligar assim que ferver. Finalizar com coentro.



MACARRÃO COM COGUMELOS

INGREDIENTES

- 1 COPO DE COGUMELOS
- 1/2 COPO DE TOMATE PICADO
- 1/2 COLHER DE CHÁ DE PÁPRICA
- 1/3 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA
- SAL A GOSTO
- 1 COLHERES DE CHÁ DE SHOYU
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 PORÇÃO DE ESPAGUETE
- AZEITE
- 1 PITADA DE Salsa FRESCA

MODO DE PREPARO

- * 1 cozinhe o macarrão
- * 2 Aqueça o azeite com o alho
- * picado, pimenta e páprica
- * 3 Depois do Alho ganhar uma cor
- * adicione os cogumelos e deixe até
- * ele soltar um aroma e estiver meio
- * dourado e então adicione o shoyu e
- * o tomate e deixe no fogo por mais 2
- * a 3 minutos.
- * 4 misture os cogumelos junto do
- * macarrão já escorrido e adicione a
- * pitada de salsa fresca e é só
- * aproveitar! 😊
- *
- *



ARROZ COM LENTILHA

INGREDIENTES

2 XÍCARAS DE LENTILHA

3 XÍCARAS DE ARROZ

1 COLHER DE SOPA DE SAL

ALHO

CEBOLA

SALSINHA

MODO DE PREPARO

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

Cozinhar a lentilha sem amolecer muito.

Refogar alho e cebola, colocar com o arroz e o sal na panela da lentilha.

Coloque água até 2 dedos acima.

Cozimento normal.

Depois de pronto acrescenta a salsinha.

Sirva com o acompanhamento de sua preferência.



OMELETE VEGANO

INGREDIENTES

1 XÍCARA DE GRÃO-DE-BICO (JÁ DEIXADO DE MOLHO NA ÁGUA DE UM DIA PARA O OUTRO)

2 COLHERES (SOPA) DE AVEIA EM FLOCOS

1 COLHER (SOPA) DE CÚRCUMA

2 XÍCARAS DE ÁGUA

CEBOLINHA, SALSINHA, GERGELIM, CEBOLA PICADA E OUTRAS ERVAS A GOSTO

SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO

Escorra a água do grão-de-bico que estava de molho e coloque uma xícara do grão no liquidificador.

Acrescente a água, a aveia em flocos e a cúrcuma e bata até obter uma massa homogênea.

- * Transfira a massa para outro recipiente, acrescente o restante dos ingredientes, temperos, o sal na quantidade que preferir e misture bem.
- * Coloque uma frigideira no fogo baixo, de preferência com teflon ou a que você possua que grude menos. Coloque apenas 1 fio de óleo para untar.
- * Despeje a quantidade de massa na frigideira e frite, como panquecas.
- * Se você coloca uma quantidade espessa, use uma tampa na frigideira para que cozinhe mais rápido. Tenha paciência, ela demora mais do que os omeletes normais para que fique dourado ou crocante.
- * Verifique pelas bordas antes de virar a massa, se elas já puderem se desgrudar da frigideira, então vire delicadamente a massa e, caso necessário, passe a espátula em baixo da massa para ter certeza de que ela não grudou; se o meio ainda estiver mole, ela quebra.
- * Então controle bem o fogo para que as bordas não queimem e o meio mais espesso fique cru.
- * Pode ser servido puro ou com o recheio que preferir.



MACARRÃO COM QUEIJO VEGANO

INGREDIENTES

MACARRÃO DE SÊMOLA (SEM OVOS)

2 BATATAS GRANDES PICADAS

1 MANDIOQUINHA PICADA

1 CENOURA PEQUENA PICADA

ALHO A GOSTO (USEI 4 DENTES GRANDES)

TEMPEROS A GOSTO (USEI SAL MARINHO, MOSTARDA LIQUIDA, CHIMICHURRI, E PASTA DE SOJA DE ALHO PORÓ)

1/2 LIMÃO

ÁGUA PARA COZER OS LEGUMES

MODO DE PREPARO

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

Descasque e pique os legumes em quadradinhos.

Pique o alho e frite num fio de óleo até dourar.

Coloque os legumes e deixe fritar um pouco.

Coloque todos os temperos, mexendo sempre.

Abaixe o fogo, coloque água aos poucos, verificando a textura com o garfo.

Vá acrescentando água até ficarem macios e meio cremoso (sem aspecto de sopa), desligue o fogo e reserve.

Coloque água para ferver (suficiente para cozer o macarrão), quando estiver fervendo, coloque um fio de óleo e sal a gosto.

Coloque o macarrão, e deixe cozinhar até ficar macio (meio al dente) escorra e reserve.

Coloque os legumes no liquidificador, esprema meio limão e bata até formar um molho bem cremoso (coloque um pouquinho de água se não bater).

Misture o molho ao macarrão, e sirva.



SALADA DE POTE

INGREDIENTES

SUCO DE 1 LIMÃO
AZEITE A GOSTO
1 PITADA DE SAL
PIMENTA-DO-REINO A GOSTO
1 BETERRABA RALADA
1 CENOURA RALADA
1 PEPINO EM RODELAS
1/2 PIMENTÃO PICADO
1 RAMO DE BRÓCOLIS COZIDO
1/2 XÍCARA DE FEIJÃO FRADINHO
1 TOMATE PICADO
1/4 DE XÍCARA DE QUINOA (OPCIONAL)
2 FOLHAS PICADAS DE COUVE
2 FOLHAS PICADAS DE ALFACE
LINHAÇA (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

- * * * * *
- * Separe um pote de vidro para fazer a *
* * * * *
* * * * *
- * Comece acrescentando o suco de limão, *
* azeite a gosto, uma pitada de sal e *
* pimenta-do-reino a gosto. *
* * * * *
- * Adicione a beterraba, a cenoura, o pepino, *
* o pimentão e o ramo de brócolis. *
* * * * *
- * Em seguida, adicione o feijão fradinho, o *
* tomate, a quinoa, as folhas de couve, as *
* folhas de alface e por último, a linhaça. *
* * * * *
- * Reserve na geladeira por até 3 dias. *
* * * * *
- * ótima opção para levar para o trabalho! *
* * * * *
- * * * * *



SALADA DE QUINOA

INGREDIENTES

500 ML DE ÁGUA

1/2 CEBOLA

1 FOLHA DE LOURO

150 G DE QUINOA

SAL A GOSTO

1 FIO DE AZEITE

1 COLHER (SOPA) DE CEBOLA PICADA

2 COGUMELOS SHITAKE FATIADOS

2 COLHERES (SOPA) DE CENOURA PICADA

1 COLHER (SOPA) DE AZEITONAS PRETAS

1/4 DE XÍCARA DE TOMATE CEREJA PICADO

*

*

1 COLHER (CHÁ) DE SALSINHA PICADA

*

1 COLHER (CHÁ) DE VINAGRE BALSÂMICO

*

LIMÃO A GOSTO

*

SAL A GOSTO

*

PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

*

MODO DE PREPARO

*

*

Cozinhe a quinoa por 10 minutos em água fervente, com meia cebola e uma folha de louro.

*

*

Coe completamente a água.

*

*

Reserve a quinoa.

*

*

Refogue os cogumelos com a cebola picada.

*

*

Em uma tigela, misture os cogumelos e a cebola picada, a cenoura, as azeitonas, o tomate, a salsa, o vinagre, o limão, o sal e a pimenta-do-reino com a quinoa.

*

*

*

*



RISOTO VEGANO

INGREDIENTES

1 XÍCARA (CHÁ) DE ARROZ INTEGRAL

300 G DE LEGUMES DIVERSOS (VAGEM, CENOURA, ERVILHA, BRÓCOLIS E COUVE-FLOR)

100 G DE CHAMPIGNON INTEIROS(OPCIONAL)

100 G DE AZEITONAS VERDES SEM CAROÇO

3 PIMENTAS (DE SUA PREFERÊNCIA)

AZEITE, SAL E TEMPEROS FRESCOS (ORÉGANO, TOMILHO, MANJERICÃO ROXO E CHEIRO-VERDE) A GOSTO

MODO DE PREPARO

1- PIQUE AS PIMENTAS EM PEDAÇOS BEM PEQUENOS E RESERVE.

2- COZINHE O ARROZ INTEGRAL CONFORME AS INSTRUÇÕES DO FABRICANTE OU A SUA PREFERÊNCIA, JUNTAMENTE COM AS PIMENTAS PICADAS.

3- PIQUE OS LEGUMES EM CUBINHOS, COZINHANDO-OS APENAS COM ÁGUA. APÓS COZIDOS, ESCORRA TODA A ÁGUA E RESERVE.

4- EM UMA PANELA, ADICIONE UM FIO DE AZEITE, OS LEGUMES COZIDOS, AS AZEITONAS, OS CHAMPIGNONS, OS TEMPEROS FRESCOS E SAL A GOSTO.

5- REFOGUE-OS BEM ATÉ SECAR TODA A ÁGUA.

6- POR FIM, MISTURE O ARROZ COM OS LEGUMES REFOGADOS E SIRVA EM SEGUIDA.



LANCHES



BOLINHO DE GRÃO DE BICO COM BATATA DOCE

INGREDIENTES

2 XÍCARAS (CHÁ) DE GRÃO-DE-BICO COZIDO BEM MOLINHO

2 XÍCARAS (CHÁ) DE BATATA-DOCE COZIDA SEM CASCA

SALSINHA, CEBOLINHA, ALHO EM PÓ, COMINHO, ORÉGANO, RASPAS DE LIMÃO, SAL E PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

2 COLHERES (SOPA) DE FARINHA DE LINHAÇA DOURADA

MODO DE PREPARO

- * * * * *
- * AMASSE O GRÃO-DE-BICO COM A BATATA-DOCE E TEMPERE A GOSTO (CAPRICHE NOS TEMPERINHOS, POIS SÃO ELES QUE DEIXARÃO OS BOLINHOS IRRESISTÍVEIS).
- * * * * *
- * MODELE BOLINHAS DO TAMANHO COQUETEL E EMPANE NA FARINHA DE LINHAÇA.
- * * * * *
- * DISPONHA EM ASSADEIRA E LEVE AO FORNO MÉDIO PRAQUECIDO (200 °C) POR CERCA DE 20 MINUTOS OU ATÉ DOURAREM. SIRVA COM LIMÃO E UMA PIMENTINHA.
- * * * * *



LEITE DE INHAME

INGREDIENTES

1 INHAME
1 XÍCARA DE ÁGUA MINERAL

MODO DE PREPARO

COZINHAR O INHAME (SE QUISER).
ESCORRER. COLOCÁ-LO NO LIQUIDIFICADOR COM A ÁGUA MINERAL E BATER.
COAR E SERVIR.

* O leite de inhame pode ser
* feito com o inhame cru,
* porém, algumas pessoas
* (raramente) podem sentir
* um leve formigamento na
* boca. Isso acontece devido
* à presença de ácido oxálico
* no inhame. Para garantir
* que isso não aconteça, ferva
* o leite ou cozinhe o inhame
* antes de batê-lo. Dos dois
* jeitos dá certo.
*
*
*



BOLO VEGANO DE ABACATE

INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
- 3/4 DE XÍCARA DE CHOCOLATE EM PÓ
- 1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO EM PÓ
- 1 COLHERINHA DE CAFÉ DE SAL
- 1 ABACATE MADURO AMASSADO (EM TORNO DE 200 G)
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR
- 1 E 1/2 XÍCARAS DE LEITE DE AMÊNDOAS
- 1/3 XÍCARA DE ÓLEO DE COCO
- 1 COLHER DE CHÁ DE EXTRATO DE BAUNILHA
- 50 G DE COCO RALADO (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

*
*
* Coloque numa vasilha todos os ingredientes secos, a farinha de trigo, o fermento, o chocolate em pó e o sal.

*
* Bata no liquidificador o abacate, o leite, óleo de coco e baunilha.

*
* Despeje a mistura do liquidificador na vasilha com os ingredientes secos.

*
* Misture bem, se quiser adicione chocolate granulado e coco ralado.

*
* Leve ao forno preaquecido.

*
* Asse de 30 a 35 minutos (teste com um palito para saber se está assado).

*
*
*



BOLO DE BANANA

INGREDIENTES

1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA

1 XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL

1 XÍCARA (CHÁ) DE AÇÚCAR CRISTAL

1 COLHER (CHÁ) DE CANELA EM PÓ

1 PITADA DE SAL

1/2 DE XÍCARA (CHÁ) DE ÓLEO VEGETAL

3/4 DE XÍCARA (CHÁ) DE LEITE DE SOJA

1 XÍCARA (CHÁ) DE BANANA NANICA MADURA AMASSADA

1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE BRANCO

1 COLHER (SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ

MODO DE PREPARO

- * PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 210°C, UNTE A ASSADEIRA COM UM FIO DE ÓLEO E POLVILHE FARINHA DE ROSCA.
- * EM UMA VASILHA, COLOQUE A FARINHA DE TRIGO BRANCA, A INTEGRAL, O AÇÚCAR, A CANELA, A PITADA DE SAL E MISTURE COM UMA COLHER.
- * ADICIONE O ÓLEO, O LEITE DE SOJA, A BANANA E O VINAGRE BRANCO E MISTURE ATÉ VIRAR UMA MASSA HOMOGÊNEA.
- * ADICIONE O FERMENTO EM PÓ E MISTURE NOVAMENTE.
- * COLOQUE ESTA MISTURA NA ASSADEIRA E ASSE POR CERCA DE 40 MINUTOS OU ATÉ ESPETAR O BOLO COM UM GARFO E ELE SAIR LIMPO.
- * SE GOSTAR, POLVILHE AÇÚCAR DE CONFEITEIRO E CANELA EM PÓ. ESTÁ PRONTO!



BOLO DE LARANJA

INGREDIENTES

1 XÍCARA (DE CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
1/2 XÍCARA (DE CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
3/4 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE AÇÚCAR
1 XÍCARA (DE CHÁ) DE SUCO DE LARANJA
1/4 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE ÓLEO
1 E 1/2 COLHER (DE CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ
RASPAS DE 1 LARANJA

MODO DE PREPARO

- * PRÉ AQUEÇA O FORNO EM 200°C,
- * UNTE E ENFARINHE UMA ASSADEIRA (COM FURO NO CENTRO OU UMA QUADRADA MÉDIA)
- * NO COPO DO LIQUIDIFICADOR ACRESCENTE O AÇÚCAR, O SUCO DE LARANJA, O ÓLEO E BATA ATÉ FICAR HOMOGÊNEO, ADICIONE AS FARINHAS, AS RASPAS DA CASCA DA LARANJA E O FERMENTO EM PÓ, BATA SÓ ATÉ MISTURAR BEM OS SÓLIDOS E NÃO RESTAR MAIS GRUMINHOS DE FARINHA (SE PREFERIR FAÇA ESTA ETAPA MEXENDO COM UMA COLHER OU FOUET EM VEZ DE BATER NO LIQUIDIFICADOR)
- * TRANSFIRA A MASSA PARA A ASSADEIRA E LEVE AO FORNO PRÉ AQUECIDO POR 40 MINUTOS OU ATÉ INSERIR UM PALITO NO CENTRO DO BOLO E ESTE SAIR SEQUINHO!



PÃO DE FORMA VEGANO

INGREDIENTES

1 XÍCARA (DE CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO
1/2 XÍCARA (DE CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
3/4 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE AÇÚCAR
1 XÍCARA (DE CHÁ) DE SUCO DE LARANJA
1/4 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE ÓLEO
1 E 1/2 COLHER (DE CHÁ) DE FERMENTO EM PÓ
RASPAS DE 1 LARANJA

MODO DE PREPARO

NUM RECIPIENTE PEQUENO MISTURE A ÁGUA MORNIA, O FERMENTO BIOLÓGICO E O AÇÚCAR DEMERARA ATÉ DISSOLVER. DEIXE DESCANSAR POR CERCA DE 10 MINUTOS, ATÉ COMEÇAR A ESPUMAR

NUM RECIPIENTE GRANDE, MISTURE AS FARINHAS COM O SAL E ABRA UM BURACO NO CENTRO.

ACRESCENTE O FERMENTO DISSOLVIDO E O ÓLEO. MISTURE AOS POUCOS COM A FARINHA, DO CENTRO PARA A BORDA, MISTURANDO COM A MÃO PARA INCORPORAR.

AMASSE E ESTIQUE A MASSA POR CERCA DE 10 MINUTOS ATÉ FICAR MACIA E ÚMIDA. SE PREFERIR, SOVE A MASSA NA BANCADA OU NA BATEDEIRA COM C GANCHO. RESERVE.

* UNTE UMA FÔRMA DE BOLO INGLÊS (22 CM X 10 CM) COM ÓLEO E POLVILHE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL.

* TRANSFIRA A MASSA PARA A FÔRMA E ACHATE ATÉ FORMAR UM RETÂNGULO, NÃO PRECISA ESPALHAR PELA FÔRMA TODA.

* CUBRA COM UM PANO DE PRATO LIMPO E DEIXE CRESCER POR CERCA DE 1 HORA.

* QUANDO FALTAR 10 MINUTOS PARA O TEMPO DO PÃO PRAQUEÇA O FORNO A 180 °C.

* LEVE AO FORNO PRAQUECIDO POR CERCA DE 40 MINUTOS ATÉ DOURAR.

* RETIRE DO FORNO E DESENFORME SOBRE UMA GRELHA. SE O PÃO ESFRIAR NA FÔRMA OU SOBRE UMA SUPERFÍCIE LISA PODE ACUMULAR VAPOR E AMOLECER A CASCA.

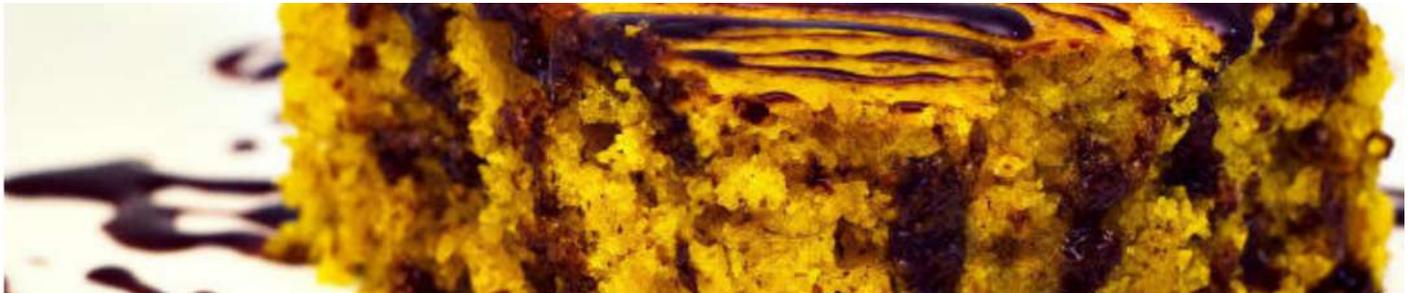


BOLO DE CHOCOLATE SIMPLES

E A RECEITA:

COLOCA NUM POTE 1 1/2 XIC FARINHA DE TRIGO, 1XIC AÇÚCAR, 1/2 XIC CACAU EM PÓ, 1 1/4 XIC ÁGUA, 1/3 XIC DE ÓLEO, 1 COLHER SOPA FERMENTO, 1 COLHER DE CHÁ DE VINAGRE E 1/2 COLHER DE CHÁ DE BICARBONATO. MISTURA TUDO, ADICIONA EM UMA FORMA UNTADA COM ÓLEO E CACAU E LEVA AO FORNO PRÉ-AQUECIDO 190 GRAUS POR 30 A 40MIN OU ATÉ ESPETAR E SAIR SECO.

* ESPERE ESFRIAR PARA SERVIR. DERRETE
* BARRA DE CHOCOLATE MEIO AMARGO
* OU AMARGO COM UM POUCO DE ÁGUA
* COM AÇÚCAR E COLOCA POR CIMA.
* ADICIONA GRANULADO OU CHOCOLATE
* PICADO!
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*



BOLO DE CENOURA

INGREDIENTES MOLHADOS:

- 1 XÍCARA DE CENOURA RALADA (130 GRAMAS)
- 1/3 XÍCARA DE ÓLEO DE GIRASSOL (80 ML)
- 1/3 DE XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA (70 GRAMAS)
- PITADA DE SAL (2 GRAMAS)
- 1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇA (15 ML)

INGREDIENTES SECOS:

- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE QUINOA (65 GRAMAS)
- 1/2 XÍCARA DE FARINHA DE AMÊNDOAS (60 GRAMAS)
- 1/2 XÍCARA DE POLVILHO DOCE (65 GRAMAS)
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO (15GRAMAS)

PREAQUEÇA O FORNO A 180° C E SEPRE 8 FORMINHAS PEQUENAS DE CUPCAKE/ MUFFIN OU UMA FORMA QUADRADA DE 2 X 20 CM.

BATA TODOS OS INGREDIENTES MOLHADOS NO LIQUIDIFICADOR ATÉ VIRAR UMA MASSA LÍQUIDA E UNIFORME

*

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES SECO EM UMA BACIA.

*

ADICIONE OS INGREDIENTES MOLHADOS SOBRE OS INGREDIENTES SECOS E MISTURE BEM ATÉ FORMAR UMA MASSA GROSSA E HOMOGÊNEA.

*

TRANSFIRA A MASSA PARA AS FORMINHA COM O AUXÍLIO DE DUAS COLHERES.

*

LEVE PARA ASSAR EM FORNO AQUECIDO A 180° C POR APROXIMADAMENTE 25 MINUTOS. FAÇA O TESTE DO PALITO, QUANDO SAIR LIMPO ESTÁ PRONTO.

*

ESPERE ESFRIAR UM POUCO PARA DEPOIS DESENFORMAR DAS FORMINHAS DE SILICONE, SE ASSAR EM OUTRA FORMA ESPERE ESFRIAR POR COMPLETO.

*



BOLO DE PÃO DE MELADO

INGREDIENTES

1XC DE LEITE DE SOJA CASEIRO
1/4 XC DE ÓLEO VEGETAL
1/2 COLHER DE CHÁ DE CANELA
EM PÓ
1/2 C CHÁ DE CRAVO EM PÓ
1/2 C CHÁ DE ESSÊNCIA DE
BAUNILHA
1 PITADA DE SAL
1 C SOPA DE VINAGRE DE MAÇÃ
1 1/2 XC DE FARINHA DE TRIGO
1 C SOPA DE CACAU EM PÓ
1/4 XC DE MELADO DE CANA
1 C SOPA DE FERMENTO QUÍMICO
EM PÓ

MODO DE PREPARO

- * BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR,
* EXCETO O FERMENTO E A FARINHA.
- * DESPEJE A MASSA EM UM RECIPI
* ENTE, ADICIONE A FARINHA ATÉ FOR
* MAR UM CREME UNIFORME E ENTÃO
* O FERMENTO, MISTURANDO BEM.
- * COLOQUE EM UMA FORMA UNTADA
* COM ÓLEO E FARINHA E LEVE AO
* FORNO PRÉ AQUECIDO E ESTARÁ
* PRONTO
- * EM TORNO DE 30 MINUTOS (OU
* QUANDO ESPETAR O GARFO E SAIR
* LÍMPINHO).
- * ☐☐ ESPERE ESFRIAR UM POUÇO
* PARA TIRAR DA FORMA ☐☐ NÃO
* ACONSELHO LEITE DE COCO PORQUE
* MUDA O CRESCIMENTO E TEXTURA.
- *
*



SUCO ENERGIZANTE

INGREDIENTES

1 KIWI

1 MAÇÃ

2 COPOS DE ÁGUA GELADINHA

2 COLHERES DE SOPA DE
LINHAÇA

AMEIXAS SECAS O QUANTO
BASTE PARA ADOÇAR – USEI 3
BEM GORDUCHAS

UM PUNHADO DE FOLHAS
DE HORTELÃ (OPCIONAL E A
GOSTO)

MODO DE PREPARO

*
* COLOQUE TODOS OS
* INGREDIENTES NO
* LIQUIDIFICADOR E BATA
* BEM.

*
* BEBA IMEDIATAMENTE
* APÓS BATER.

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*



WRAP

INGREDIENTES

1 XÍCARA (DE CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA
1 XÍCARA (DE CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
1/4 DE COLHER (DE CHÁ) DE SAL
2 COLHERES (DE SOPA) DE ÓLEO VEGETAL (USEI AZEITE DE OLIVA)
CERCA DE 3/4 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

EM UMA TIGELA, COLOQUE A FARINHA DE TRIGO BRANCA, A INTEGRAL, O SAL E MISTURE. ADICIONE O AZEITE E A ÁGUA AOS POUCOS, AMASSANDO ATÉ FICAR UMA MASSA LISA E UNIFORME E QUE NÃO GRUDE NAS MÃOS.

DIVIDA A MASSA EM 4 PARTES E FAÇA BOLINHAS. EM UMA SUPERFÍCIE ENFARINHADA, ABRA UMA A UMA DAS BOLINHAS ATÉ VIRAREM DISCOS, COM NO MÁXIMO 2MM DE ESPESSURA.

CASO QUIZER SEUS DISCOS REDONDOS, ABRA TODA A MASSA E CORTE UM A UM COM O AUXÍLIO DE UM PRATO DE SOBREMESA E UMA FACA.

EM FOGO MÉDIO, ESQUENTE UMA FRIGIDEIRA GRANDE E ANTIADERENTE POR CERCA DE DOIS MINUTOS E COLOQUE UM DISCO DE MASSA. ESPERE FORMAR ALGUMAS BOLHINHAS E VIRE DE LADO PARA FRITAR DO OUTRO LADO. ESPERE FRITAR MAIS UM POUCO E EM SEGUIDA COLOQUE O WRAP DENTRO DE UM SAQUINHO PLÁSTICO BEM FECHADO OU VASILHA COM TAMPA

DEIXE DESCANSANDO POR PELO MENOS 20 MINUTOS ANTES DE SERVIR. RECHEIE COM O QUE PREFERIR. ESTÁ PRONTO!

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*



PÃO SEM QUEIJO

INGREDIENTES

3 XICARAS E MEIA DE PURÊ DE
BATATAS OU MANDIOQUINHA
3 XICARAS DE POLVILHO DOCE
2 XICARAS DE POLVILHO
AZEVEDO

MODO DE PREPARO

*
*
* MISTURE OS POLVILHOS UM NO
OUTRO E ADICIONE SAL A GOSTO,
COM TEMPEROS DE SUA
* PREFERÊNCIA E RESERVE.

*
* EM UMA PANELA MISTURE 3/4 DE
XICARA DE AGUA, 1/2 DE XICARA DE
* OLEO E UMA COLHER DE EXTRATO
* DE SOJA E ESQUENTE ATÉ FERVER.

* DEPOIS DISSO, MISTURE TUDO COM
* OS POLVILHOS E ACRESCENTE O
* PURÊ, MEXENDO ATÉ VIRAR UMA
* MASSA.

* AGORA É SÓ MODELADOR E LEVAR
* AO FORNO 210° C POR 30 MINUTOS
*
*
*
*



PASTEL VEGANO

INGREDIENTES

PARA A MASSA:

1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO
3 COLHERES (SOPA) DE ÁGUA
SAL A GOSTO

PARA O RECHEIO:

MANDIOQUINHA
ERVILHAS (AS CONGELADAS OU
FRESCAS TÊM UMA QUALIDADE
MUITO SUPERIOR, NÃO
RECOMENDO AS DE LATA)
SAL, CURRY AMARELO E COMINHO
A GOSTO
ÓLEO VEGETAL (PARA FRITAR)

MODO DE PREPARO

- *
- * MASSA:
- * BASTA MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES, SOVAR
- * BEM E DEIXAR DESCANSANDO POR UNS 10 MINUTOS.
- * O RESULTADO DEVE SER UMA MASSA RÍGIDA E
- * QUASE SECA, É UM POUCO DIFÍCIL DE MEXER. MAS
- * SOVANDO BEM, ELA VAI INCORPORANDO.
- *
- * RECHEIO:
- * ENQUANTO A MASSA DESCANSA, PREPARE
- * O RECHEIO. BASTA COZINHAR TODOS OS
- * INGREDIENTES, ATÉ A MANDIOQUINHA FICAR
- * BEM MOLINHA, DESMANCHANDO. TEMPERE COM
- * COMINHO, CURRY E SAL A GOSTO. DIVIDA A MASSA
- * EM QUATRO, ENROLE ATÉ FORMAR UMA BOLINHA
- * E ABRA COM UM ROLO DE MACARRÃO. ADICIONE
- * RECHEIO E FECHÉ FORMANDO UM TRIÂNGULO.
- * FRITE E ESCORRA SOBRE PAPEL ABSORVENTE.
- *



BOLO DE LIMÃO

INGREDIENTES

- 2 XÍCARAS (DE CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO *
- 1 XÍCARA (DE CHÁ) DE AÇÚCAR CRISTAL *
- 1/2 XÍCARA (DE CHÁ) DE ÓLEO VEGETAL *
- 3/4 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE ÁGUA *
- 1/4 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO*
- 2 COLHERES (DE CHÁ) DE RASPAS DE LIMÃO*
– DO PRÓPRIO LIMÃO TAITI *
- 1/4 DE COLHER (DE CHÁ) DE BICARBONATO
DE SÓDIO (OU UMA PITAD) *
- 1 E 1/2 COLHER (DE CHÁ) DE FERMENTO EM
PÓ *
- COBERTURA:
- 1/2 XÍCARA (DE CHÁ) DE AÇÚCAR DE
CONFEITEIRO *
- 2 OU 3 COLHERES (DE SOPA) DE LEITE DE
COCO *
- RASPAS DE LIMÃO PARA DECORAR *

MODO DE PREPARO

- PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 210°C E EM UMA
VASILHA, COLOQUE A FARINHA DE TRIGO,
O AÇÚCAR, O ÓLEO, A ÁGUA, O SUCO E AS
RASPAS DE LIMÃO. MISTURE BEM ATÉ OBTER
UMA MASSA HOMOGÊNEA.
- ADICIONE O BICARBONATO DE SÓDIO E O
FERMENTO EM PÓ E MISTURE, NOVAMENTE.
- DESPEJE A MASSA EM UMA FORMA UNTADA
COM ÓLEO E FARINHA E ASSE, POR CERCA
DE 40 MINUTOS OU ATÉ O BOLO FICAR
DOURADINHO.
- PARA A COBERTURA, MISTURE 1/2 XÍCARA DE
AÇÚCAR DE CONFEITEIRO COM 2 COLHERES
DE SOPA DE LEITE DE COCO OU 3, SE VOCÊ
PREFERIR MAIS MOLINHO.
- JOGUE SOBRE O BOLO, E DECORE COM
RASPAS DE LIMÃO!



BOLO DE PAÇOCA VEGANO

INGREDIENTES

3 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO

1 XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA

1 PITADA DE SAL

1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO QUÍMICO

5 PAÇOCAS

1/3 DE XÍCARA DE ÓLEO

2 XÍCARAS DE ÁGUA

INGREDIENTES PARA A COBERTURA:

6 PAÇOCAS

1 E 1/2 XÍCARA DE ÁGUA QUENTE

1/2 COLHER DE SOPA DE AMIDO DE MILHO

APROXIMADAMENTE 2 PAÇOCAS PARA DECORAR

MODO DE PREPARO

PRÉ- AQUEÇA O FORNO A 200°C;

UNTE COM ÓLEO E ENFARINHE UMA ASSADEIRA REDONDA COM FURO DE MEIO DE 22 CM;

EM UMA TIGELA, PENEIRE A FARINHA, O FERMENTO E O SAL;

ACRESCENTE O AÇÚCAR DEMERARA E 5 PAÇOCAS DE ROLHA ESFARELADAS E MISTURE;

*

ADICIONE O ÓLEO E A ÁGUA AOS POUÇOS E MISTURE, DELICADAMENTE;

*

*

COLOQUE NA ASSADEIRA E LEVE PARA ASSAR POR ,APROXIMADAMENTE, 1 HORA, OU ATÉ ESPETAR UM PALITO E ELE SAIR LIMPINHO;

*

*

*

PASSE A FACA NA LATERAL PARA SOLTAR O BOLO E DESENFORME, QUANDO ELE JÁ ESTIVER FRIO.

*

*

MODO DE PREPARO DA COBERTURA:

*

BATA NO LIQUIDIFICADOR OU MIXER 1 XÍCARA E 1/2 DE ÁGUA QUENTE COM 6 PAÇOCAS, ATÉ DISSOLVER TUDO;

*

*

ACRESCENTE 1/2 COLHER DE SOPA DE AMIDO E BATA, MAIS UM POUQUINHO;

*

*

LEVE PARA UMA PANELA E COZINHE ,EM FOGO BAIXO , ATÉ ENGROSSAR;

*

*

PARA FINALIZAR, COLOQUE O CREME JÁ FRIO POR CIMA DE TODO O BOLO;

*

*

*

E DECORE COM MAIS PAÇOQUINHA. TÁ PRONTO!

*



BOLO FUNCIONAL DE CANELA

INGREDIENTES

1 COPO AMERICANO DE ARROZ INTEGRAL CRU, HIDRATADO EM ÁGUA FILTRADA POR 6 OU MAIS HORAS (NÃO USAR ARROZ PARBOILIZADO)

¾ DE DE COPO AMERICANO DE LEITE DE COCO

¾ DE COPO AMERICANO DE AÇÚCAR DEMERARA

1/3 DE COPO AMERICANO DE ÓLEO DE GIRASSOL

2 COLHERES DE SOPA DE LINHAÇA DOURADA, TRITURADA E HIDRATADA POR 15 MINUTOS EM 6 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA

1 COLHER DE SOBREMESA DE CANELA EM PÓ

1 PITADA DE SAL MARINHO INTEGRAL

1 COLHER DE SOPA, BEM CHEIA, DE FERMENTO PARA BOLO

MODO DE PREPARO

- * ESCORRER O ARROZ E PASSÁ-LO POR ÁGUA FILTRADA LIMPA;
- * LEVE TODOS OS INGREDIENTES, EXCETO O FERMENTO E O COCO, AO LIQUIDIFICADOR E TRITURE ATÉ QUE TODOS OS PEDACINHOS DE ARROZ DESAPAREÇAM;
- * ACRESCENTE O FERMENTO E BATA, RAPIDAMENTE, SOMENTE PARA INCORPORAR;
- * VERTA A MASSA SOBRE UMA FORMA UNTADA COM UM FIO DE ÓLEO;
- * LEVE PARA ASSAR, EM FORNO PRÉ-AQUECIDO, À 180°C, POR APROXIMADAMENTE, 30 MINUTOS;
- * FAÇA O TESTE DO PALITO PARA CONFIRMAR QUE ESTA
- *
- *
- *
- *



BOLO DE CASCAS DE BANANA

INGREDIENTES

2 CASCAS DE BANANA – COZIDAS POR 5 MINUTOS

4 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE ARROZ

1/2 XÍCARA DE LEITE VEGETAL

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

1 COLHER DE SOPA DE CHIA

1 COLHER DE CHÁ DE FARINHA DE LINHAÇA

1 COLHER DE CHÁ DE POLVILHO DOCE

2 COLHERES DE SOPA DE MELADO DE CANA

8 GOTAS DE STEVIA

PASSAS

1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO CASEIRO –
2/3 CREMOR DE TÁRTARO PARA 1/3 DE BICARBONATO DE SÓDIO

*

1 COLHER DE SOPA DE VINAGRE DE MAÇÃ

*

*

1 COLHER DE CHÁ DE PSYLLIUM

*

*

ESPECIARIAS (CANELA EM PÓ, GENGIBRE EM PÓ, NOZ-MOSCADA E CARDAMOMO EM PÓ)

*

*

MODO DE PREPARO

*

FERVA AS CASCAS DE BANANA, POR ALGUNS MINUTOS, PARA QUE AMOLEÇAM.

*

*

PRÉ-AQUEÇA O FORNO, À 200 GRAUS.

*

*

BATA NO LIQUIDIFICADOR AS CASCAS DE BANANA E O LEITE VEGETAL.

*

*

DERRAME EM UMA TIGELA E MISTURE OS OUTROS INGREDIENTES.

*

*

DESPEJE NAS FORMINHAS E LEVE AO FORNO, POR CERCA, DE 35 MINUTOS., DEPOIS ESTA PRONTO!

*



BOLO VEGANO DE COCO

INGREDIENTES

2 XÍCARAS (DE CHÁ) DE FARINHA DE TRIGO BRANCA

3/4 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE AÇÚCAR DEMERARA OU CRISTAL

1/2 XÍCARA (DE CHÁ) DE ÓLEO

1 XÍCARA (DE CHÁ) DE LEITE DE COCO CASEIRO

1 XÍCARA (DE CHÁ) DE COCO RALADO

1/4 DE COLHER (DE CHÁ) DE SAL

1 COLHER (DE SOPA) DE VINAGRE BRANCO

1 COLHER (DE SOPA) DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ

MODO DE PREPARO

*
*
* FERVA AS CASCAS DE BANANA, POR ALGUNS MINUTOS, PARA QUE AMOLEÇAM.

*
* PRÉ-AQUEÇA O FORNO, À 200 GRAUS.

*
* BATA NO LIQUIDIFICADOR AS CASCAS DE BANANA E O LEITE VEGETAL.

*
* DERRAME EM UMA TIGELA E MISTURE OS OUTROS INGREDIENTES.

*
* DESPEJE NAS FORMINHAS E LEVE AO FORNO, POR CERCA, DE 35 MINUTOS., DEPOIS ESTA PRONTO!

*



COOKIE VEGANO GIGANTE

INGREDIENTES

130GR DE CHOCOLATE

1 1/2 X. DE FARINHA DE TRIGO

4CSOPA DE ÓLEO DE COCO

1CSOPA DE ÓLEO DE GIRASSOL

2CSOPA DE LINHAÇA TRITURADA NO LIQUIDIFICADOR

1/4 XÍCARA. DE LEITE VEGETAL

1 C. SOPA DE EXTRATO DE BAUNILHA

1/4 XIC. DE AÇÚCAR MASCADO

1/2 XIC. DE AÇÚCAR DEMERARA

PITADA DE SAL

MODO DE PREPARO

PRÉ AQUEÇA O FORNO A 200GRAUS.

* MISTURE A LINHAÇA COM O LEITE, DEIXE
* DESCANSANDO ENQUANTO SEPARA OS
* OUTROS INGREDIENTES.

* MISTURE TODOS OS INGREDIENTES COM
* AS MÃOS, A MASSA VAI FICAR BEM DURA
* MESMO, MAS VAI DAR CERTO. MISTURE A
* LINHAÇA QUE DEIXAMOS NO LEITE,
* MISTURE MAIS ATÉ VIRAR UMA MASSA
* HOMOGÊNEA.

* COLOQUE A MASSA EM UMA FORMA E
* CUBRA COM PEDAÇOS GRANDES DE
* CHOCOLATE. ASSE POR 20 MINUTOS OU
* ATÉ TER AS BEIRADAS DOURADAS. VOCÊ
* TAMBÉM PODE FAZER COOKIES
* INDIVIDUAIS, APENAS TOME CUIDADO COM
* O TEMPO DE FORNO, QUE DEVE SER
* MENOR.

*



CUCA VEGANA

INGREDIENTES - BASE DA MASSA

- 3/4 XÍCARA DE FARINHA DE COCO;
- 3/4 FARINHA DE ARROZ;
- 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR MASCADO;
- 1CC CANELA EM PÓ;
- 1 XÍCARA DE POLVILHO DOCE;
- UMA PITADA DE SAL;
- 1CS DE ÓLEO DE COCO;
- 1 XÍCARA DE LEITE DE COCO

INGREDIENTES - RECHEIO DE MIRTILO (TESTEI COM UVA E DEU CERTO TAMBÉM)

- 200G DE MIRTILO
- 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA
- 2 CS DE LIMÃO
- 1/2 CC DE EXTRATO DE BAUNILHA
- 1CS DE AMIDO DE MILHO

INGREDIENTES - PARA A FAROFINHA:

- 1/2 XÍCARA FARINHA DE ARROZ INTEGRAL;
- 1 XÍCARA COCO EM FLOCOS FINOS;
- 1/3 AÇÚCAR DEMERARA;
- 1CS DE ÓLEO DE COCO.

MODO DE PREPARO

INSTRUÇÕES

PRÉ-AQUEÇA O FORNO A 180°C.
COMEÇE FAZENDO A BASE DA RECEITA.

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

MISTURE TODOS OS INGREDIENTES E ADICIONE O LEITE DE COCO AOS POUCOS, ATÉ FICAR COMO UMA MASSA DE MODELAR QUE NÃO GRUDA NAS MÃOS. AJEITE A MASSA EM UMA FÔRMA UNTADA.

EM OUTRO RECIPIENTE, COLOQUE OS MIRTILOS, SUCO DO LIMÃO, AÇÚCAR, O EXTRATO DE BAUNILHA E MEXA TUDO MUITO BEM. POR ÚLTIMO, COLOQUE O AMIDO DE MILHO E MISTURE. E COLOQUE NA FÔRMA, POR CIMA DA BASE DA MASSA.

AGORA FAÇA A FAROFA DE CIMA, MISTURE TODOS OS INGREDIENTES, COM O ÓLEO DE COCO DERRETIDO, E FINALIZE COLOCANDO POR CIMA, COMO SE ESTIVESSE SALPICANDO. LEVE PARA ASSAR POR 40 MINUTOS, E DEIXE MAIS 5-10 MINUTOS EM 220°C, PARA DAR ESSA TOSTADINHA EM CIMA.



PASTEL DE LINHAÇA

INGREDIENTES

100 GR LINHAÇA

80 A 100 ML ÁGUA

TEMPEROS: CÚRCUMA,

PIMENTA DO REINO, PÁPRICA
DOCE DEFUMADA E ORÉGANO .

MODO DE PREPARO

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

NUM LIQUIDIFICADOR, TRITURE A LINHAÇA ATÉ OBTER UMA FARINHA. TRANSFIRA PARA UMA TIGELA E VÁ ADICIONANDO ÁGUA AOS POCOS (TALVEZ NÃO SEJA NECESSÁRIO USAR TUDO) PARA INCORPORAR.

DEIXE DESCANSAR POR 20 MINUTOS. ABRA PEQUENAS PORÇÕES DA MASSA COM AUXÍLIO DE UM ROLO E UM PLÁSTICO PARA NÃO GRUDAR TANTO.

USE O RECHEIO QUE QUISER, POR AQUI USEI PALMITO REFOGADO COM AZEITONAS E BATIDO NO MIXER PARA VIRAR UMA PASTINHA! ASSE EM FORNO MÉDIO PARA BAIXO DE 15 A 20 MIN (FIQUE DE OLHO NO SEU FORNO!)

PASSOU DE 10 MIN JÁ FIQUE ATENTO! AFINAL, CADA FORNO É UM FORNO ☹️) OBS: QUEM NÃO ESTIVER HABITUADO AO SABOR DA LINHAÇA, ADD 4 CS DE FARINHA DE AMENDOÁ OU CASTANHA DE CAJU 😊



BOLO DE MAÇÃ COM PASTA DE AMÊNDOIM

INGREDIENTES

150 GRAMAS FARINHA DE CASTANHA DE CAJU

4 COLHER SOPA PASTA DE AMENDOIM

1/4 XÍCARA ÓLEO DE COCO

1/3 XÍCARA AÇÚCAR DEMERARA

2 UNIDADES MAÇÃ

1/4 XÍCARA LEITE DE COCO

3 COLHER CHÁ CANELA

1 COLHER CHÁ RASA FERMENTO EM PÓ

1 COLHER CHÁ VINAGRE

MODO DE PREPARO

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

PRÉ-AQUECER O FORNO A 200°. MISTURAR TODOS OS INGREDIENTES EM UM BOWL COM A EXCEÇÃO DA MAÇÃ E DO FERMENTO. RALAR 1 MAÇÃ, MISTURAR NA MASSA E ADICIONAR O FERMENTO POR ÚLTIMO.

UNTAR UMA FORMA COM ÓLEO E FARINHA E ADICIONAR A MASSA. PICAR EM FATINHAS A OUTRA MAÇÃ E COLOCAR POR CIMA. ADICIONEI AINDA NO CENTRO UMA MISTURA DE 1 COLHER SOPA PASTA AMENDOIM + 1 DE AÇÚCAR DEMERARA + 3 DE LEITE DE COCO (OPCIONAL). LEVAR AO FORNO POR CERCA DE 40 MINUTOS.



TORTA EM CAMADAS BANANA COM CHOCOLATE

INGREDIENTES

8 UNIDADES BANANA CATURRA MADURA

250 ML LEITE DE COCO

120 GRAMAS CHOCOLATE 70%

2/3 XÍCARA FARINHA DE ARROZ
INTEGRAL

1/3 XÍCARA AÇÚCAR DE CÔCO

1 COLHER DE CHÁ CANELA EM PÓ

1/3 XÍCARA AVELÃ

MODO DE PREPARO

LIGAR O FORNO EM TEMPERATURA MÉDIA
PARA PRÉ-AQUECER ENQUANTO PREPARA OS
INGREDIENTES.

MISTURAR A FARINHA COM O AÇÚCAR E A
CANELA. FAZER UMA CAMADA NO FUNDO DA
ASSADEIRA (SERÃO 3). POR CIMA COBRIR DE
BANANAS FATIADAS EM 3 PARTES.

COLOCAR 1/3 DAS AVELÃS PICADAS POR CIMA.
DERRETER O CHOCOLATE COM UM POUCO
DO LEITE DE COCO E COLOCAR ALGUMAS
COLHERES. REPETIR O PROCESSO ATÉ
FINALIZAR AS 3 CAMADAS.

JOGAR O RESTANTE DO LEITE DE COCO POR
CIMA DA TORTA E LEVAR AO FORNO POR
CERCA 40 MINUTOS OU ATÉ O LIQUIDO
SECAR.



TORRADA COM SASHIMI DE CENOURA E CREME DE INHAME

INGREDIENTES

1 UNIDADE CENOURA GRANDE

1 UNIDADE INHAME PEQUENO

2 FOLHAS ALGA NORI

2 DENTES ALHO

1 UNIDADE LIMÃO

2 COLHER SOPA ÓLEO

1/2 COLHER CHÁ GOMA XANTANA

SAL E PIMENTA DO REINO

FOLHAS DE DILL

MODO DE PREPARO

- * DESCASQUE A CENOURA. CORTE EM FATIAS E DEPOIS EM RETÂNGULOS. COZINHAR NA
- * ÁGUA E SAL ATÉ FICAR BEM MACIA MAS NÃO
- * DESMANCHAR. EM UMA TIJELA, ADICIONE 1
- * FOLHA DE ALGA NORI PICADA, EM SEGUIDA
- * A CENOURA E CUBRA ELA COM MAIS 1 FOLHA
- * DE ALGA NORI PICADA. PREENCHA DE ÁGUA,
- * ESPREMA MEIO LIMÃO, FATIE 2 ALHOS
- * E TEMPERE COM SAL E PIMENTA. DEIXE
- * REPOUSAR POR NO MÍNIMO 3 HORAS.
- * NA MESMA PANELA QUE COZINHOU A
- * CENOURA, COZINHE O INHAME DESCASCADO
- * E PICADO ATÉ FICAR MACIO. BATA NO
- * LIQUIDIFICADOR COM UM POUCO DA ÁGUA DO
- * COZIMENTO, 1/4 DE LIMÃO, SAL E PIMENTA, E A
- * GOMA XANTANA. LEVE A GELADEIRA.
- * TOSTE FATIAS DE PÃO NA FRIGIDEIRA, PASSE
- * UMA CAMADA DO CREME DE INHAME E
- * ADICIONE AS CENOURAS MARINADAS COM
- * FOLHAS DE DILL.
- *



PÃO DE BANANA COM AVEIA E CHOCOLATE

INGREDIENTES

3 XÍCARAS (200G) FARINHA DE AVEIA

3 UNIDADES BANANA MÉDIA

1 XÍCARA LEITE VEGETAL

2/3 XÍCARA AÇÚCAR DEMERARA

2/3 XÍCARA GOTA DE CHOCOLATE
70% OU CHOCOLATE PICADO

1/3 XÍCARA ÓLEO

3 COLHER SOPA FARINHA DE
LINHAÇA DOURADA

2 COLHER CHÁ FERMENTO EM PÓ

PITADA DE SAL E CANELA

MODO DE PREPARO

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

PRÉ-AQUECER O FORNO A 180 GRAUS
C. ADICIONAR A FARINHA DE LINHAÇA
EM UM COPO COM O DOBRO DE ÁGUA E
REPOUSAR. BATER NO LIQUIDIFICADOR
O AS BANANAS PICADAS COM CASCA E O
LEITE VEGETAL. EM SEGUIDA, ADICIONAR O
RESTANTE DOS INGREDIENTES E MEXER ATÉ
INCORPORAR NA MASSA.

ACRESCENTAR A FARINHA DA LINHAÇA
EMBEBIDA E MISTURAR. UNTAR UMA FORMA
COM ÓLEO E FARINHA E DESPEJAR A MASSA.
LEVAR AO FORNO POR CERCA DE 50 MINUTOS
OU ATÉ QUE ESPETE UM PALITO E SAIA SECO
NO MEIO. DESENFOMAR E CORTAR APENAS
DEPOIS DE FRIO (MÍNIMO 30 MINUTOS).



TORTA DE LEGUMES SEM FARINHA

INGREDIENTES

2 XÍCARAS GRÃO-DE-BICO COZIDO
1 1/2 XÍCARA INHAME RALADO OU 4 UNIDADES PEQUENAS
1 XÍCARA CENOURA
1 UNIDADE CEBOLA
1 UNIDADE ALHO
1/3 XÍCARA CHEIRO VERDE
1/4 XÍCARA AZEITE DE OLIVA
2 COLHER SOPA ÓREGANO
1 COLHER SOPA AÇAFRÃO DA TERRA
1 COLHER SOPA PÁPRICA
1 COLHER SOPA SAL

MODO DE PREPARO

- * PRÉ-AQUECER O FORNO A 180 GRAUS C.
- * BATER O GRÃO-DE-BICO NO PROCESSADOR DE ALIMENTOS ATÉ FORMAR UMA MISTURA HOMOGÊNEA. CASO NECESSÁRIO, ADICIONAR UM POUCO DE ÁGUA.
- * RALAR A CENOURA, A CEBOLA E O ALHO. MISTURAR COM O INHAME RALADO E O GRÃO-DE-BICO PROCESSADO. ACRESCENTAR O RESTANTE DOS INGREDIENTES.
- * UNTAR COM ÓLEO/AZEITE UMA FORMA DE FUNDO REMOVÍVEL E DESPEJAR A MISTURA. PRESSIONAR COM UMA ESPÁTULA PARA PREENCHER TODOS OS CANTOS. REGAR COM UM FIO DE AZEITE E LEVAR AO FORNO POR CERCA DE 50 MINUTOS OU ATÉ QUE ESTEJA SECO.
- * DESENFOMAR SOMENTE DEPOIS DE 10 MINUTOS, RASPANDO AS LATERAIS.



BOLINHO DE FEIJÃO BRANCO COM BETERRABA E PESTO DE HORTELÃ

INGREDIENTES

3 XÍCARAS FEIJÃO BRANCO COZIDO
2/3 XÍCARA LINHAÇA
1/3 XÍCARA CHEIRO VERDE
1 UNIDADE BETERRABA CRUA PEQUENA
1/2 UNIDADE CEBOLA
1 DENTE ALHO
1 COLHER CHÁ FERMENTO EM PÓ
SAL E PIMENTA DO REINO
PESTO DE HORTELÃ
1 XÍCARA HORTELÃ
1/3 XÍCARA AZEITE DE OLIVA
1/4 XÍCARA CASTANHA DE PARÁ
PITADA DE SAL

MODO DE PREPARO

PRÉ-AQUECER O FORNO A 180 GRAUS C. ADICIONAR OS INGREDIENTES NO PROCESSADOR COM A EXCEÇÃO DA LINHAÇA. BATER ATÉ FORMAR UMA MISTURA HOMOGÊNEA. CASO A MASSA ESTEJA MUITO FIRME, ADICIONAR COLHERES DE ÁGUA AOS POUÇOS.

BATER A LINHAÇA NO LIQUIDIFICADOR ATÉ VIRAR UMA FARINHA. MISTURAR NA MASSA. UNTAR UMA FORMA COM AZEITE OU OUTRA GORDURA E ADICIONAR OS BOLINHOS. LEVAR AO FORNO POR CERCA DE 30 MINUTOS VIRANDO NA METADE OU ATÉ QUE ESTEJA DOURADO DE CADA LADO.

PESTO DE HORTELÃ

PROCESSAR OS INGREDIENTES ATÉ QUE ATINJA SEU PONTO.



TORTILHA SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

1/2 XÍCARA FARINHA DE
GRÃO-DE-BICO

1/2 XÍCARA POLVILHO DOCE

1 XÍCARA LEITE VEGETAL

1/2 COLHER CHÁ SAL

MODO DE PREPARO

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

LEVAR OS INGREDIENTES AO
LIQUIDIFICADOR E BATER ATÉ FORMAR
UMA MASSA LISA. UNTAR UMA
FRIGIDEIRA ANTIADERENTE E EM FOGO
BAIXO DESPEJAR A MASSA NA
QUANTIDADE/TAMANHO QUE DESEJAR.
VIRE QUANDO O LADO ESTIVER
DOURADO.

RECHEIE COMO PREFERIR 😊





COXINHA DE BATATA DOCE COM PALMITO CREMOSO

INGREDIENTES

2 UNIDADES BATATA DOCE MÉDIA COZIDA
200 GRAMAS PALMITO PUPUNHA
150 ML LEITE DE COCO
1/2 XÍCARA FARINHA DE LINHAÇA DOURADA
1 UNIDADE TOMATE
1/4 UNIDADE PIMENTÃO AMARELO
1/2 UNIDADE CEBOLA
3 COLHER SOPA AZEITONA VERDE PICADA
3 COLHER SOPA CHEIRO VERDE PICADO
2 COLHER SOPA AZEITE DE OLIVA
1 COLHER SOPA AMIDO DE MILHO
SAL E PIMENTA

MODO DE PREPARO

*
*
* COZINHAR O PALMITO PUPUNHA NA ÁGUA ATÉ QUE ESTEJA MACIO. ENQUANTO ISSO, REFOGAR A CEBOLA PICADA NO AZEITE DE OLIVA POR CERCA DE 5 MINUTOS. ADICIONAR O PIMENTÃO PICADO E O TOMATE. REFOGAR POR MAIS 3 MINUTOS. ACRESCENTAR O PALMITO PUPUNHA PICADO, O LEITE DE COCO COM O AMIDO DILUÍDO E MEXER ATÉ QUE ENGROSSE. FINALIZAR COM OS TEMPEROS.

*
* AMASSAR A BATATA DOCE COZIDA COM UM GARFO E TEMPERAR COM SAL, PIMENTA, 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE E 3 COLHERES DE SOPA DE FARINHA DE LINHAÇA DOURADA. DESCANSAR POR 5 MINUTOS. EM SEGUIDA, MODELAR A MASSA COM O RECHEIO EM FORMATO DE COXINHA E EMPANAR NO RESTANTE DA FARINHA DE LINHAÇA.

*
* LEVAR AO FORNO PRÉ-AQUECIDO A 180 GRAUS C, POR CERCA DE 30 MINUTOS NA PARTE MÉDIA DA ALTURA DO FOGÃO PARA NÃO QUEIMAR.
*
*



LEITE DE SOJA

INGREDIENTES

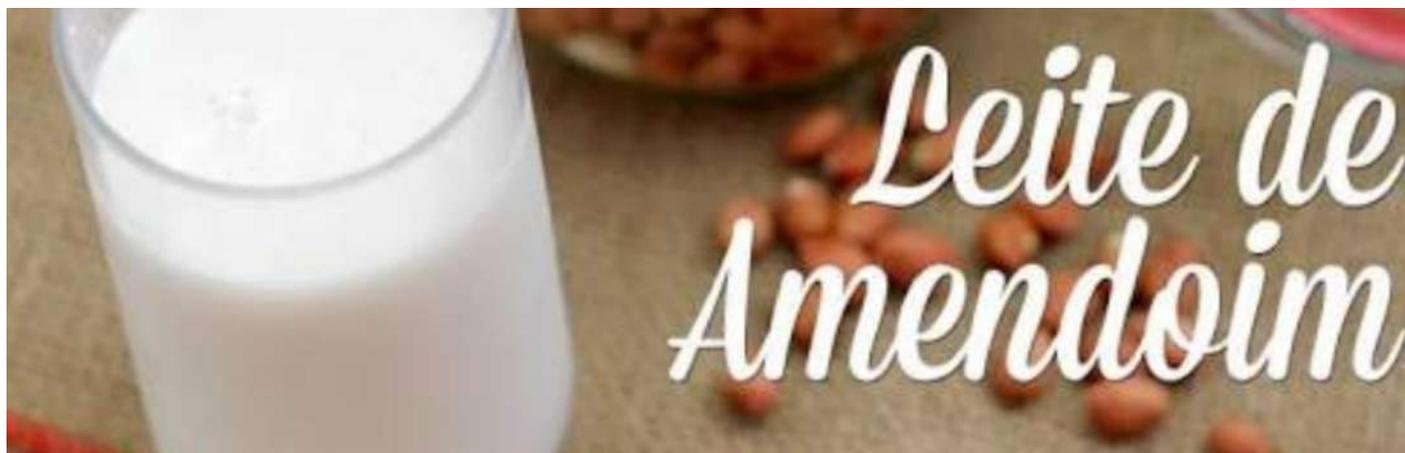
3 XÍCARAS DE GRAOS
DE SOJA (DE MOLHO
EM AGUA A NOITE
INTEIRA)

MODO DE PREPARO

PRIMEIRO DE TUDO TEMOS QUE DEIXAR OS GRAOS DE MOLHO A NOITE INTEIRA PARA QUE A CELULOSA SE AMOLEÇA E FACILITE A PRODUÇÃO DO NOSSO LEITE.

ESCORRER A ÁGUA DOS GRAOS NO DIA SEGUINTE E COLOCAR EM UMA TRAVESSA GRANDE: PARA CADA XÍCARA DE GRAO 3 XÍCARAS DE ÁGUA (A QUALIDADE DA ÁGUA É MUITO IMPORTANTE PARA DETERMINAR O SABOR DO LEITE). A SOJA DEPOIS DE FICAR DE MOLHO GANHA VOLUME, MEDIR 3 XÍCARAS DESSA SOJA PARA 9 DE ÁGUA.

- * TRITURAR OS GRAOS COM A ÁGUA ATÉ QUE NAO FIQUE NENHUM PEDACINHO DE SOJA. COAR O LÍQUIDO BATIDO E SEPARAR O LEITE DO OKARA DA SOJA. (OKARA É A "POLPA" QUE SOBRA DA SOJA QUANDO RETIRAMOS O LEITE. SUPER RICO EM FIBRAS E MINERAIS. COM ESSE OKARA PODEMOS PREPARAR MUITAS RECEITAS DE BOLO, BOLACHAS, ADICIONAR NO SUCO VERDE
- * COLOCAR O LEITE QUE COAMOS DA MISTURA TRITURADA PARA FERVER EM UMA PANELA GRANDE. NO COMEÇO SE FORMARÁ MUITA ESPUMA, MEXER DE VEZ EM QUANDO ATÉ QUE A ESPUMA DESAPAREÇA
- * SE QUISER ADICIONAR ALGUM SABOR AO LEITE ADICIONE QUANDO AINDA ESTIVER NO FOGO, NO MOMENTO EM QUE JÁ QUASE NAO TENHA ESPUMA.
- * PARA ESSA QUANTIDADE DE SOJA RENDE 3L DE LEITE
- *
- *
- *
- *
- *
- *



LEITE DE AMENDOIM

INGREDIENTES

1 E 1/2 XÍCARAS (DE CHÁ) DE
AMENDOIM CRU E COM CASCA
1 LITRO DE ÁGUA FILTRADA

MODO DE PREPARO

LAVE OS AMENDOINS, USE UMA PENEIRA PARA
ISSO, E COLOQUE-OS EM UMA VASILHA; CUBRA
COM ÁGUA E DEIXE DESCANSANDO POR 12 HORAS.
ESCORRA E LAVE RAPIDAMENTE.

COLOQUE EM UMA PANELA, CUBRA COM ÁGUA E
COZINHE EM FOGO MÉDIO ATÉ FERVER. QUANDO
FERVER, DESLIGUE E DEIXE DESCANSANDO POR 5
MINUTOS.

ESCORRA, LAVE RAPIDAMENTE E BATA EM UM
LIQUIDIFICADOR COM 1 LITRO DE ÁGUA FILTRADA
ATÉ FICAR UNIFORME. COE EM UMA PENEIRA FINA
E ESTÁ PRONTO!

*
* O LEITE DE AMENDOIM PODE SER TOMADO
* PURO, BATIDO COM FRUTAS, OU PODE SER
* USADO NA PREPARAÇÃO DE PRATOS, TANTO
* SALGADOS QUANTO DOCES. VOCÊ PODE
* ADICIONAR ESSÊNCIA DE BAUNILHA (1/2 COLHER
* DE CHÁ) PARA AROMATIZAR.

*
* ESTE LEITE DURA FECHADINHO NA GELADEIRA
* POR ATÉ 5 DIAS. GUARDE DE PREFERÊNCIA EM
* VASILHA DE VIDRO ESTERILIZADA.

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*



LEITE DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES

1 XÍCARA (CHÁ) AMÊNDOAS CRUAS IN NATURA

7 XÍCARAS (CHÁ) ÁGUA FILTRADA

1 COLHER (SOPA) ESSÊNCIA DE BAUNILHA(OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

COLOQUE AS AMÊNDOAS EM UM RECIPIENTE E CUBRA COM 3 XÍCARAS DE ÁGUA.

DEIXE EM REPOUSO POR CERCA DE 12 HORAS.

DESPREZE A ÁGUA, E COLOQUE AS AMÊNDOAS NO LIQUIDIFICADOR, ADICIONANDO AS 4 XÍCARAS DE ÁGUA RESTANTES.

- * BATA BEM.
- * COLOQUE UM PANO DE ALGODÃO FINO SOBRE UMA PENEIRA E COE O LEITE.
- * ESPREMA BEM O PANO PARA RETIRAR BEM O LÍQUIDO.
- * ADICIONE A ESSÊNCIA DE BAUNILHA NO FINAL E GUARDE EM RECIPIENTE FECHADO NO REFRIGERADOR.

DICAS

- * A AMÊNDOA PODE SER SUBSTITUÍDA POR OUTRAS OLEAGINOSAS COMO CASTANHA, NOZES E AVELÃS. O LEITE PODE SER USADO NO PREPARO DE RECEITAS PARA A SUBSTITUIÇÃO DO LEITE DE VACA. SE FOR USAR O LEITE PARA RECEITAS SALGADAS, NÃO ADICIONE A ESSÊNCIA DE BAUNILHA NO PREPARO.



LEITE DE AVEIA

INGREDIENTES

**2 XÍCARAS DE AVEIA (EM PÓ OU FLOCOS)
4 XÍCARAS DE ÁGUA (OU À GOSTO)**

MODO DE PREPARO

BATA TODOS (RSRSRS) OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR.

TÁ DECEPCIONADO? ACHOU QUE DAVA MAIS TRABALHO? OK, VOCÊ PODE COAR COM UM PANO (LIMPO!) E COLOCAR EM UMA GARRAFA DE VIDRO. NA GELADEIRA, DURA EM MÉDIA 3 DIAS.

* Para receitas salgadas, você pode
* usar ele assim mesmo, sem
* nenhum outro ingrediente, puro.
* Os temperos da receita farão a
* mágica.

* O leite de aveia tem o mesmo
* efeito do amido de milho. Sob
* cozimento, ele engrossa. Você
* consegue, por exemplo, fazer um
* delicioso estrogonofe com ele!
* Faça testes acrescentando mais ou
* menos aveia na hora de bater no
* liquidificador.

* Assim, você terá leites mais
* densos para pratos mais
* cremosos. Se o seu objetivo é ter
* um leite para beber com
* achocolatado ou consumir com
* granola, por exemplo, tente
* acrescentar uma colher de chá de
* essência de baunilha e açúcar a
* gosto durante o processo no
* liquidificador.

*
*



Bolo de abacaxi

INGREDIENTES

1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
1/2 XÍCARA DE FARINHA DE ARROZ
1/2 XÍCARA DE MAISENA
5 COLHERES DE ACÚCAR MASCAVO OU DEMERARA
1 COLHER DE CANELA EM PÓ
1 COLHER DE FERMENTO EM PÓ
180 ML DE ÁGUA FILTRADA
3 COLHERES DE ÓLEO DE SOJA
1 COLHER DE VINAGRE DE MAÇÃ

COBERTURA:

3 FATIAS DE ABACAXI PICADINHOS
3 COLHERES DE ACÚCAR MASCAVO OU DEMERARA

MODO DE PREPARO

UNTE UMA FORMA DE BOLO INGLÊS OU UMA DE SUA PREFERÊNCIA.

COLOQUE NO FUNDO DA FORMA O ABACAXI, SALPIQUE COM AS 3 COLHERES DE AÇÚCAR E RESERVE.

MISTURE OS INGREDIENTES SECOS EM UMA VASILHA.

DEPOIS ACRESCENTE OS LÍQUIDOS, MISTURANDO ATÉ OBTER UMA MASSA HOMOGÊNEA.

DEPOSITE A MASSA NA FORMA E ASSE EM FORNO MÉDIO (180° C) POR 30 MINUTOS.

ESPERE ESFRIAR PARA DESENFORMAR.



LEITE DE QUINOA

INGREDIENTES

1 COPO DE QUINOA

3 COPOS DE ÁGUA MINERAL

MODO DE PREPARO

Deixe a quinoa de molho por, pelo menos, 4 horas. Escorra. Bata no liquidificador com os 3 copos de água filtrada. Coe e sirva.

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*



Leite de arroz

INGREDIENTES

1 XÍCARA (CHÁ) ARROZ CRU,
QUALQUER TIPO

1 LITEO DE AGUA

1 PITADA DE SAL (OPCIONAL)

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

MODO DE PREPARO

LEVE A O FORNO POR 15 MINUTOS E

EM SEGUIDA BATA RAPIDAMENTE

A MISTURA NO LIQUIDIFICADOR,

APENAS PARA QUEBRAR OS GRÃOS,

COE EM UMA PENEIRA E GUARDE NA

GELADEIRA!





BOLO DE FORMIGUEIRO

INGREDIENTES PARA O BOLO

2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de coco ralado (eu usei flocos grandes)
1 xícara de açúcar cristal
1/2 xícara de óleo vegetal
1 colher de sopa de extrato de baunilha (opcional)
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
1 colher de chá de vinagre branco
1 colher de sopa de fermento em pó
1 xícara de água em temperatura ambiente
1/2 xícara de pedaços de chocolate vegano (ou chocolate granulado)
1 pitada de sal

INGREDIENTES PARA A COBERTURA

1/2 xícara de açúcar demerara ou cristal
4 colheres de sopa de creme vegetal ou óleo de coco
2 colheres de sopa de leite vegetal
2 colheres de sopa de cacau em pó
1 colher de chá de extrato de baunilha

MODO DE PREPARO

*
* Não é necessário o uso da batedeira, você pode fazer este bolo a mão. Em uma vasilha grande coloque a farinha, o açúcar, o sal e o bicarbonato. Misture, e a seguir adicione a água aos poucos alternando com o óleo. A seguir adicione a baunilha e o vinagre. Misture bem até conseguir uma massa bem homogênea. Coloque o coco ralado misturando rapidamente. Por último coloque o chocolate em gotas, pedacinhos ou granulado e mexa delicadamente. Acrescente o fermento em pó apenas misturando sem bater. A massa deve ficar com uma consistência mais firme do que o normal.

*
* Coloque a massa em assadeira untada no formato de sua preferência e leve ao forno pré-aquecido a 180C por mais ou menos 30 a 40 minutos ou até que esteja dourado. Se quiser faça o teste do palito para ver se a massa está bem assada. Prepare a cobertura.

PREPARO COBERTURA

*
* Coloque todos os ingredientes em uma panela pequena, leve ao fogo e misture bem deixando aquecer por uns 5 min, mexendo sempre. Aplique a cobertura quente no bolo frio. Decore com floquinhos de coco ralado.
*

PRÉ TREINO





AÇAÍ BATIDO COM GRANOLA

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES:

100 GRAMAS DE GRANOLA
3 BANANAS
300 GRAMAS DE POLPA DE AÇAÍ

- * Coloque a polpa do açai e as
- * bananas no liquidificador e
- * bata por alguns minutos.
- * Coloque em taças e acrescente
- * a granola (a gosto).
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *





PANQUECA DE CACAU COM PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES DA PANQUECA

MISTURAR UMA COLHER DE SOPA DE CHIA
PARA 3 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA E DEIXAR
DE MOLHO POR 15 MINUTOS, ATÉ QUE A CHIA
CRIE UMA "GOSMINHA"

2 COLHERES DE SOPA DE AVEIA EM FLOCOS
FINOS

1 COLHER DE SOPA DE FARINHA DE LINHAÇA
DOURADA

1 COLHER DE SOBREMESA RASA DE CACAU EM
PÓ PURO

CANELA À GOSTO

3 GOTAS DE ADOÇANTE 100% STÉVIA

INGREDIENTES DO RECHEIO:

1 COLHER DE SOBREMESA DE WHEY PROTEIN
OU PROTEÍNA VEGETAL SABOR CHOCOLATE

1 COLHER DE SOPA DE PASTA DE AMENDOIM

1 COLHER DE SOBREMESA DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

- *
- * Bata todos os ingredientes com o
- * auxílio de um garfo e leve à
- * frigideira antiaderente untada com
- * óleo de coco e deixe dourar dos dois
- * lados
- *
- * **Recheio:**
- *
- * Misture a água com a pasta de
- * amendoim e leve ao micro-ondas
- * por 40 segundos. Adicione a proteína
- * em pó e misture novamente.
- * Adicione na panqueca e dobre.
- *
- *
- *



BANANINHA RÁPIDA

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

1 BANANA NANICA

1 COLHER DE SOPA DE AVEIA EM FLOCOS

CANELA EM PÓ À GOSTO

*

* Amassar a banana com a ajuda de um garfo, misturar a aveia e canela e servir.

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*





SHAKE VEGANO COM CANELA E LINHAÇA

INGREDIENTES

1 BANANA NANICA MADURA
DESCASCADA;

1 COLHER DE CAFÉ DE CANELA EM PÓ;

2 CASTANHAS-DO-PARÁ;

2 COLHERES DE SOPA DE LINHAÇA
DOURADA;

1 COLHER DE SOPA DE PROTEÍNA
ISOLADA DE SOJA;

1 COLHER DE SOPA DE CACAU EM PÓ;

3 GOTAS DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA;

1 COLHER DE SOPA DE MELADO DE
CANA.

MODO DE PREPARO

- * Deixar as castanhas de molho na água por 4 horas. Passado esse tempo, escorra e adicione mais 4 colheres de sopa de água e deixe hidratar por 15 minutos. Então leve para bater no liquidificador com os outros ingredientes. Quando estiver bem homogêneo, sirva!
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



SHAKE VEGANO DE MAÇÃ

INGREDIENTES

3 TÂMARAS FRESCAS;

1 ½ XÍCARA DE LEITE VEGETAL;

1 MAÇÃ COM CASCA E SEM SEMENTES;

6 PEDRAS DE GELO.

MODO DE PREPARO

- *
- * Remova os caroços das tâmaras e coloque no liquidificador. Adicione o
- * leite vegetal e bata bem. Quando essa
- * mistura estiver bem incorporada e
- * homogênea, adicione a maçã, gelo e
- * bata bem até que esteja bem cremoso.
- * Sirva em seguida.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



SHAKE VEGANO COM LARANJA

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 3 XÍCARAS DE LEITE DE AMÊNDOAS;
- 1/2 XÍCARA DE MORANGOS CONGELADOS;
- 1 LARANJA MÉDIA DESCASCADA;
- 1 BANANA CONGELADA;
- 2 COLHERES DE SOPA DE MELADO DE CANA;
- 1/4 COLHER DE CHÁ DE SAL.

- *
- * Leve todos os ingredientes e bata no liquidificador até ficar homogêneo.
- * Sirva em seguida para se beneficiar de todas as propriedades.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *





SHAKE VEGANO DA KARINA BACCHI

INGREDIENTES

250 ML DE LEITE DE COCO;

1 BANANA CONGELADA;

5 MORANGOS CONGELADOS;

1 COLHER DE CHÁ DE PASTA DE AMENDOIM
SEM AÇÚCAR.

MODO DE PREPARO

- * O preparo não poderia ser mais simples:
- * leve as frutas congeladas para bater no
- * liquidificador com o leite de coco e pasta de
- * amendoim. Sirva a seguir.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *





SHAKE VEGANO COM MORANGO

INGREDIENTES

2 BANANAS CONGELADAS SEM CASCA;

6 MORANGOS CONGELADOS;

2 COLHERES DE SOPA DE MELADO DE CANA;

6 CASTANHAS-DO-PARÁ;

2 COPOS DE ÁGUA.

MODO DE PREPARO

- *
- * Leve todos os ingredientes para bater em um processador ou liquidificador. Quando ficar bem cremoso, sirva em seguida!
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *





TAPIOCA COM TOMATE E PALMITO

INGREDIENTES:

- 75G DE GOMA DE AIPIM
- 50G DE TOFU;
- 20G DE MILHO VERDE;
- 20G DE ERVILHA;
- 30G DE TOMATE PICADO (SEM SEMENTE E SEM PELE);
- 30G DE PALMITO PICADO;
- 35 G DE BRÓCOLIS COZIDO;
- AZEITE;

MODO DE PREPARO

- * Coloque a frigideira no forno
- * untada com o azeite. Polvilhe a
- * goma sobre a frigideira. Frite
- * até a goma ficar como uma
- * panqueca. Em uma vasilha
- * separada, misture os
- * ingredientes do recheio.
- * Acrescente o recheio em metade
- * da tapioca, feche e sirva.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



PÓS TREINO



SANDUÍCHE DE*GRÃO DE BICO

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

200 GRAMAS GRÃO-DE-BICO COZIDO

1 UNIDADE CENOURA

1 UNIDADE TOMATE

1/4 UNIDADE CEBOLA ROXA

4 UNIDADES AZEITONA

1/4 XÍCARA SALSINHA

SAL E PIMENTA

* Levar o grão-de-bico ao processador de alimentos e pulsar até que fique em pedaços pequenos.

* depois Monte seu sanduíche, tome um suco junto de sua preferência

*

*

*

*

*

*

*

*

*





SANDUÍCHE VEGANO LIGHT COM QUEIJO DE CASTANHA

INGREDIENTES

PÃO TIPO BAGEL INTEGRAL;

QUEIJO DE CASTANHA COM TOMATE SECO;

TOFU AMASSADO E TEMPERADO A GOSTO;

CEBOLA CARMELIZADA;

RODELAS DE TOMATE;

FOLHAS DE RÚCULA;

BROTO DE ALFAFA

MODO DE PREPARO

- * Lave bem os vegetais. Amasse o tofu e tempere a gosto. Incorpore o queijo de castanha com tomate seco.
- * Caramelize as cebolas cortadas em rodelas em frigideira com um pouco de açúcar. Monte o sanduíche colocando todos os ingredientes.
- * Sirva a seguir.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



SMOOTHIE PROTEICO DE ABACATE

INGREDIENTES

•200ML DE LEITE DE COCO;•1 SCOOP DE WHEY PROTEIN SABOR BAUNILHA;•½ AVOCADO;•1 FOLHA DE COUVE.

MODO DE PREPARO

- * bata tudo no liquidificador e depois sirva!
- * *
- * *
- * *
- * *
- * *
- * *
- * *
- * *
- * *
- * *
- * *
- * *
- * *
- * *





SMOOTHIE PROTEICO DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

- 150ML DE LEITE DE CASTANHAS;
- 1 SCOOP DE PEA PROTEIN SABOR BAUNILHA
- ;•6 MORANGOS CONGELADOS;
- 8 MIRTILOS CONGELADOS;
- 4 FRAMBOESAS CONGELADAS.

MODO DE PREPARO

- * bata tudo no liquidificador e depois
- * sirva!
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *





SHAKE TERMOGÊNICO

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

1 XÍCARA DE CAFÉ

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO

1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA GHEE

1 COLHER DE CAFÉ DE CANELA EM PÓ

2 COLHERES DE SOPA DE WHEY PROTEIN
SABOR CHOCOLATE

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

Bata todos os ingredientes no
liquidificador e servir.





SHAKE PROTEICO COM ÓLEO DE COCO

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

1 COLHER DE SOPA CHEIAS DE COCO FRESCO
RALADO

2 COLHERES DE SOPA DE WHEY PROTEIN
SABOR MORANGO

1 XÍCARA DE CHÁ DE ÁGUA GELADA

5 PEDRAS DE GELO

2 COLHERES DE SOBREMESA DE ÓLEO DE COCO

*

* Bater bem os ingredientes em um
* liquidificador com exceção do coco
* ralado. Despejar o preparado em um
* copo e salpicar o coco ralado por
* cima.

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*



LENTILHA À BOLONHESA

INGREDIENTES

1 CEBOLA

AZEITE

ALHO

TOMILHO SECO

FOLHA DE LOURO

1 XÍCARA DE LENTILHAS

700G DE TOMATES

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, frite a cebola no azeite até
- * ficar macia. Adicione pedaços de alho,
 - * tomilho seco e uma folha de louro e refogue por um minuto.
 - *
 - * Depois, adicione 1 xícara de lentilhas.
 - * Refogue rapidamente, deixando as lentilhas incorporarem bem o tempero e o azeite.
 - * Adicione 3 xícaras de água ou caldo de legumes caseiro e cozinhe até a lentilha ficar al dente (cerca de 30 minutos).
 - *
 - * Adicione uma xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal) e uma pitada de noz-moscada. Cozinhe até engrossar, mas
 - * não deixe ferver. Adicione tomates fatiados grosseiramente e cozinhe até ocomçarem a se quebrar – não deixe que vire molho.
 - * Tempere com sal e pimenta e sirva
 - * com macarrão integral pré-cozido no sal e água ou com arroz integral.



BARRA DE

PROTEÍNA

vegana

BARRA DE PROTEÍNA VEGANA

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES:

SECOS:

1 E 1/2 XÍCARA DE AVEIA

1/2 XÍCARA DE UVA PASSA OU DAMASCO PICADO

1/2 XÍCARA DE RASPAS DE CHOCOLATE SEM LEITE

1/4 DE XÍCARA DE CASTANHAS PICADAS OU TRITURADAS

5 COLHERES DE SOPA DE PROTEÍNA ISOLADA DE SOJA (OU LEITE VEGETAL EM PÓ)

2 COLHERES DE SOPA DE LINHAÇA TRITURADA

COCO RALADO, CANELA EM PÓ E FLOCOS DE ARROZ (OPCIONAL)

ÚMIDOS:

1 BANANA MADURA AMASSADA

1/2 XÍCARA DE MELADO OU GLICOSE DE MILHO

1/2 XÍCARA DE PASTA DE AMENDOIM SEM AÇÚCAR

1 COLHER (CHÁ) DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

- * Em uma vasilha misture todos os
- * ingredientes secos e em outra misture os
- * ingredientes úmidos. Depois combine os dois
- * e misture bem. Espalhe a massa em uma
- * assadeira coberto por filme plástico ou papel
- * manteiga. Pressione até ficar reta. Leve à
- * geladeira por algumas horas até firmar.
- * Remova da assadeira e corte em barras
- * retangulares. Envolve em papel alumínio ou
- * filmes plástico. Essa receita pode ser
- * armazenada por até 30 dias na geladeira.

*
*
*
*
*
*
*



SHAKE PROTÉICO VEGANO

INGREDIENTES:

- 1 BANANA NANICA MADURA
DESCASCADA
- 1 COLHER (CAFÉ) DE CANELA EM PÓ
- 2 CASTANHAS-DO-PARÁ
- 2 COLHERES (SOPA) DE LINHAÇA
DOURADA
- 1 COLHER (SOPA) DE PROTEÍNA ISOLADA
DE SOJA OU PROTEÍNA DE ERVILHA
- 1 COLHER (SOPA) DE CACAU EM PÓ
- 3 GOTAS DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
- 1 COLHER (SOPA) DE MELADO DE CANA

MODO DE PREPARO

- * Deixe as castanhas de molho na água por,
- * pelo menos, 4 horas e, em seguida, escorra a
- * água. Hidrate a linhaça com 4 colheres (sopa)
- * de água por 15 minutos. Junte todos os
- * ingredientes e bata no liquidificador até ficar
- * cremoso. Sirva em seguida.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



JANTAR



Quiabo

refogado e caprichado!

QUIABO REFOGADO

INGREDIENTES

500 G DE QUIABO

1/2 CEBOLA PICADA

2 TOMATES PICADOS

2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE

1 COLHER (SOPA) DE VINAGRE BRANCO

SAL E PIMENTA-DO-REINO BRANCA A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Lave bem os quiabos e seque-os. Corte as pontas. Pique em rodela finas (1 cm).
- * Coloque em um refratário com a cebola, os tomates, o azeite, o vinagre, o sal e a pimenta.
- * Tampe e leve ao microondas por 12 minutos na potência alta. Mexa na metade do tempo.
- * Retire, aguarde mais 5 minutos em tempo de espera. Sirva om arroz branco.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



NHOQUE DE QUINUA AO MOLHO BOLONHESA (VEGANA)

INGREDIENTES

PARA A MASSA:

180 G DE FARINHA DE QUINUA ORGÂNICA

2 XÍCARAS DE ÁGUA FILTRADA

SAL MARINHO A GOSTO

PARA O MOLHO:

250 G DE PTS FINA E ESCURA

130 G DE EXTRATO DE TOMATE

4 TOMATES ORGÂNICOS PICADOS

2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA

1 COLHER (SOPA) DE ÓLEO DE CANOLA

1 CEBOLA PICADA, DE PREFERÊNCIA ORGÂNICA

4 DENTES DE ALHO AMASSADOS

SAL MARINHO A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Massa:
- * Ferva a água com sal. Acrescente a farinha de quinoa e mexa até engrossar. Retire do fogo e abra a massa em 2 cm de largura sobre uma superfície lisa. Espere esfriar e corte em quadrados ou círculos.
- * Molho:
- * Deixe a proteína de soja de molho em água para hidratar por aproximadamente 4 horas. Escorra a água e amasse levemente para retirar o excesso de água. Em uma panela, aqueça o óleo de canola e doure os dentes de alho e a cebola.
- * Acrescente os tomates picados, a salsinha, o sal e o extrato de tomate. Adicione a proteína de soja e deixe ferver por 2 minutos. Regue o nhoque com o molho bem quente. Sirva a seguir.



BATATAS ASSADAS COM ERVAS E ALECRIM

INGREDIENTES

BATATAS

SALSA

COENTRO

AZEITE

SAL

COLORAU

2 RAMOS DE ALECRIM FRESCO

MODO DE PREPARO

- * Coloque as batatas num pirex. Numa
- * tigelinha, coloque sal, salsa e coentro
- * picados, um pouco de colorau e azeite.
- * Mexa e coloque por cima das batatas.
- * Envolve-as muito bem neste molho. Em
- * seguida junte dois ramos de alecrim fresco e
- * leve ao forno para assar.
- * Depois de assadas, coloque-as batatas num
- * prato de servir e coe o molho por cima.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS, MAÇÃ E CASTANHA

INGREDIENTES

4 XÍCARAS DE ÁGUA

1 E 1/2 XÍCARA DE ARROZ INTEGRAL

1/2 MAÇO DE BRÓCOLIS (SÓ AS FLORES)

1 CENOURA MÉDIA RALADA NO RALO GROSSO

1 MAÇÃ MÉDIA CORTADA EM CUBOS PEQUENOS

2 CUBOS DE CALDO DE LEGUMES KNORR VITALIE

2 COLHERES (SOPA) DE CASTANHA-DE-CAJU

MODO DE PREPARO

- * Em uma panela média, coloque a água e
- * leve ao fogo até ferver. Junte o arroz, o
- * brócolis, a cenoura e a maçã.
- *
- * Esfarele os cubos de caldo de legumes no
- * arroz, misture e cozinhe em fogo baixo,
- * com a panela parcialmente tampada por 20
- * minutos ou até secar.
- *
- * Tampe a panela e reserve por 10 minutos.
- *
- * Coloque o arroz em uma travessa, polvilhe
- * a castanha de caju e sirva em seguida.
- *
- * Se preferir acrescente 3 colheres (sopa) de
- * salsaõ picado.
- *
- *



SOPA DE ALHO PORÓ

INGREDIENTES

2 COLHERES (CHÁ) DE AZEITE
1 XÍCARA DE ALHO-PORÓ PICADO EM RODELAS
1 XÍCARA DE CENOURA RALADA
1 ALHO PICADO
1 COLHER (SOPA) DE CEBOLA PICADA
300 G DE BATATA DESCASCADA E PICADA
1 LITRO DE CALDO DE LEGUMES
SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Coloque o azeite em uma panela anti-aderente e refogue a cebola e o alho.
- *
- * Acrescente o sal e o caldo de legumes. Deixe ferver uns 5 minutos.
- *
- * Junte as batatas, o alho-poró e a cenoura.
- * Quando estiver cozida, há a opção de servi-la em pedaços ou passar no liquidificador, ficando uma sopa cremosa.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



ESTROGONOFE DE BERINJELA (VEGANA)

INGREDIENTES

AZEITE A GOSTO PARA REFOGAR
1 CEBOLA PEQUENA PICADA
1 DENTE DE ALHO PICADO
1/2 COLHER (CHÁ) DE PIMENTA CALABRESA
1 BERINJELA PEQUENA SEM CASCA CORTADA EM CUBOS
4 TOMATES ITALIANOS
SALSINHA E CEBOLINHA PICADA
1/2 COLHER DE CATCHUP
1 COLHER (CHÁ) DE MOSTARDA
1 CAIXINHA DE CREME DE SOJA
100 G DE CHAMPIGNON EM CONSERVA
PÁPRICA
PIMENTA-DO-REINO
ORÉGANO E SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Deixe de molho a berinjela, já descascada e cortada em cubos, em água com sal por cerca de 30 minutos. Depois escorra a água e lave-as para tirar o sal. Reserve.
- * Coloque os tomates inteiros em uma panela com água e leve ao fogo. Cozinhe por alguns minutos após a fervura.
- * Retire do fogo, escorra a água e tire a pele dos tomates. Amasse-os com um garfo para formar o molho. Reserve.
- * Refogue o alho, a cebola e a pimenta calabresa no azeite. Adicione a berinjela e refogue até que esteja cozida, adicionando sempre um pouco de água para que não queime, mas não muita para que não passe do ponto.
- * Adicione o molho de tomate, o catchup, a mostarda, os temperos e o sal e deixe cozinhar um pouco com a panela tampada.
- * Cerca de 10 minutos. Vá acompanhando e mexendo de vez em quando. Adicione o champignon e deixe por mais alguns minutos.
- * Adicione o creme de soja, a salsinha, a cebolinha e a pimenta moída na hora. Deixe apenas o suficiente para aquecer tudo e estará pronto para servir.
- *



LASANHA DE VEGETAIS

INGREDIENTES

LEGUMES:

400 G DE ABOBRINHA

4 TOMATES REDONDOS

400 G DE ABÓBORA

400 G DE BERINJELA

AZEITE

ERVAS FRESCAS

SAL E PIMENTA

MASSA:

400 G DE TIRAS DE MASSA SECA PARA LASANHA

MOLHO:

4 DENTES DE ALHO

-400 G DE TOMATE EM CONSERVA

AZEITE A GOSTO

SAL E PIMENTA A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Corte as abobrinhas, os tomates, a abóbora e a berinjela em rodelas. Coloque-as em uma assadeira untada com azeite, espalhe ervas frescas e tempere com sal e pimenta. Leve ao forno por alguns minutos.
- * Prepare o molho: coloque alho bem picado em uma frigideira com azeite quente e refogue. Acrescente o tomate em conserva amassado e cozinhe por alguns minutos. Tempere com sal, pimenta e depois passe no processador.
- * Coloque a massa na água fervendo com sal até ficar cozida al dente. Retire e coloque sobre um pano de prato.
- * Monte a lasanha colocando em um pirex um pouco de molho as tiras de massa cozida e uma camada de berinjela. Cubra novamente com tiras de massa cozida e coloque uma camada de abóbora.
- * Continue do mesmo modo com os tomates e as abobrinhas até completar a altura da travessa. Por último complete com tiras de massa e cubra com o molho de tomate.
- * Leve ao forno por alguns minutos para aquecer e pronto!



SOPA DE ERVILHA (VEGANA)

INGREDIENTES

2 DENTES DE ALHO
1 CEBOLA PICADA
1/4 DE XÍCARA DE AZEITE
2 CENOURAS MÉDIAS EM RODELAS
4 BATATAS MÉDIAS CORTADAS EM CUBOS
1,5 LITRO DE ÁGUA FERVENTE
2 XÍCARAS DE ERVILHAS FRESCAS OU CONGELADAS
SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Na panela de pressão, refogue o alho e a cebola, mexa até a cebola ficar macia.
- *
- * Coloque a batata, a cenoura e refogue por mais dois minutos. Junte a ervilha, água, sal.
- *
- * Feche a panela e cozinhe por 20 minutos depois que começar a ferver.
- *
- * depois fica pronto !!!
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



COGUMELOS SALTEADOS COM ALHO E COENTRO

INGREDIENTES

1 VIDRO DE COGUMELOS INTEIROS

2 DENTES DE ALHO PICADOS

COENTRO FRESCO PICADO

AZEITE

MODO DE PREPARO

- * Escorra e lave bem os cogumelos. Numa frigideira com tampa, aqueça o azeite com o alho picado até que este esteja frito.
- * Junte os cogumelos, agite a frigideira para envolver no azeite e tampe.
- * Cozinhe até que os cogumelos percam uma boa parte da água, agitando sempre a frigideira para evitar que grude.
- * Coloque em uma travessa, salpique com coentro a gosto e sirva em seguida
- *
- *
- *
- *
- *
- *



SOPA DE ABÓBORA E ALHO-PORÓ (VEGANA)

INGREDIENTES

1 KG DE ABÓBORA PICADA

2 TABLETES DE CALDO DE LEGUMES

1 COLHER (CHÁ) DE GENGIBRE FRESCO PICADO

1 CAIXINHA DE CREME DE SOJA

1 COLHER (SOPA) DE AZEITE

1 TALO DE ALHO-PORÓ EM RODELAS

1 COLHER (SOPA) DE CEBOLINHA VERDE PICADA

MODO DE PREPARO

- * Em uma panela, ferva um litro de água. Junte a abóbora, o caldo de legumes e o gengibre.
- *
- * Tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos ou até a abóbora ficar macia.
- *
- * Espere amornar e bata no liquidificador. Volte à panela e deixe ferver. Junte o creme de leite, mexa e desligue o fogo.
- *
- * Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho-poró por cerca de 5 minutos.
- *
- * Misture ao creme de abóbora e despeje em uma sopeira. Polvilhe cebolinha e sirva.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



BOLINHAS DE TOFU, CENOURA E CHEIRO-VERDE (VEGANA)

INGREDIENTES

1/2 XÍCARA DE TOFU AMASSADINHO

1/2 XÍCARA DE CENOURA RALADA

1 COLHER (SOPA) DE FARINHA DE TRIGO

1/2 XÍCARA DE FARINHA DE ROSCA

CHEIRO VERDE, SAL, PIMENTA E ORÉGANO A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Em uma tigela, misture todos os ingredientes até obter uma liga entre eles. Se preferir, triture a
- * massa no processador pra ficar mais homogêneo.
- * Modele bolinhas bem pequenas e passe na farinha
- * de rosca. Frite em óleo quente.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *





CARPACCIO DE BETERRABA

INGREDIENTES

2 E 1/2 XÍCARAS DE ÁGUA

1 CUBO DE CALDO DE LEGUMES

1 BETERRABA

2 COLHERES (CHÁ) DE MAISENA

1/2 COLHER (CHÁ) DE VINAGRE DE MAÇÃ

PIMENTA-ROSA E SALSINHA PICADA A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Em uma panela, ferva 2 xícaras da água e dissolva o cubo de caldo de legumes.
- * Junte a beterraba e cozinhe em fogo médio por 15 minutos ou até ficar macia. Retire a beterraba e reserve.
- * Dissolva a maisena na água restante (1/2 xícara) e junte a água do cozimento da beterraba.
- * Leve ao fogo médio, mexendo sempre até engrossar. Retire do fogo, junte o vinagre e misture. Deixe esfriar.
- * Corte a beterraba em fatias bem finas. Se preferir, utilize o mandolin ou o fatiador de legumes.
- * Arrume as fatias de beterraba em um prato e regue um pouco do molho. Polvilhe a pimenta-rosa e a salsinha.
- * Sirva em seguida com o molho restante.



SALADA DE FEIJÃO BRANCO OU GRÃO-DE-BICO (VEGANA)

INGREDIENTES

PARA A SALADA:

1/2 KG DE FEIJÃO BRANCO OU GRÃO-DE-BICO
COZIDO

1 PIMENTÃO VERMELHO SEM SEMENTES CORTADO
EM TIRAS

1 PIMENTÃO VERDE SEM SEMENTES CORTADO EM
TIRAS

1/2 XÍCARA DE AZEITONAS PRETAS SEM CAROÇOS

PARA O MOLHO:

6 COLHERES (SOPA) DE AZEITE

2 E 1/2 COLHERES (SOPA) DE VINAGRE DE MAÇÃO
BALSÂMICO

1/2 COLHER (CHÁ) DE AÇÚCAR

1/2 COLHER (CHÁ) DE SAL

PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

1/2 MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO

MODO DE PREPARO

- * Numa saladeira, coloque todos os ingredientes do
- * molho, acrescente os pimentões e as azeitonas
- * pretas e misture bem, batendo com um garfo.

- * Junte o feijão ou grão-de-bico ainda quente e
- * escorrido, misture. Coloque o cheiro-verde
- * misturando cuidadosamente.

- * Se quiser uma boa apresentação, faça uma caminha
- * com folhas de alface e deite a salada por cima.

- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



BOLINHOS DE BATATA DOCE (FALAFELS SEM GLUTEN E VEGANO)

INGREDIENTES

120 GR DE FARINHA DE GRÃO DE BICO

1 BATATA DOCE (GRANDE)

2 DENTES DE ALHO

SUMO DE 1/2 LIMÃO

1 PUNHADO DE SALSA

1 COL. CHÁ DE COMINHO

SAL

PIMENTA (DO REINO)

SÉSAMO (GERGELIM)

MODO DE PREPARO

- * Descasque e corta a batata doce em cubos. Leve para cozinhar na água fervente, em média 15 minutos. Quando estiver pronto, amasse-a como purê.
- * Numa tigela, misture a farinha de grão de bico, o alho picado, o cominho, a salsa picada, sumo de limão e a pimenta. Acrescente agora a batata doce e amasse tudo com a mão. A massa deverá estar um pouco amolecida e ligeiramente grudada. Se precisar, acrescente um pouco de água.
- * Pré-aqueça o forno a 180°C. Faça as bolinhas e cubra com gergelim/sésamo. Coloque-as na forma (já coberta de papel vegetal).
- * Leve ao forno por 20 minutos. Lembre-se de ir virando as bolinhas de batata para ficar bem homogêneo.
- * Está pronto. Sirva com salada mista. Se preferir, use o molho shoyo para dar ainda mais gosto.



TABULE ORIENTAL

INGREDIENTES

150 GR DE SÊMOLA (CUSCUZ GRÃOS MÉDIOS)

2 TOMATES

1/2 CEBOLA

100 ML SUMO DE LIMÃO (SUCO DE 2 LIMÕES)

60 ML AZEITE DE OLIVA

1 MAÇO PEQUENO DE SALSA

1 MAÇO PEQUENO DE HORTELÃ

SAL

PIMENTA A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Em uma vasilha, coloque a sêmola/
- * cuscuz, o sumo/suco de limão e o azeite
- * de oliva.
- * Junte os tomates em cubos, as cebolas e
- * as ervas picadas. Sal e pimenta a gosto.
- * Misture bem e refrigerar por 3 horas.
- * Antes de servir, misture novamente.
- * Seu tabulé está pronto.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



CURRY DE LENTILHAS COM ABÓBORA E BERINGELA

INGREDIENTES

5 BERINGELAS PEQUENAS (500G)
2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
1 CEBOLA MÉDIA, EM CUBOS PEQUENOS
2 COLHERES DE SOPA DE GENGIBRE PICADO
1 COLHER DE SOPA DE CURRY EM PÓ
½ COLHER DE CHÁ DE COMINHO EM PÓ
¼ COLHER DE CHÁ DE NOZ MOSCADA EM PÓ
1/2 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA CALABRESA (OPCIONAL)
½ ABÓBORA JAPONESA PEQUENA (500G), DESCASCADA E CORTADA EM CUBOS DE 1CM
½ XÍCARA DE ÁGUA FILTRADA
3 XÍCARAS DE LENTILHA COZIDA
1 XÍCARA DE MOLHO DE TOMATE ORGÂNICO
1 XÍCARA DE LEITE DE CASTANHAS (OU LEITE DE COCO)*
¼ XÍCARA DE MANJERICÃO FRESCO, PICADO
SAL E PIMENTA

MODO DE PREPARO

- * Corte as beringelas em cubos de aproximadamente 1,5cm.
- * Coloque-as em um bowl com um pouco de sal e aperte com as mãos para soltar água. Transfira os cubos de beringela para um tabuleiro antiaderente, regue com 1 colher de sopa de azeite, uma pitada de pimenta do reino e leve ao forno a 220 graus por 30 minutos, ou até dourarem.
- * Enquanto isso, aqueça o restante do azeite em uma panela larga. Refogue a cebola e o gengibre picado por 2 minutos e acrescente o curry, o cominho, a noz moscada, a pimenta calabresa e um pouco de sal. Acrescente a abóbora em cubos e mexa para incorporar. Adicione a água e deixe cozinhar por alguns minutos com a panela tampada até a abóbora ficar macia. Adicione a lentilha cozida, o molho de tomate e o leite de castanhas e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo até engrossar. Finalmente, acrescente o manjericão picado e a beringela assada e mexa para incorporar. Caso o curry comece a ficar muito grosso, você pode adicionar um pouco mais de água. Prove e acerte o sal e pimenta.
- * Sirva com arroz agulhinha integral ou basmati, rodela de limão e folhas de manjericão para decorar.
- * OBSERVAÇÕES
- * Para fazer o leite de castanha, deixe ½ xícara de castanha de molho por 4 horas (ou cozinhe durante 20 minutos) e bata no liquidificador com 1 xícara de água (não é preciso coar!).



SOPA DE ABÓBORA E BETERRABA COM GENGIBRE

INGREDIENTES

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

2 BETERRABAS GRANDES

½ COLHER DE CHÁ DE SEMENTES DE MOSTARDA

1 CEBOLA MÉDIA, PICADA

1 COLHER DE SOPA DE GENGIBRE PICADO

½ ABÓBORA CABOTIÁ PEQUENA

4 XÍCARAS DE CALDO DE LEGUMES CASEIRO

1 LIMÃO

SAL E PIMENTA DO REINO

COUVE-FLOR ASSADA (OPCIONAL)

1 COUVE-FLOR PEQUENA

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE

½ COLHER DE CHÁ DE CURRY EM PÓ

SAL

PARA DECORAR

LEITE DE COCO

SEMENTES DE ABÓBORA TORRADAS

MODO DE PREPARO

- * Corte as beterrabas (com casca) em cubos médios e disponha-os em um tabuleiro grande. Regue com 1 colher de sopa de azeite, sal e pimenta e mexa com as mãos para incorporar. Leve ao forno a 220 graus por 30 minutos, mexendo as beterrabas na metade do tempo.
- * Enquanto isso, prepare a couve-flor assada, que será servida por cima da sopa. Corte a couve-flor em flores pequenas, disponha em outro tabuleiro e tempere com azeite, curry e sal. Leve ao forno por 15 minutos ou até dourar.
- * Lave a abóbora e retire o miolo com uma colher, separando as sementes para torrar depois. Corte a abóbora em cubos médios (não há necessidade de tirar a casca). Em uma panela média, aqueça o azeite e adicione as sementes de mostarda. Quando começarem a pular, adicione a cebola e o gengibre e refogue por alguns minutos. Acrescente a abóbora e o caldo de legumes e deixe cozinhando em fogo baixo até que os pedaços fiquem macios.
- * Em um liquidificador, bata a abóbora e o caldo com a beterraba assada. Se ainda estiver muito grosso, acrescente um pouco mais de água. Tempere com sal, pimenta e suco de limão a gosto.
- * Sirva com um fio de leite de coco, a couve-flor assada e sementes de abóbora torradas.
- * A sopa fica uma delícia quente ou gelada!



PANQUECAS DE GRÃO DE BICO COM ESPINAFRE

INGREDIENTES

1 XÍCARA DE GRÃO DE BICO SECO, DEIXADA DE MOLHO POR 12 HORAS

2 XÍCARAS DE FOLHAS DE ESPINAFRE

2 XÍCARAS DE ÁGUA

¾ COLHER DE CHÁ DE SAL

AZEITE

SUGESTÃO DE RECHEIO

ABÓBORA E TOMATES EM CUBOS ASSADOS COM QUEIJO FETA DE TOFU.

SHITAKE E CEBOLAS REFOGADAS AO SHOYO.

OBSERVAÇÕES

CASO VOCÊ PREFIRA FAZER AS SUAS PANQUECAS COM ANTECEDÊNCIA, ELAS PODEM SER GUARDADAS POR ATÉ 3 DIAS NA GELADEIRA E REAQUECIDAS EM FOGO BAIXO NA HORA DE SERVIR.

MODO DE PREPARO

- * Bata as folhas de espinafre com a água no liquidificador em alta velocidade, até obter um suco uniforme. Reserve.
- * Coloque o grão de bico no liquidificador com metade do suco de espinafre e o sal. Bata até formar um creme e vá acrescentando o restante do suco aos poucos. Se precisar, você pode acrescentar mais um pouco de água até atingir a consistência desejada. A consistência final deve ser líquida porém espessa, como uma sopa cremosa. Prove e acerte o sal.
- * Pincele uma frigideira anti-aderente com azeite, coloque uma concha da massa de panqueca e espalhe até formar uma camada fina e redonda.
- * Leve ao fogo baixo e cozinhe até que a panqueca comece a dourar embaixo e a parte de cima já pareça cozida. Vire e deixe dourar do outro lado.
- * Recheie como preferir.
- *



SALADA PROTEICA DE MACARRÃO

INGREDIENTES

200G DE LENTILHA

250G MACARRÃO PARAFUSO (USEI DE ARROZ INTEGRAL-SEM GLÚTEN)

1 BRÓCOLIS AMERICANO, CORTADO E COZIDO POR 2 MINUTOS NO VAPOR

300G TOMATE CEREJA, CORTADOS AO MEIO

½ XÍCARA DE AZEITONAS FATIADAS

1 XÍCARA DE MANJERICÃO

¾ XÍCARA DE HOMUS TAHINE

1 COLHER DE CHÁ DE RASPAS DE LIMÃO

AZEITE

PARMESÃO VEGANO (OPCIONAL)

SAL E PIMENTA DO REINO A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Cozinhe a lentilha por 20 minutos em água fervente com 1 colher de chá de sal. Retire, tempere com um pouco de azeite e sal e pimenta a gosto.
- * Cozinhe o macarrão em água fervente com sal pelo tempo sugerido na embalagem, ou até que fique al dente. Escorra, coloque um fio de azeite e deixe esfriar.
- * Coloque a lentilha, o macarrão e o restante dos ingredientes em um bowl e misture até incorporar bem. Caso precise diluir o molho, acrescente um pouquinho de água, de colher em colher para não deixar líquido demais.
- * Sirva com um pouco mais de azeite e parmesão vegano, ou refrigere e consuma em até 3 dias.
- *
- *
- *



NHOQUE DE BETERRABA AO MOLHO BRANCO VEGANO

INGREDIENTES

90G BETERRABA (1 MÉDIA)

350G DE BATATA DOCE (USEI A LARANJA)

3/4 XÍCARA + 1 COLHER DE SOPA (90G) DE FARINHA DE ARROZ

1/4 XÍCARA DE FÉCULA DE BATATA (28G), OU SUBSTITUA POR AMIDO DE MILHO/ MANDIOCA

1 ½ COLHER DE CHÁ DE SAL MARINHO

PIMENTA DO REINO A GOSTO

1 COLHER DE SOPA DE ALECRIM FRESCO PICADO (OPCIONAL)

MOLHO BRANCO

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE

1 CEBOLA GRANDE, PICADA

4 DENTES DE ALHO, PICADO

100G (1 UNIDADE MÉDIA) DE INHAME, DESCASCADO E PICADO EM CUBOS

½ XÍCARA DE ÁGUA

2 XÍCARA DE LEITE VEGETAL

¼ COLHER DE CHÁ DE NOZ MOSCADA

¼ COLHER DE CHÁ DE PIMENTA DO REINO

1 COLHER DE SOPA DE LEVEDURA NUTRICIONAL (OPCIONAL)

1 COLHER DE CHÁ DE SAL MARINHO

MODO DE PREPARO

Asse a beterraba e as batatas inteiras enroladas em papel alumínio ou em recipiente fechado a 180 graus por 30 a 40 minutos, ou até que elas estejam macias.

Bata as beterrabas e batatas assadas no processador com o restante dos ingredientes. Cheque se a massa está no ponto certo para enrolar – se estiver muito úmida acrescente mais farinha, mas lembre-se que quanto menos melhor. Prove e acerte o tempero.

Polvilhe uma bancada lisa com farinha de arroz. Enrole a massa em formato cilíndrico e corte nhoques de 2cm.

Cozinhe em água fervente até os nhoques começarem a boiar.

- * Sirva com o molho branco ou simplesmente com azeite, pimenta e ervas frescas.
- * Em uma frigideira grande, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola até dourarem. Acrescente o inhame e a água e deixe cozinhar por uns 5 minutos. Acrescente o leite e os temperos e desligue o fogo.
- * Bata o molho no liquidificador até ficar um molho uniforme.
- * O molho ficará mais denso ao esfriar, então, se precisar, dilua na hora de usar.
- * Você pode guardar por até 2 dias na geladeira ou congelar.
- * OBSERVAÇÕES
- * Os nhoques podem ser congelados após enrolados e vão direto do freezer para a água fervente
- *
- *
- *
- *



FRICASSÊ VEGANO

INGREDIENTES

2 INHAMES COZIDOS E DESCASCADOS

1 VIDRO DE LEITE DE COCO (200 ML)

200 ML DE ÁGUA

1 LATA DE MILHO VERDE EM CONSERVA

1 COLHER (SOPA) CHEIA DE SUCO DE LIMÃO

300 G DE PROTEÍNA DE SOJA HIDRATADA

1 CEBOLA GRANDE PICADA

AZEITE

AZEITONAS PICADAS A GOSTO

2 TOMATES PICADOS

BATATA-PALHA

CÚRCUMA, PÁPRICA E SAL A GOSTO

CEBOLINHA E SALSINHA PICADAS A GOSTO

MODO DE PREPARO

CREME:

Bata os inhames cozidos e ainda quentes com o leite de coco, a água, o limão e o milho verde

Coloque só um pouquinho de sal, reserve

PROTEÍNA DE SOJA:

Tire o excesso de água da soja.

Refogue a cebola no azeite, em seguida as azeitonas e tomate.

Deixa apurar uns minutinhos.

* Acrescentar a proteína de soja e os temperos.

* Misture o creme e deixar dar uma encorpada.

* Unte um refratário com um pouco de azeite e coloque toda essa mistura.

* Coloque a batata-palha por cima e leve ao forno até borbulhar.

* Bom apetite!

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*



MACARRÃO COM QUEIJO VEGANO

INGREDIENTES

MACARRÃO DE SÊMOLA (SEM OVOS)

2 BATATAS GRANDES PICADAS

1 MANDIOQUINHA PICADA

1 CENOURA PEQUENA PICADA

ALHO A GOSTO (USEI 4 DENTES GRANDES)

TEMPEROS A GOSTO (USEI SAL MARINHO,
MOSTARDA LIQUIDA, CHIMICHURRI, E PASTA DE SOJA
DE ALHO PORÓ)

1/2 LIMÃO

ÁGUA PARA COZER OS LEGUMES

MODO DE PREPARO

- * Descasque e pique os legumes em quadradinhos.
- * Pique o alho e frite num fio de óleo até dourar.
- * Coloque os legumes e deixe fritar um pouco.
- * Coloque todos os temperos, mexendo sempre.
- * Abaixar o fogo, coloque água aos poucos, verificando a textura com o garfo.
- * Vá acrescentando água até ficarem macios e meio cremoso (sem aspecto de sopa), desligue o fogo e reserve.
- * Coloque água para ferver (suficiente para cozer o macarrão), quando estiver fervendo, coloque um fio de óleo e sal a gosto.
- * Coloque o macarrão, e deixe cozinhar até ficar macio (meio al dente) escorra e reserve.
- * Coloque os legumes no liquidificador, esprema meio limão e bata até formar um molho bem cremoso (coloque um pouquinho de água se não bater).
- * Misture o molho ao macarrão, e sirva.



SOPA VEGANA

INGREDIENTES

2 BATATAS DOCES

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE CANOLA

1 CEBOLA PEQUENA PICADA

1 DENTE DE ALHO GRANDE, PICADO

3 XÍCARAS DE MOLHO DE TOMATE OU EXTRATO DE TOMATE

1 A 2 XÍCARAS DE FEIJÃO COZIDO, DRENADO

2 COLHERES DE CHÁ DE GENGIBRE FRESCO PICADO

1 COLHER DE CHÁ DE PIMENTA

450 ML DE CALDO DE LEGUMES

1/2 XÍCARA DE AMENDOIM OU MANTEIGA DE AMENDOIM

PIMENTA MOÍDA A GOSTO

FOLHAS PICADAS COENTRO FRESCO

MODO DE PREPARO

- * Pique a batata doce com um garfo. Cozinhe um pouco, de 7 a 10 minutos. Deixe esfriar. Enquanto isso, aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio-alto. Adicione a cebola e cozinhe, mexendo, por 2 a 4 minutos. Adicione o alho e cozinhe, mexendo, por mais 1 minuto. Misture o feijão, gengibre e pimenta. Ajuste o calor para deixar a mistura ferver suavemente e cozinhe por 10 minutos.
- * Enquanto isso, descasque as batatas-doces e pique em pedaços pequenos. Adicione metade na panela. Coloque a outra metade em um processador de alimentos ou liquidificador junto com caldo de legumes e manteiga de amendoim ou amendoins, até a mistura ficar homogênea. Adicione a mistura à panela e mexa bem para combinar, e decore com coentro, se desejar.
- * Obs.: se achar muito “dura” a sopa, basta acrescentar um pouco de água.



MEXIDÃO VEGANO DE LEGUMES E VERDURAS

INGREDIENTES

5 LEGUMES/VERDURAS INTEIROS

TEMPERO À GOSTO

AZEITE

ALHO PICADO

ORÉGANO

ERVAS E OUTROS TEMPEROS, À GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Preaqueça o forno a 450 graus. Corte
- * os legumes em pedaços de tamanho igual.
- * Coloque os vegetais em uma assadeira grande
- * em uma única camada. Regue com 1 ou 2
- * colheres de sopa de azeite e tempere com sal
- * e pimenta. Adicione 4 dentes de alho picado
- * e ½ colher de chá de orégano ou a sua erva
- * favorita. Misture os vegetais de modo que
- * eles são todos cobertos com óleo e o tempero
- * é distribuído. Asse por 20 minutos ou até
- * que estejam macios. Vegetais que já foram
- * branqueados ficam prontos mais rapidamente.
- * Obs.: essa receita pode também ser feita na
- * frigideira, se quiser fazê-la mais rapidamente.
- *
- *



MISTURADO DE TOFU

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

6 CUBOS DE TOFU

3 A 4 LEGUMES/VERDURAS VARIADOS E INTEIROS

TEMPERO A GOSTO

AZEITE

- * Coloque um pouco de água em uma
- * panela de pressão, e tempere a água.
- * Acrescente os outros ingredientes. Tampe
- * a panela e deixe os ingredientes
- * cozinharem no vapor por até 10 minutos.
- * Tire a panela do fogo, escorra a água, e
- * está pronto para servir. Use o azeite para
- * dar um gostinho especial. misture com
- * arroz ou macarrão, fica a seu critério!
- *
- *
- *
- *
- *



SALADA DE ALFACE AMERICANA COM VEGETAIS, TORRADAS E COGUMELOS

INGREDIENTES

1/2 MAÇO DE ALFACE
1 TOMATE MADURO PICADO
1 CENOURA MÉDIA RALADA
6 CHAMPIGNONS EM CONSERVA FATIADOS
6 AZEITONAS PICADAS
2 TORRADAS INTEGRAIS CORTADOS EM
CUBOS
1/2 CEBOLA MÉDIA PICADA
SUCO DE 1/2 LIMÃO
SAL E AZEITE À GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Pique as folhas de alface em quadrados
- * pequenos. Misture os vegetais picados, os
- * cogumelos e azeitonas; acrescente o suco
- * de limão, o sal e misture.
- * Adicione o azeite e misture bem. Por
- * último, misture as torradas picadas. Serve
- * 2 pessoas.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



FETTUCINE DE CENOURA

INGREDIENTES

2 CENOURAS MÉDIAS
1 ABOBRINHA PEQUENA COM CASCA
1/4 DE XÍCARA DE CASTANHAS DE CAJU PICADAS
1/2 ABACATE MÉDIO
1/2 CEBOLA MÉDIA PICADA
1 PITADA DE PIMENTA-DO-REINO EM PÓ
1/4 DE XÍCARA DE ÁGUA
SAL À GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Descasque as cenouras; fatie-as
- * finamente, em um ralador ou descascador.
- * Corte a abobrinha ao meio no sentido do
- * comprimento e fatie também, apenas a
- * casca e a polpa, sem chegar às sementes.
- * Cozinhe no vapor até que os legumes
- * fiquem macios.
- * No processador ou liquidificador, bata a
- * polpa do abacate com a cebola picada, a
- * pimenta-do-reino e a água, formando um
- * creme.
- * Separe os legumes cozidos em duas
- * porções, disponha o molho de abacate
- * por cima e despeje as castanhas de caju
- * picadas. Você pode variar o molho.
- *



SALADA TAILANDESA

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

1 PEPINO JAPONÊS GRANDE
1 COLHER DE GENGIBRE RALADO
SUCO DE 1 LIMÃO
1 PITADA DE RASPAS DE LIMÃO
2 COLHERES DE MOLHO SHOYU
1 COLHER DE ÓLEO DE GERGELIM
5 COLHERES DE AZEITE EXTRA VIRGEM
PIMENTA VERMELHA E COENTRO FRESCO PICADOS À GOSTO

- * Corte o pepino em tiras bem
- * finas (utilize um descascador de
- * legumes ou ralador para fatias) e
- * reserve. Não utilize o miolo do
- * pepino, a parte mais aguada onde
- * se encontram as sementes.
- * Faça um molho com o gengibre, o
- * limão, as raspas de limão e os
- * óleos. Misture o molho à salada;
- * por último, acrescente o coentro
- * e a pimenta picados.
- *
*
*



SALADA DE ABACATE

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

1 ABACATE MADURO
2 TOMATES VERMELHOS
1 PEPINO MÉDIO
1/2 CEBOLA PICADA
1 COLHER (SOPA) DE PIMENTA DEDO DE MOÇA PICADA
SUCO DE 1 LIMÃO
4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE EXTRA VIRGEM
2 COLHERES (SOPA) DE SALSINHA PICADA
SAL À GOSTO

- * Misture o suco de limão, a
- * pimenta e salsinha picadas, o
- * azeite e o sal, formando um
- * molho. Reserve.
- * Pique o tomate, o pepino e o
- * abacate em quadradinhos. Junte
- * o molho previamente preparado
- * e a cebola. Misture e sirva.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



ARROZ INTEGRAL COM ABÓBARA

INGREDIENTES

1 XÍCARA DE ARROZ INTEGRAL
2 XÍCARAS DE ABÓBORA DESCASCADA E PICADA
1 CENOURA MÉDIA RALADA
1/2 XÍCARA DE VAGENS PICADAS
1 CEBOLA MÉDIA PICADA
1 DENTE DE ALHO PICADO
1 COLHER DE SOPA DE AÇAFRÃO EM PÓ
1 COLHER DE SOPA DE CURRY EM PÓ
1 COLHER DE SOPA DE COENTRO EM PÓ
1 PITADA DE SAL

MODO DE PREPARO

- * Frite a cebola e o alho até dou
- * rarem; adicione os temperos e
- * os legumes e refogue levemente;
- * acrescente o arroz, a água,
- * misture bem e deixe cozinhar
- * por cerca de 20 mins em fogo
- * médio-baixo, mexendo de vez em
- * quando. Adicione mais água, se
- * necessário.
- *
- *
- *
- *
- *



TOMATES VERDES FRITOS

INGREDIENTES

2 TOMATES VERDES GRANDES
1 E 1/2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
3 COLHERES (SOPA) DE AMIDO DE MILHO
1/2 XÍCARA DE ÁGUA OU LEITE VEGETAL
2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
6 FATIAS DE PÃO DE FORMA
1 COLHER (SOBREMESA) DE SAL
1 COLHER (SOBREMESA) DE PAPRICA PICANTE
1 COLHER (SOBREMESA) DE AÇAFRÃO
1 COLHER (SOBREMESA) DE ORÉGANO
ÓLEO PARA FRITAR

MODO DE PREPARO

- * Corte os tomates em fatias não muito finas (podem ser usados tomates levemente maduros, mas firmes).
- * Leve as fatias de pão de forma para o forno e deixe torrar levemente, sem deixar endurecer demais. Esfarele -os com as mãos ou passe pelo liquidificador ou processador grosseiramente, sem deixar virar farinha.
- * Misture 1 xícara de farinha de trigo, o amido e os temperos. Misture a água com o azeite e vá acrescentando às farinhas até que fique homogêneo.
- * Passe os tomates primeiro em farinha de trigo seca, depois na mistura líquida e por último nos farelos de pão. Leve para fritar em óleo bem quente.



FAROFA DE TALOS DE COUVE

INGREDIENTES

1 XÍCARA DE FARINHA DE MANDIOCA GROSSA
TALOS DE 1 MAÇO DE COUVE, PICADOS MIÚDOS
1 CEBOLA PEQUENA PICADA
2 DENTES DE ALHO PICADOS
1/4 DE XÍCARA DE ÁGUA
4 COLHERES (SOPA) DE AZEITE
1 PITADA DE PIMENTA CALABRESA
SAL À GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Comece refogando a cebola e o alho em um
- * fio de azeite, até dourar. Acrescente os
- * talos de couve, a água e uma pitada de sal,
- * deixando refogar em fogo baixo até que a
- * maior parte da água tenha secado. Coloque
- * a farinha de mandioca em volta da panela/
- * frigideira e deixe tostar por alguns
- * segundos. Adicione os demais temperos e
- * misture; acerte no sal. Desligue e despeje o
- * restante do azeite sobre a farofa,
- * misturando bem.
- *
- *
- *
- *



SALADA DE MAIONESE

INGREDIENTES

1/4 DE XÍCARA DE SEMENTE DE GIRASSOL
CRUA E SEM A CASCA
3 COLHERES (SOPA) CHEIAS DE ARROZ
COZIDO
3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE EXTRA VIRGEM
1/2 CEBOLA PEQUENA PICADA
1 DENTE DE ALHO PICADO
1/4 DE XÍCARA DE ÁGUA
1 COLHER (CHÁ) DE SAL
1 BATATA GRANDE COZIDA E PICADA
2 TOMATES SEM PELE PICADOS
1 CENOURA MÉDIA COZIDA E PICADA
1/2 XÍCARA DE MILHO E ERVILHA COZIDOS
AZEITONAS PICADAS À GOSTO
ERVAS FRESCAS PICADAS À GOSTO (SALSINHA,
CEBOLINHA, COENTRO ETC)

MODO DE PREPARO

- * Lave as sementes de girassol, coloque-as
- * em um recipiente e cubra com água
- * filtrada. Deixe de molho de 6 a 8 horas.
- * Lave e escorra.
- * No liquidificador ou processador de
- * alimentos, adicione cebola, alho, azeite, sal
- * e a água e bata bem. Em seguida acrescente
- * as sementes de girassol e o arroz cozido e
- * bata novamente até obter um creme
- * homogêneo. Caso fique muito grosso,
- * adicione pequenas quantidades de água e
- * bata até atingir a consistência desejada.
- * Coloque os vegetais picados em uma tigela
- * e despeje a maionese , misturando bem.



QUIBEBE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

3 XÍCARAS DE ABÓBORA
JAPONESA DESCASCADA E
PICADA EM CUBOS
1/2 CEBOLA PICADA
2 DENTES DE ALHO PICADOS
3 COLHERES (SOPA) DE
SALSINHA PICADA
1 E 1/2 XÍCARAS DE ÁGUA
SAL A GOSTO
AZEITE A GOSTO

MODO DE PREPARO

*
* Refogue o alho e a cebola num fio
* de azeite. Acrescente a água, o sal
* e a abóbora picada. Tampe e deixe
* cozinhar em fogo médio até que a
* abóbora fique macia. Amasse
* grosseiramente com um garfo,
* deixando alguns cubinhos inteiros.
* Cubra com um fio de azeite e
* salsinha picada. Serve 2 pessoas.
*
*
*
*
*



BATATA REFOGADA COM MANJERICÃO

INGREDIENTES

1/2 KG DE BATATAS DESCASCADAS E
PICADAS

4 TOMATES ITALIANOS MADUROS SEM
PELE PICADOS

6 COLHERES DE AZEITE EXTRA VIRGEM

1/2 CEBOLA MÉDIA

1 PITADA DE SAL

1 PITADA DE PIMENTA CHILI EM PÓ

FOLHAS DE MANJERICÃO À GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Cozinhe as batatas em água fervente
- * até ficarem macias, coe e reserve.
- * Refogue a cebola picada com azeite,
- * acrescente o tomate, sal e pimenta,
- * deixando cozinhar até o tomate
- * amolecer Acrescente em seguida o
- * manjericão e as batatas previamente
- * cozidas e cozinhe por mais 5
- * minutos.
- *
- *
- *
- *
- *



ARROZ COM COUVE FLOR E CENOURA

INGREDIENTES

2 XÍCARAS DE ARROZ

1 MAÇO GRANDE DE COUVE-FLOR

1 CENOURA GRANDE RALADA

5 XÍCARAS DE ÁGUA

1/2 CEBOLA MÉDIA PICADA

1 DENTE DE ALHO AMASSADO

1 PITADA DE AÇAFRÃO-DA-TERRA EM
PÓ

1 PITADA DE PIMENTA-DO-REINO EM
PÓ

SAL À GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Pique a couve-flor em pedaços pequenos. Em um
- * processador ou liquidificador no modo pulsar,
- * triture bem e reserve.
- * Em uma panela refogue a cebola e o alho com um
- * fio de azeite até dourar. Acrescente o arroz e
- * refogue rapidamente. Adicione em seguida a água,
- * os temperos, a cenoura ralada e a couve-flor
- * triturada. Deixe cozinhar, mexendo de vez em
- * quando, por cerca de 20 minutos.
- *
- *
- *
- *
- *



MOQUECA DE PALMITO

INGREDIENTES

- 2 DENTES DE ALHO SOCADOS COM UM POUCO DE ÓLEO
- 3 CEBOLAS MÉDIAS EM RODELAS
- 6 TOMATES EM RODELAS
- 1 PIMENTÃO EM RODELAS
- SAL
- 2 VIDROS DE LEITE DE COCO (400 ML)
- 1 VIDRO GRANDE DE PALMITO EM RODELAS
- 1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE DENDÊ
- 1 MAÇO DE COENTRO PICADINHO

MODO DE PREPARO

- * Refogue o alho e a cebola até murchar. Adicione o
- * tomate e um pouco de água para formar um
- * molho. Quando começar a encorpar, acrescente o
- * pimentão e deixe ferver até encorpar.
- * Tempere com sal a gosto, acrescente metade do
- * leite de coco e arrume os palmitos sobre o molho.
- * Quando levantar fervura, regue com o azeite de
- * dendê e salpique o coentro.
- * Agregue o leite de coco restante, tampe e cozinhe
- * por mais uns 5 minutos. Sirva em seguida,
- * acompanhada, se desejar, de arroz branco e
- * farinha de mandioca fina.
- *
- *
- *



MACARRÃO DE BATATA-DOCE COM LEGUMES E COGUMELOS

INGREDIENTES

200 G DE MACARRÃO DE BATATA-DOCE

SAL

AZEITE DE OLIVA

1 CEBOLA MÉDIA PICADA

2 CENOURAS MÉDIAS CORTADAS EM PALITOS

250 G DE ABOBRINHA CORTADA EM PALITOS

1 PIMENTÃO VERMELHO MÉDIO CORTADO EM PALITOS

250 G DE COGUMELOS DE SUA PREFERÊNCIA PICADOS

PIMENTA-DO-REINO

3 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO DE GERGELIM

5 COLHERES (SOPA) DE MOLHO DE SOJA (SHOYU)

MODO DE PREPARO

- * Cozinhe o macarrão em 2 litros de água fervente
- * temperada com sal por 5 minutos. Escorra e
- * coloque numa tigela com água e bastante gelo
- * para interromper o cozimento. Reserve.
- *
- * Aqueça uma frigideira em fogo alto com 1 fio de
- * azeite e refogue a cebola até dourar. Tempere com
- * sal e reserve. Repita o mesmo processo com a
- * cenoura, a abobrinha, o pimentão e os cogumelos,
- * separadamente.
- *
- * Escorra e disponha o macarrão em um refratário.
- * Adicione os legumes e cogumelos e tempere com
- * pimenta-do-reino a gosto, o óleo de gergelim e o
- * shoyu. Misture bem e sirva em seguida
- *
- *



NHOQUE VEGANO SEM GLÚTEN E SEM OVO

INGREDIENTES

2 XÍCARAS (CHÁ) DE MANDIOQUINHA COZIDA E AMASSADA

½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE ARROZ

1 COLHER (CHÁ) DE POLVILHO DOCE

1 COLHER (CAFÉ) DE SAL

1 COLHER (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA

NOZ-MOSCADA RALADA A GOSTO

MOLHO BRANCO VEGANO

½ XÍCARA (CHÁ) DE CASTANHAS DE CAJU HIDRATADAS EM ÁGUA QUENTE

1 XÍCARA (CHÁ) DE INHAME COZIDO

2 DENTES DE ALHO

½ CEBOLA ROXA

½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITE DE OLIVA

1 COLHER (CHÁ) DE SAL (OU A GOSTO)

PIMENTA-DO-REINO, COMINHO EM PÓ, NOZ-MOSCADA RALADA E CEBOLINHA E SALSINHA A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Misture os ingredientes até dar liga e modele os
- * nhoques.
- * Cozinhe em água fervente abundante até boiarem
- * e deixe escorrer. Sirva com o molho e, se desejar,
- * com folhinhas de manjericão.
- * Molho branco vegano
- * Bata os ingredientes no liquidificador e vá
- * adicionando água aos poucos até dar a
- * consistência do molho que você deseja e ficar
- * lisinho. Leve ao fogo somente para aquecer e
- * utilize.
- *
- *
- *



CARNE DE SOJA COM LEGUMES

INGREDIENTES

2 XÍCARAS (CHÁ) DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA GROSSA E ESCURA

2 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA FERVENTE

2 COLHERES (SOPA) DE AZEITE DE OLIVA

2 DENTES DE ALHO ESPREMIDOS

1 CEBOLA MÉDIA PICADA

2 PIMENTÕES (VERDE E VERMELHO) EM CUBOS

3 TOMATES GRANDES MADUROS SEM PELE E SEMENTES EM CUBOS

2 CENOURAS MÉDIAS EM RODELAS

3 BATATAS MÉDIAS EM CUBOS

SAL E PIMENTA-DO-REINO

1 XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONAS VERDES SEM CAROÇO

1 LATA DE MILHO-VERDE ESCORRIDO

2 COLHERES (SOPA) DE CHEIRO-VERDE PICADO

MODO DE PREPARO

- * Cubra a proteína de soja com a água fervente e deixe hidratar por 2 minutos. Escorra, espere esfriar e esprema para extrair toda a água.
- * Reserve.
- * Aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola até murcharem. Acrescente os pimentões, o tomate e a proteína de soja e cozinhe por 5 minutos.
- * Junte a cenoura e a batata e vá regando aos poucos com água, mexendo de vez em quando, até amaciarem, mas sem desmancharem.
- * Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e, fora do fogo, incorpore as azeitonas, o milho e o cheiro-verde. Sirva com arroz integral e salada de broto de feijão com cenoura ralada.
- *



RATATOUILLE!!!

INGREDIENTES

1 XÍCARA DE MOLHO DE TOMATE;
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE;
- 1/4 DE COLHER DE CHÁ DE VINAGRE DE MAÇÃ;
- 1 COLHER DE CHÁ DE ALHO PICADO;
- 1 COLHER DE SOPA DE MANJERICÃO FRESCO;
- 1 COLHER DE CHÁ DE ERVAS DA SUA PREFERÊNCIA;
- 1/4 DE COLHER DE CHÁ DE SAL;
- 1/4 DE COLHER DE CHÁ DE PIMENTA DO REINO;
- 1 CEBOLA ROXA CORTADA;
- 1 ABOBRINHA GRANDE FATIADA;
- 1 BERINJELA FATIADA;
- 3 TOMATES FATIADOS

MODO DE PREPARO

- * Preaqueça o forno a 180C. Unte levemente uma assadeira e reserve. Em uma tigela, misture o
- * tomate cortado, o azeite e o vinagre. Junte o alho, o
- * manjericão, as ervas, o sal e a pimenta do reino.
- * Despeje o molho de tomate em uma assadeira e
- * faça uma camada uniforme sobre o fundo. Empilhe
- * as fatias dos vegetais em padrões alternados e
- * repita até formar fileiras e completar a assadeira.
- * Asse por 1 hora e decore com manjericão fresco.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



PASTEL DE FORNO VEGANO

INGREDIENTES

1 XÍC. DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
1 XÍC. DE FARINHA DE TRIGO BRANCA
1/2 XÍC. DE ÁGUA
4 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO VEGETAL/AZEITE
1 COLHER DE SOPA DE SEMENTES QUE VOCÊ GOSTA, LINHAÇA, CHIA, DE ABÓBORA, ETC (E ISSO É OPCIONAL)
1 COLHER RASA DE CHÁ DE SAL

MODO DE PREPARO

1ºEm um recipiente grande misture as farinhas, as sementes (se desejar) e o sal.

2ºAdicione o óleo vegetal e a água.

3ºMisture até formar uma bola de massa homogênea e que desgrude na mão.

4ºTransfira para uma superfície lisa e enfarinhada.

5ºAbra a massa com um rolo de macarrão ou garrafa de vidro.

6ºCorte em forma de discos do tamanho que preferir...

* 7ºReserve a massa.

*

*

* RECHEIO:

* Aqui vale a sua imaginação, eu fiz um refogado de PVT (Proteína de Soja Texturizada) com palmito picado, azeitonas, milho verde e ervilhas.

* Se quiser pode fazer um refogado de legumes, com cenoura raladinha, repolho fininho, milho etc..

*

*

* Pré Aqueça o Forno a 200°C e deixe de 20 a 40 Min.

*

*

*

*

*

*

*

*



COZINHA DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

RECHEIO:

500 GRAMAS DE BRÓCOLIS
(CORTADOS EM PEDAÇOS
PEQUENOS);

ALHO;
CEBOLA;
AZEITE;
SAL.

MASSA:

CALDO DO COZIMENTO DO
BROCOLIS;
TEMPEROS A GOSTO;
100 ML DE AZEITE (OU ÓLEO DE
SOJA);
4 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO.

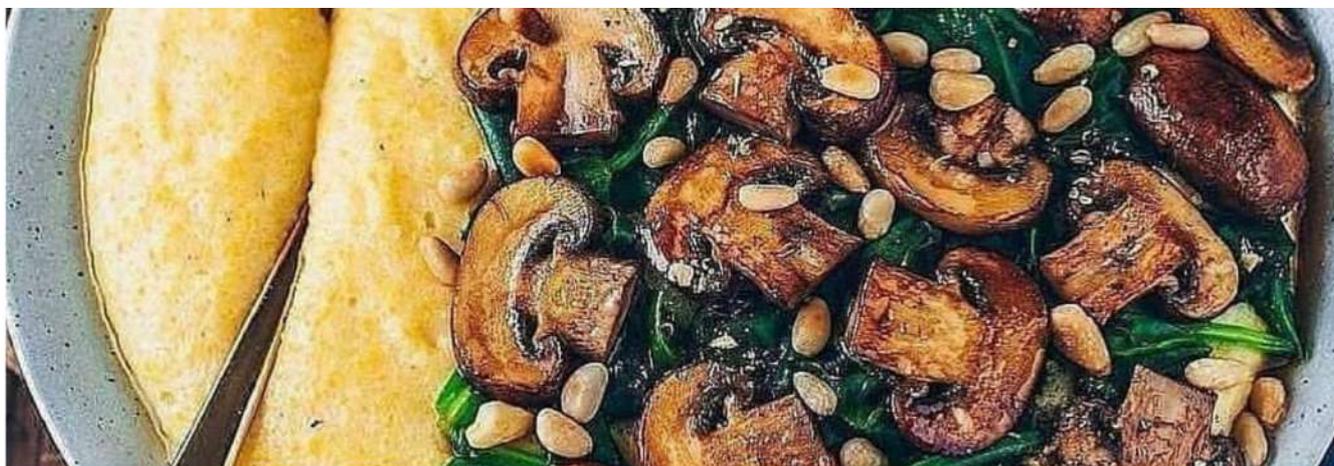
PARA EMPANAR:

AMIDO DE MILHO;
FARINHA DE ROSCA.

MODO DE PREPARO

Coloque os pedaços de brócolis para cozinhar em uma panela com 1,2 litros de água.

- * Já cozidos, escorra e reserve a água (mais ou menos 1 litro) e refogue o brócolis com alho e cebola (o quanto gostar), sal e azeite. Reserve.
- * Para fazer a massa, leve 1 litro do caldo de brócolis para o fogo em uma panela funda e adicione mais temperos, caso queira, como pimenta do reino e orégano.
- * Assim que levantar fervura, acrescente 100 ml de azeite e coloque a farinha de trigo, mexendo rapidamente para não empelotar.
- * Continue mexendo e assim que a massa começar a soltar do fundo da panela, desligue o fogo e espere a massa esfriar.
- * Em uma superfície enfarinhada, sove (aperte, estique, bata) bem a massa, até que ela fique lisa. Faça bolinhas com essa massa e depois as recheia com os brócolis refogados. Molde no formato de coxinha.
- * Para empanar, passe o salgado na farinha de trigo, depois em uma mistura de 2 colheres (sopa) de amido de milho com 1/2 copo de água e por fim, na farinha de rosca.
- * Frite em óleo bem quente e depois escorra o excesso em papel absorvente.
- *



POLENTA COM COGUMELOS

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

POLENTA:

150GR DE POLENTA
3/4 COPO DE LEITE DE COCO
1 1/4 COPO DE CALDO DE VEGETAIS

COGUMELOS:

1 COLHER DE SOPA DE AZEITE
1 CEBOLA PICADA
200GR DE COGUMELO FATIADO
2 DENTES DE ALHO PICADO
2 COLHERES DE SOPA DE SHOYU
2 COPOS DE ESPINAFRE PICADO
1 COPO DE PINHÃO (OPCIONAL)

Modo de preparo:

- * Coloque o leite de coco e o caldo vegetal em uma
- * panela com a polenta e mexa. Reduza o fogo e
- * continue mexendo por 1 a 2 minutos.
- * Então tampe e deixe cozinhar por 10 minutos, mexa
- * ocasionalmente.
- * Uma vez que a Polenta esteja cremosa tire ela do fogo
- * e deixe esfriar.

- * Cogumelos com Espinafre: Aqueça o óleo em uma
- * frigideira. Adicione os cogumelos e a cebola e frite
- * por uns 3 minutos ou até ficar dourado.
- * Adicione o alho picado e refogue por 30 segundos.
- * Então coloque o shoyu e o espinafre e cozinhe por 1 a
- * 2 minutos. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- * Adicione o suco de metade de um limão se você
- * gostar.
- * E esta pronto é só aproveitar.
- *



GRÃO DE BICO ASSADO SERVIDO COM QUINOA

INGREDIENTES

1 CEBOLA MÉDIA *
4 DENTES DE ALHO *
2 COLHERES DE SOPA DE GENGIBRE *
PICADO *
1 LATA DE GRÃO DE BICO (ESCORRIDO, *
ENXAGUADO) *
2 LATAS DE LEITE DE COCO (OU 1 LATA *
DE LEITE DE COCO + *
2 XÍCARAS DE LEITE DE CAJU) *
3 PUNHADOS DE COUVE PICADA *
1/2 XÍCARA DE TOMATES SECOS, *
PICADOS *
SUCO DE 1 LIMÃO *
2 COLHERES DE CHÁ DE GENGIBRE + *
1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL *

MODO DE PREPARO

Refogue 1 cebola, 4 dentes de alho e 2 colheres de sopa de gengibre ao fogo médio até ficarem translúcidos. *
Adicione o grão de bico, leite de coco (ou coco + leite de caju), couve, tomate seco, suco de 1 limão, 2 colheres de chá de gengibre + 1/2 colher de chá de sal. *
Levar a mistura para ferver e cozinhe por mais 10-15 minutos. Uma vez feito despeje sobre quinoa. Também vai bem com batata-doce. *

*
*
*
*



MOQUECA DE COGUMELOS COM LEGUMES

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

250 GRAMAS COGUMELO PARIS
1 XÍCARA ERVILHA CONGELADA
400 ML LEITE DE COCO
1 UNIDADE CENOURA
2 UNIDADES CEBOLA
1 UNIDADE PIMENTÃO VERMELHO
1 UNIDADE PIMENTÃO AMARELO
1/2 UNIDADE PIMENTÃO VERDE
2 UNIDADES TOMATE
2 DENTES ALHO
1 UNIDADE PIMENTA DEDO-DE-MOÇA OPCIONAL
2 COLHER SOPA AZEITE DE DENDÊ
1/4 XÍCARA COENTRO PICADO
1 COLHER SOPA FARINHA DE MANDIOCA

- * Picar todos os ingredientes e refogar o alho,
- * dedo-de-moça e o cogumelo no azeite até secar a
- * água. Adicionar o dendê, metade da cebola e do
- * pimentão refogando por cerca de 3 minutos.
- * Acrescentar o leite de coco, cenoura, restante da
- * cebola e do pimentão, tomate em rodela e ajustar de
- * sal. Cozinhar por cerca de 15 minutos e adicionar a
- * ervilha congelada. Após cozinhar por mais 3 minutos,
- * dissolva a farinha de mandioca com um pouco de água
- * e misture na panela para engrossar. Finalizar com
- * coentro e sal.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



MACARRÃO COM MOLHO VODKA E BRÓCOLIS NO VAPOR

INGREDIENTES

1 XÍCARA DE CAJU CRU, EMBEBIDO EM
ÁGUA 4-8 HORAS E ESCORRIDO

1 XÍCARA DE ÁGUA

2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

1 CEBOLA GRANDE, PICADA

5 DENTES DE ALHO PICADOS

1 TOMATE, PODE ESMAGAR

1 XÍCARA DE VODKA

1/2 COLHER DE CHÁ DE SAL A GOSTO
PIMENTA PRETA A GOSTO MANJERICÃO
FRESCO OU SALSA

MODO DE PREPARO

- * Coloque os caju e a água em um liquidificador. Bata suavemente, parando para raspar as laterais do jarro conforme necessário. Aqueça o óleo em uma panela grande em fogo médio. Quando o óleo estiver quente, adicione a cebola. Refogue por cerca de cinco minutos, até amolecer.
- * Adicione o alho e continue a refogar por mais um minuto, até ficar bem fragrante. Junte os tomates esmagados e a vodka. Leve a mistura para ferver e reduza o fogo para médio-baixo. Continue fervendo por cerca de quinze minutos, até que o molho engrosse um pouco e o álcool tenha esfriado.
- * Misture a mistura de caju no molho e leve-a para ferver, só por um minuto, até aquecer por toda parte. Retire do fogo e tempere com sal e pimenta. Sirva com macarrão de sua escolha e decore com manjericão fresco ou salsa.



PIZZA VEGANA (MASSA DE PÃO DE CEBOLA)

INGREDIENTES

1 XÍCARA DE ÁGUA MORNA

1/4 XÍCARA DE AZEITE

1 CEBOLA MÉDIA

1 PACOTE (10G) DE FERMENTO BIOLÓGICO SECO

1 COLHER DE SOBREMESA RASA DE SAL

FARINHA DE TRIGO ATÉ A MASSA COMEÇAR A SOLTAR DAS MÃOS (POUCO MAIS DE 1 XÍCARA E 1/2)

MOLHO DE TOMATE PARA PINCELAR RECHEIO DE SUA PREFERÊNCIA.

MODO DE PREPARO

- * Adicione o fermento a uma tigela grande e reserve.
- * Bata bem no liquidificador o azeite, a água, a cebola picada e o sal. Despeje essa mistura na tigela junto com o fermento. Misture bem e deixe descansar por 10 minutos.
- * Depois do descanso, adicione a farinha aos poucos até obter uma massa macia e homogênea, adicione farinha aos poucos até a massa desgrudar das mãos.
- * Sove a massa por cerca de 8-10 minutos e deixe descansar coberta com um pano úmido por cerca de 1 hora.
- * Após o descanso sove levemente a massa e modele na forma que desejar e adicione a uma assadeira untada (abra a massa na forma com fundo removível e antes de colocar o recheio dei uma esticadinha nos lados pra fazer a borda), cubra e deixe descansar novamente por cerca de 1 hora ou até a massa dobrar de tamanho. Abra a massa e coloque o recheio de sua preferência. .
- *



PIZZA DE SALADA

INGREDIENTES

3 1/2 XÍCARAS DE FARINHA 2/1
LEVEDURA NUTRICIONAL
1 COLHER DE CHÁ DE SAL
1 XÍCARA DE ÁGUA, MUITO QUENTE
2 COLHERES DE SOPA DE AZEITE

COBERTURAS:

VINAGRE DE CIDRA INFUNDIDO
ALFACE
TOMATE CEREJA
REPOLHO
CEBOLA ERVAS FRESCAS

MODO DE PREPARO

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

Preaqueça o forno a 240 graus. Em uma tigela grande, misture a farinha, o fermento e o sal. Adicione água morna e azeite, amasse cerca de 5 minutos ou até que a mistura esteja bem combinada e forme uma bola. Deixe a massa descansar por 10 minutos em um lugar quente. Estenda a massa e coloque na assadeira ou no tabuleiro de pizza.

Coloque no forno e asse por aproximadamente 10 minutos ou até dourar ligeiramente. Retire do forno e deixe esfriar. Adicione as coberturas de pizza. Devolva a pizza ao forno e asse aproximadamente 10 minutos. Esfrie, fatie e sirva. 😊



HAMBÚRGUER VEGANO

INGREDIENTES

100 G DE CENOURA COZIDA

100 G DE COUVE-FLORES OU BRÓCOLI COZIDO

1 BATATA GRANDE COZIDA

100 G DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA
HIDRATADA

1 COLHER (SOPA) DE CEBOLA RALADA

1 COLHER (SOBRETESA) DE MOLHO DE MOSTARDA

1 COLHER (SOBRETESA) DE MOLHO DE SOJA
(SHOYU)

1 COLHER (SOBRETESA) DE SALSINHA PICADA

1 CLARA

SAL E PIMENTA A GOSTO

AZEITE DE OLIVA PARA FRITAR

MODO DE PREPARO

Amasse a cenoura com a couve-flor ou brócoli e a batata.

Acrescente a proteína de soja hidratada e os demais ingredientes e amasse até dar liga (ponto de enrolar).

Modele os hambúrgueres e leve ao freezer por 1 hora antes de fritar em 1 fio de azeite.

E está pronto agora só montar o seu X vegano ♥



SOBREMESAS



BOMBOM DE CHOCOLATE COM COCO

INGREDIENTES:

2 XÍCARAS DE COCO RALADO

5 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO

140G DE CHOCOLATE MEIO

AMARGO OU AMARGO (USEI UM COM 70%
CACAU SEM LEITE)

MODO DE PREPARO

Em uma tigela adicione o coco ralado e o óleo de coco. Mexa até formar uma pasta grossa;

- * 2- Coloque um pouco da mistura nas mãos e esprema para unir o coco ralado e formar as bolinhas. Molde do tamanho que preferir;
- * 3- Delicadamente coloque as bolinhas numa assadeira e leve ao freezer por cerca de 20 minutos para firmar;
- * 4- Derreta o chocolate em banho-maria até ficar homogêneo;
- * 5- Retire do freezer as bolinhas. Usando dois garfos, ou uma colher e um garfo, mergulhe cada bolinha de coco no chocolate até que esteja completamente coberta. Retire com o garfo e faça movimento suaves de baixo para cima para escorrer o excesso de chocolate;
- * 6- Coloque os bombons sobre uma assadeira forrada com papel manteiga para facilitar a retirada depois;
- * 7- Leve ao freezer por cerca de 10 minutos ou até o chocolate endurecer;
- * 8- Retire da assadeira e transfira para um recipiente com tampa. Conserve na geladeira.

NOTAS:

- * - O óleo de coco não pode ser substituído por outro óleo vegetal porque os demais não irão solidificar em temperaturas baixas. É necessário endurecer para manter o coco ralado unido.
- * - Essa receita rendeu 20 bombons pequenos.
- *



TRUFA VEGANA NO COPINHO

INGREDIENTES

300G DE ABACATE

150G DE CHOCOLATE AMARGO SEM LEITE NA
COMPOSIÇÃO (60% DE CACAU OU MAIS)

45G DE AÇÚCAR DEMERARA

20G DE CACAU EM PÓ

FRAMBOESA E NIBS DE CACAU PARA FINALIZAR
(OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate em banho maria e misture o açúcar enquanto ele ainda estiver quente, para ajudar a derreter os cristais.

*

*

Adicione todos os ingredientes em um processador ou liquidificador e bata até obter uma textura homogênea.

*

*

Se quiser, utilize um saco de confeitar para colocar nos copinhos. Finalize com pedacinhos de framboesa e cacau nibs

*

*

*

DURAÇÃO: 3 dias em pote fechado na geladeira.

*

*

*

*

*

*

*

*



CHURROS

INGREDIENTES

150 ML DE ÁGUA

150 ML DE LEITE VEGETAL – TAMBÉM PODE FAZER COM 300 ML DE ÁGUA

2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA GHEE – OU ÓLEO DE COCO OU DE GIRASSOL

1/2 XÍCARA DE DE ARROZ

1/4 DE XÍCARA DE FARINHA DE GRÃO DE BICO

1/4 DE XÍCARA DE FARINHA DE LINHAÇA

1/4 DE XÍCARA DE TÂMARAS PROCESSADAS

1 PITADA DE SAL

CANELA PARA POLVILHAR

MODO DE PREPARO

- * Primeiro de tudo deixe as tâmaras de molho por umas 2-3 horas até elas ficarem bem macias, em tão processe elas com um pouquinho da água em que elas estavam de molho até formar um purê.
- * Pré-aqueça o forno a 180 graus.
- * Leve ao fogo o leite vegetal, a água, manteiga ghee, o sal e as tâmaras e espere ferver.
- * Enquanto isso misture as farinhas em um bowl e reserve.
- * Assim que ferver adicione as farinhas e mexa bem, com fouet ou colher de pau, até a massa começar a soltar da panela.
- * Desligue.
- * Espere a massa esfriar um pouco.
- * Com saco de confeitar e o bico pitanga comece a dispor seus churros em uma assadeira coberta com silplat ou papel manteiga.
- * Asse por uns 20 minutos.
- * Retire do forno e passe na canela.



BANANA SPLIT

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

10 BANANAS NÁNICAS MADURAS CORTADAS EM RODELAS
1 XÍCARA (DE CHÁ) DE MANGA MADURA CORTADA
1 XÍCARA (DE CHÁ) DE MORANGOS LAVADOS E PICADOS
CHOCOLATE AMARGO DERRETIDO A GOSTO – OPCIONAL
CASTANHAS PICADAS A GOSTO – OPCIONAL
CEREJAS AO MARRASQUINO E MORANGO PARA DECORAR – OPCIONAL

- * Corte as bananas em rodélas, coloque em uma vasilha com tampa e leve ao freezer por
- * 5 horas ou até as bananas estarem congeladas. Retire do freezer e deixe descansando por 10 minutos antes de bater.
- * Em um processador, coloque as bananas congeladas e bata até obter um creme uniforme. Coloque metade da quantidade obtida em uma vasilha com tampa e leve ao freezer por cerca de uma hora (para firmar e conseguir modelar as bolas de sorvete).
- * Divida a quantidade que sobrou para bater com a manga e com o morango, e bata com cada uma destas frutas separadamente. Guarde em potes individuais no freezer por cerca de uma hora para firmar.
- * Sobre duas bananas, coloque uma bola de cada sorvete, e se quiser, cubra com chocolate derretido e salpique castanhas. Rende até 4 bananas splits.
- * O meu chocolate derreti no microondas, depois adicionei creme de soja à gosto para amolecer.
- * Está pronto!
- *



CRUMBLE SAUDÁVEL DE MAÇÃ

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 1 MAÇÃ VERDE PICADA
- 40ML DE ÁGUA
- 3-5 CRAVOS DA ÍNDIA
- 1 C DE SOBREMESA DE CANELA EM PÓ
- PITADA DE CARDAMOMO EM PÓ
- GOTINHAS DE STÉVIA
- 1 C DE SOBREMESA DE MANTEIGA GHEE (OU ÓLEO DE COCO PRA VERSÃO VEGANA)
- 1 C DE SOBREMESA DE AÇÚCAR MASCAVO
- 2 C DE SOPA DE AMÊNDOAS, CASTANHA DO PARÁ E NOZES QUEBRADAS E MISTURADAS
- 1 C DE SOPA DE AVEIA EM FLOCOS (OU QUINOA, OU AMARANTO EM FLOCOS)
- COCO RALADO
- NIBS DE CACAU (OPCIONAL)

- * Cozinhe a maçã verde com a stévia, o cravo da índia, a canela em pó, o cardamomo e a água em uma panela.
- * Quando a fruta estiver mais macia, mas não tão totalmente cozida (leva cerca de 5 minutos), desligue o fogo e reserve.
- * Em um pote junte o mix de nuts, a aveia, a ghee (ou o óleo de coco) e o açúcar mascavo até formar uma farofa úmida.
- * Em um prato que possa ir ao forno, coloque a maçã reservada sem os cravos e a farofa por cima, pressionando para que ela fique compacta.
- * Salpique o coco ralado e leve ao forno médio por aproximadamente 15 minutos. Sirva com os nibs de cacau.
- *
- *
- *



PAVÊ VEGANO DE AMENDOIM

INGREDIENTES

1 E 1/2 XÍCARA DE LEITE DE COCO (OU OUTRO LEITE VEGETAL)

1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA

6 COLHERES (SOPA) DE ARARUTA EM PÓ (OU OUTRO AMIDO)

1 XÍCARA DE PASTA DE AMENDOIM INTEGRAL (SEM AÇÚCAR/ SEM GORDURA ADICIONADA)

1 PITADA DE SAL

1 COLHER (SOPA) DE LICOR DE CAFÉ

100G DE BISCOITO INTEGRAL SEM LEITE NA COMPOSIÇÃO (E SEM GLÚTEN, CASO NECESSÁRIO)

1 XÍCARA DE AMENDOIM PICADO PARA POLVILHAR

MODO DE PREPARO

Forre uma forma de bolo inglês com papel alumínio e unte com óleo vegetal.

- *
- * Reserve 1/2 xícara do leite. Em uma panela, misture bem a outra xícara de leite com o açúcar, a araruta e a pitada de sal. Leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar (mas não deixe muito espesso, senão você não vai conseguir montar em camadas!) Retire do fogo e junte a pasta de amendoim. Reserve.
- *
- * Numa tigela, misture o leite reservado com o licor. Passe os biscoitos rapidamente nessa mistura. Espalhe um pouco do creme no fundo da fôrma e monte o pavê alternando camadas com o creme.
- *
- * Cubra com filme PVC e leve à geladeira por 8 horas. Pouco antes de servir, desenforme e polvilhe com o amendoim picado.
- *
- *
- *
- *



ARROZ DOCE VEGANO

INGREDIENTES

1 XÍCARA (DE CHÁ) DE ARROZ (USEI O BRANCO, AGULHINHA)

2 E 1/2 XÍCARAS (DE CHÁ) DE ÁGUA

2 XÍCARA (DE CHÁ) DE LEITE DE AMÊNDOAS (OU SOJA)

1/2 XÍCARA (DE CHÁ) DE AÇÚCAR DEMERARA OU CRISTAL

1 UNIDADE DE ANIS ESTRELADO (OU CANELA EM PAU)

5 UNIDADES DE CRAVO-DA-ÍNDIA

1/4 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE LEITE DE COCO, OU CREME DE SOJA

UMA PITADA DE SAL

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, coloque o arroz e a água e cozinhe até ele ficar al dente. Caso sentir necessidade, acrescente mais água. Desligue o fogo e reserve.
- * Em outra panela, coloque o leite de amêndoas, adicione uma pitada de sal, o açúcar, o anis, os cravos, misture e deixe ferver. Adicione o arroz cozido e abaixe o fogo, e deixe cozinhando por mais 10 minutos, ou até a quantidade do leite diminuir um pouco.
- * Desligue o fogo e acrescente o leite de coco, e polvilhe canela em pó para servir. Está pronto!
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



DOCE DE ABACAXI

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

2 XÍCARAS (DE CHÁ) DE ABACAXI PÉROLA
PICADO EM CUBINHOS
5 XÍCARAS (DE CHÁ) DE ÁGUA
3/4 XÍCARA (DE CHÁ) DE AÇÚCAR CRISTAL
2 COLHERES (DE CHÁ) DE ÁGAR-ÁGAR
(VEJA INFORMAÇÕES SOBRE ELE AQUI)
3 COLHERES (DE SOPA) DE LEITE DE COCO
OU CREME DE LEITE DE SOJA

- * Descasque e pique o abacaxi em cubinhos. Em uma panela em fogo médio, coloque o abacaxi picado, a água e o açúcar cristal. Assim que começar a borbulhar, abaixe o fogo e deixe por mais 45 minutos.
- * Acrescente o ágar-ágar, misture bem e coloque o leite de coco, misturando novamente.
- * Está pronto! Agora é só colocar em tacinhas, o ágar-ágar se firma mesmo estando fora da geladeira.
- * Mas este doce fica mais gostoso geladinho, cerca de 2 horas na geladeira já está ótimo!
- * Se quiser polvilhar hortelã desidratada na hora de servir, fica muito bom também!

Dicas

- * Este doce deve ser guardado na geladeira em um pote fechado por até 3 dias.
- * O ágar-ágar é geralmente vendido em lojas de produtos orientais ou naturais. Existem dois tipos mais vendidos: o pó branquinho e o pó mais escuro, num tom mais bege. Recomendo o uso do branco, pois não tem cheiro e nem sabor forte como o outro e é mais indicado para preparações delicadas como esta. A marca do ágar-ágar que compro é Kantan.
- *
- *



CANJICA

INGREDIENTES

- 1 PACOTE DE CANJICA CRUA (500G)
- 1 LITRO DE ÁGUA
- 1 LITRO DE LEITE DE COCO
- 1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA
- 3 PAUS DE CANELA
- 6 CRAVOS INTEIROS
- 3 COLHERES DE SOPA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE (OPCIONAL)*

MODO DE PREPARO

- * Lave a canjica crua e coloque-a de molho na água com o cravo e a canela por cerca de 4 horas.
- * Coloque a canjica, a água e os temperos em uma panela de pressão e cozinhe por 30 minutos.
- * Verifique se os grãos estão macios. Caso não estejam, deixe cozinhar um pouco mais - lembrando que queremos ela mais al dente!
- * Se tiver sobrado muita água na panela, descarte um pouco. Adicione o leite e o açúcar e deixe ferver um pouco, até você obter a consistência que prefere (com mais caldo ou mais sequinha).
- * Desligue o fogo, adicione a biomassa de banana e mexa até incorporar bem.
- * Polvilhe canela para servir.



CURAU DE MILHO

INGREDIENTES

MILHO VERDE – 3 ESPIGAS (2 XÍCARAS DE MILHO DEBULHADO – 300G)

LEITE DE COCO – 2 XÍCARAS (500 ML)

AÇÚCAR DEMERARA – 1/3 XÍCARA (70 G)

SAL – UMA PITADA (OPCIONAL)

CANELA EM PÓ – A GOSTO PARA SERVIR (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

- * Comece limpando as espigas. Descarte a palha e o cabelo do milho, lave bem sob água corrente.
- * 2- Apoie uma das espigas de pé em uma superfície plana e com uma faca corte os grãos de milho para debulhar. Repita com as outras espigas.
- * 3- Transfira os grãos crus para o liquidificador e adicione o leite de coco. Bata bem por cerca de 3 minutos até obter uma mistura homogênea.
- * 4- Coe utilizando uma peneira, pressione as costas da colher para tirar o máximo possível do líquido. Descarte o bagaço.
- * 5- Transfira para uma panela e adicione o açúcar e o sal. Leve ao fogo médio e mexa sem parar até levantar fervura e formar um creme grosso. Desligue o fogo e transfira para um recipiente.
- * 6- Leve à geladeira e deixe esfriar por cerca de 1 hora. Sirva polvilhado com canela em pó a gosto.



DOCE DE ABÓBORA FUNCIONAL

INGREDIENTES

300GR DE ABÓBORA

1 XÍC COCO RALADO

½ XÍC AÇÚCAR DEMERARA

2 COLHERES DE SOPA DE MELADO DE CANA

1 COLHER DE SOPA DE AMARANTO EM FLOCOS (OPCIONAL)

1 COLHER DE SOPA DE PSYLLIUM (OPCIONAL)

CANELA A GOSTO

CRAVO EM PÓ A GOSTO

MODO DE PREPARO

- * Cozinhe a abóbora em uma panela grande. Quando estiver macia, amasse e adicione os outros ingredientes. Mexa até o doce soltar do fundo da panela.

* Observações

- * Esse doce fica com essa cor mais escura por causa do melado de cana. Se preferir, pode aumentar o açúcar demerara para não usar o melado. O amaranto e o psyllium são opcionais, mas são eles que adicionam fibra ao doce, o que ajuda a diminuir um pouco o índice glicêmico e dá sensação de saciedade.

*
*
*
*
*
*



MOUSSE DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

200 GRAMAS DE CHOCOLATE AMARGO

1 CAIXA DE 200G DE CREME DE SOJA

$\frac{3}{4}$ DE XÍCARA (CHÁ) DE SUCO DE MARACUJÁ NATURAL CONCENTRADO E COADO

$\frac{3}{4}$ DE XÍCARA (CHÁ) D

MODO DE PREPARO

Primeiramente, derreta o chocolate em banho-maria ou no microondas.

Faça a temperagem do chocolate conforme citado no texto acima.

- * Com o auxílio de um pincel, passe uma fina e uniforme camada de chocolate nas forminhas de silicone ou papel, e leve ao freezer por cerca de 30 minutos. Se tiver uma forma de cupcakes, coloque as forminhas dentro dela para ficarem mais certinhas.
- * Retire a forma do freezer e pincele mais uma camada de chocolate, procurando cobrir lugares onde está faltando chocolate. Volte novamente ao freezer por mais 30 minutos.
- * Retire mais uma vez e se necessário passe a terceira camada. É importante que as casquinhas tenham pelo menos 1mm de espessura para não quebrarem quando retiradas das forminhas.
- * Caso as casquinhas estiverem sem falhas, retire-as cuidadosamente das forminhas. No início, você pode até ter certa dificuldade de remover as casquinhas de chocolate do papel, mas depois saem com muita facilidade.
- * Volte as casquinhas de chocolate na forma de cupcakes e leve ao freezer novamente. Enquanto isso prepare a mousse.
- * Para o preparo do suco, usei 2 polpas de maracujás de tamanho médio, mais $\frac{1}{4}$ de xícara de água. Bati até ficar uniforme e coel.
- * Em um liquidificador, bata o condensado de soja, o creme de soja e o suco de maracujá até obter uma mistura homogênea.
- * Distribua esta mistura nas casquinhas de chocolate e leve à geladeira (não mais ao freezer) até a mousse ficar firme.
- * Se quiser, decore a mousse com sementinhas de maracujá.
- *



CREME DE TAPIOCA COM MANGA

INGREDIENTES

1 MANGA GRANDE MADURA, SEM CASCA,
CORTADA EM CUBOS

1 COLHER DE SOPA DE SUCO DE LIMÃO

2 XÍCARAS DE LEITE VEGETAL (USEI LEITE
DE AMÊNDOAS QUE EU MESMA PREPAREI)

1/2 XÍCARA DE ACÚCAR DEMERARA

1 BAGO DE CARDAMOMO

1/2 XÍCARA DE TAPIOCA GRANULADA FINA

2 COLHERES DE COCO FRESCO PARA
POLVILHAR (COMO EU NÃO TINHA,
POLVILHEI COM AMÊNDOAS MOÍDAS)

MODO DE PREPARO

- * Coloque a manga numa tigela com o suco de
- * limão e reserve. Em uma panela ferva o leite
- * vegetal co o açúcar e as sementes do bago
- * de cardamomo. Retire do fogo e adicione a
- * tapioca aos poucos, sempre mexendo para não
- * empelotar. Deixe hidratar por uns 15 minutos
- * ou até ficar macia. Monte em taças, alternando
- * as camadas de tapioca e de manga, terminando
- * com a tapioca. Leve à geladeira por 3 horas.
- * Na hora de servir, polvilhe com coco fresco ou
- * amêndoas moídas
- *
- *
- *
- *
- *
- *



PUDIM DE BANANA E AVEIA

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

8 BANANAS BEM MADURAS

1/2 DE XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL

1/2 XÍCARA DE CHÁ DE AÇÚCAR MASCADO

1 COLHER DE SOPA DE CANELA EM PÓ

SUCO DE 1 LIMÃO

200 ML DE LEITE DE AMÊNDOAS OU OUTRO LEITE VEGETAL

PARA A COBERTURA CROCANTE

1/2 XÍCARA DE AVEIA EM FLOCOS GRANDES

1 COLHER DE SOBREMESA DE CANELA EM PÓ

1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR MASCADO

- * Esmague as bananas grosseiramente com o garfo
- * e coloque em um prato fundo. A medida que for esmagando, esprema o limão em cima para não escurecer. Misture a farinha o açúcar e a canela.
- * Em uma forma retangular sem untar, coloque uma camada da mistura da farinha, e depois uma camada das bananas amassadas. Siga alternando as bananas e a mistura da farinha ate terminarem os ingredientes. (não encha muito o prato porque esta receita cria muita agua e pode transbordar no forno)
- * Cubra tudo com o leite vegetal (eu usei leite de amêndoas) abrindo levemente as laterais para que o leite penetre pelos cantos da forma.
- * PREPARO COBERTURA
- * Misture a canela e o açúcar. Cubra tudo com a aveia em flocos grossos, e por ultimo salpique a mistura de canela e açúcar sobre toda a superficie. Leve ao forno ate assar com o forno em temperatura media, de 20 a 30 minutos ou ate dourar.
- *



PUDIM DE TAPIOCA E COCO - SEM GLÚTEN, SEM LACTOSE

INGREDIENTES PUDIM

290G (1 XÍCARA E 1/2) DE TAPIOCA GRANULADA

1 LITRO DE LEITE DE COCO CASEIRO (OU 700ML DE LEITE DE COCO INDUSTRIALIZADO + 300ML DE ÁGUA)

220G (1 XÍCARA) DE AÇÚCAR DEMERARA

100G (1 XÍCARA E 1/2) DE COCO RALADO

1 COLHER (CHÁ) DE EXTRATO DE BAUNILHA

ÓLEO PARA UNTAR (USEI DE COCO)

INGREDIENTES CARAMELO

220G (1 XÍCARA) DE AÇÚCAR DEMERARA

240 ML (1 XÍCARA) DE ÁGUA QUENTE

MODO DE PREPARO

- * Em uma panela grande adicione o leite de coco, açúcar demerara e 1 xícara do coco ralado ou resíduo do leite de coco. Misture bem até ficar homogêneo.
- * Leve ao fogo médio e adicione a tapioca granulada aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Continue mexendo em fogo médio até virar um creme espesso. Mas cuidado! Não cozinhe demais, senão seu pudim vai ficar rígido.
- * Unte uma fôrma de pudim ou bolo (20 cm de diâmetro) com o óleo vegetal.
- * Transfira a mistura para a fôrma e deixe esfriar em temperatura ambiente.
- * Leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até gelar.
- * Modo de Fazer Caramelo
- * Coloque o açúcar em uma panela e deixe derreter por completo em fogo médio. Ele vai ficar com uma tonalidade mais escura.
- * Adicione a água (cuidado, vai espirrar!) e mexa até o açúcar se dissolver por completo
- * - Tem gente que adiciona um pouco de amido de milho diluído em água para engrossar um pouco a calda. Fica à seu critério!
- * Desenforme o pudim e despeje o caramelo.



PUDIM DE GOIABA NO POTINHO

INGREDIENTES

LEITE DE AVEIA – 2 XÍCARAS (500 ML

)

GOIABA – 2 MÉDIAS (300 G)

AÇÚCAR DEMERARA – 1/3 XÍCARA (80 G

)

ÁGAR-ÁGAR – 1 COLHER DE SOPA (5 G

)

EXTRATO DE BAUNILHA – 1 COLHER DE
CHÁ (5 ML) – OPCIONAL

MODO DE PREPARO

- * Descasque as goiabas e corte em pedaços menores.
- * Coloque no liquidificador e adicione o leite de aveia. Bata bem até ficar homogêneo.
- * Peneire a mistura e descarte as sementes.
- * Transfira o líquido para uma panela média e adicione o açúcar demerara, o ágar-ágar e o extrato de baunilha. Misture bem e leve ao fogo médio, mexendo sem parar até engrossar.
- * Desligue o fogo e transfira ainda quente para potinhos de vidro. Reserve até amornar.
- * Feche os potinhos e leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até firmar.

*
Dicas

- * Você pode substituir a goiaba por outras frutas que preferir para variar o sabor, como maracujá, abacaxi, kiwi e amora.

*
*
*
*
*
*



FLAN ROMEU E JULIETA - PROTEICO, SEM LACTOSE, SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

140G DE CASTANHA DE CAJU (1 XÍCARA)

160ML DE ÁGUA (2/3 XÍCARA)

4G ÁGAR-ÁGAR

120 ML DE LEITE DE COCO (1/2 XÍCARA)

2 GOTAS DE EXTRATO DE BAUNILHA (OPCIONAL)

CALDA

160 ML DE ÁGUA (2/3 XÍCARA)

50G DE GOIABADA DE CORTE

MODO DE PREPARO

- * Deixe as castanhas de molho durante a noite. Descarte a água do molho e bata com todos os outros ingredientes, até obter um líquido viscoso e homogêneo.
- * Coloque em uma panela pequena e mexa, em fogo baixo, até ferver. Conte 2 minutos, sempre mexendo, e desligue o fogo. Vai virar uma pasta grossa.
- * Em um aro ou forminha de silicone, despeje a mistura e deixe na geladeira até firmar.
- *
* Calda
- * Pique a goiabada e adicione junto com a água em uma panela pequena. Vá mexendo até virar uma calda grossa.
- *
* Montagem
- * Desenforme o flan e despeje a calda por cima.
- * Sirva gelado.
- * Observações
- * Rende 4 flans utilizando aros de 3 cm



FLAN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

LEITE DE AVEIA – 3 XÍCARAS (750 ML)

AÇÚCAR MASCAVO PENEIRADO – 3/4 XÍCARA (100 G)

LÍQUOR DE CACAU PICADO – 2 COLHERES DE SOPA (16 G)

FÉCULA DE BATATA – 2 COLHERES DE SOPA (14 G)

ÁGAR-ÁGAR – 1 COLHER DE SOPA (8 G)
EXTRATO DE BAUNILHA

– 2 COLHERES DE CHÁ (10 ML)

MODO DE PREPARO

- * 1- Derreta o líquido de cacau em banho-maria e reserve.
- * 2- Em um recipiente pequeno, dissolva o ágar-ágar em 3 colheres de sopa de água e reserve.
- * 3- Em uma panela média, adicione o leite de aveia, o açúcar, a fécula de batata e o extrato de baunilha. Misture bem até ficar homogêneo.
- * 4- Leve ao fogo médio e mexa sem parar. Quando começar a ferver acrescente o ágar-ágar e o líquido de cacau, mexa bem até engrossar. Desligue o fogo.
- * 5- Unte com óleo vegetal forminhas para porções individuais (usei fôrmas de silicone para muffins/cupcake), ou uma fôrma de pudim (20 cm de diâmetro), e despeje a mistura. Espere amornar.
- * 6- Leve à geladeira por cerca de 4 horas, ou até ficar firme.
- * 7- Desenforme e sirva como preferir. Alguns eu polvilhei nibs de cacau e outros reguei com chocolate 70% cacau derretido.

* Rendimento: 10 porções

* Nota: Caso você não encontre o líquido de cacau, substitua por 4 colheres de sopa de chocolate 70% cacau, sem leite e picado.

*



**SORBET DE LÍMÃO
SICILIANO E MANJERICÃO
COM CALDA DE MORANGO**

INGREDIENTES

1 XÍCARA (DE CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO
SICILIANO (CERCA DE 4 UNIDADES
GRANDES) OU TAHITI
2 E 1/2 XÍCARAS (DE CHÁ) DE ÁGUA
FILTRADA
1 XÍCARA (DE CHÁ) DE AÇÚCAR
MANJERICÃO FRESCO A GOSTO (USEI 6
FOLHAS)

CALDA:

200G DE MORANGOS
1/2 XÍCARA (DE CHÁ) DE SUCO DE
LARANJA
2 COLHERES (DE SOPA) DE AÇÚCAR

MODO DE PREPARO

- * Em um liquidificador, coloque o suco de limão sem as sementes, a água, o açúcar, as folhas de manjericão e bata por cerca de um minuto.
- * Coloque em uma vasilha e leve ao freezer por cerca de 4 horas.
- * Enquanto isso, prepare a calda. Em uma panela, coloque os morangos cortados, o suco de laranja e o açúcar, misture e deixe cozinhar até virar uma calda encorpada. Lembre-se de mexer de vez em quando para não queimar. A calda estará no ponto quando os morangos estiverem praticamente derretidos. Coloque em uma vasilha e espere esfriar. Em seguida, tampe e leve à geladeira até a hora de servir.
- * Passadas as 4 horas, retire a vasilha com o sorbet do freezer, e, com o auxílio de uma faca, corte em pedaços menores pra ficar mais fácil na hora de bater. Bata na batedeira em velocidade média por 3 minutos ou até que fique bem triturado. Coloque na vasilha novamente e leve ao freezer por mais uma hora. Retire e bata novamente por mais 3 minutos. Se possível, repita o processo ao menos mais uma vez.
- * Coloque no freezer por uma hora antes de servir e cubra com a calda de morango. Está pronto!



PICOLÉ DE COCO

INGREDIENTES

LEITE DE COCO CASEIRO OU O PRONTO
PARA BEBER DA DUCOCO

GOTINHAS DE STEVIA

COCO RALADO

PAUZINHO DE CANELA PARA FAZER AS
VEZES DO PALITO

MODO DE PREPARO

- *
- *
- * Misture o leite de coco e coco ralado em uma tigelinha, na proporção que gostar.
- *
- * Eu coloco algo em torno de 2 xícaras de leite vegetal para 1/4 a 1/2 xícara de coco ralado.
- *
- * Adoce à seu gosto.
- *
- * Despeje a mistura em forminhas de picolé.
- *
- * Coloque um pauzinho de canela em cada um, bem ao centro.
- *
- * Leve ao freezer por pelo menos 6 horas antes de consumir.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



PICOLÉ DE MILHO

INGREDIENTES

3 XÍCARAS (DE CHÁ) DE MILHO VERDE CRU
(CERCA DE 5 SABUGOS)
3 XÍCARAS (DE CHÁ) DE LEITE DE
COCO CASEIRO (OU 1 VIDRINHO DO
INDUSTRIALIZADO MAIS 2 PARTES DE ÁGUA)
1/2 XÍCARA (DE CHÁ) DE AÇÚCAR DEMERARA
OU CRISTAL (OU MAIS, SE PREFERIR)
1 PITADA DE SAL (CERCA DE 1/4 DE COLHER
DE CHÁ)

MODO DE PREPARO

- *
- * Em um liquidificador, coloque o milho e o
- * leite de coco, e bata bem. Coloque uma peneira
- * sobre uma panela e coe esta mistura.
- * Adicione o açúcar, uma pitada de sal e cozinhe
- * em fogo médio por cerca de 10 minutos,
- * mexendo sempre para não empelotar. Esta
- * mistura vai virar um creme, tipo um mingau,
- * não muito grosso (veja o vídeo).
- * Espere esfriar e coloque em uma forminha de
- * gelo. Assim que ficar em temperatura
- * ambiente, leve ao freezer até os cubinhos
- * ficarem congelados e duros, o que vai levar
- * cerca de 4 horas.
- * Retire e espere descongelarem por cerca de 10
- * ou 15 minutos antes de bater no processador.
- * Bata por cerca de 3 minutos ou até obter um
- * creme uniforme. Está pronto!
- *



PICOLÉ DE ACEROLA

INGREDIENTES

ACEROLA – 2 XÍCARAS (250 G)

INHAME – 3 MÉDIOS (200 G)

ÁGUA – 100 ML

MELADO – 2 COLHERES DE SOPA (30 ML)

GOMA XANTANA – 1/4 COLHER DE CHÁ
(OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

- * 1- Descasque o inhame e corte em pedaços pequenos. Coloque em uma panela e cubra com água. Leve ao fogo e cozinhe até ficar macio.
 - * 2- Enquanto o inhame estiver cozinhando, lave as acerolas e retire os cabinhos. Coloque no liquidificador e adicione a água. Bata bem até ficar homogêneo.
 - * 3- Coe o suco com uma peneira e descarte as sementes.
 - * 4- Lave o copo do liquidificador e coloque o suco de volta. Adicione o melado, a goma xantana e os pedaços de inhame já cozidos e escorridos.
 - * 5- Bata bem até ficar homogêneo e cremoso.
 - * 6- Transfira a mistura para as forminhas de picolé e coloque os palitinhos. Leve ao freezer por cerca de 4 horas, ou até congelar por completo.
 - * 7- Desenforme e sirva logo em seguida.
- Rendimento: 6 picolés



PICOLÉ DE KIWI

INGREDIENTES

1/3 DE XÍCARA (DE CHÁ) DE SUCO DE LIMÃO
1 XÍCARA (DE CHÁ) DE ÁGUA FILTRADA
AÇÚCAR A GOSTO – USEI CERCA DE 4 COLHERES (DE SOPA)
FOLHAS MANJERICÃO A GOSTO – USEI 6 FOLHAS
3 KIWIS MÉDIOS

MODO DE PREPARO

Corte 3 kiwis médios descascados em rodellas com cerca de 1 cm e coloque duas em cada palito. Para ajudar, você pode usar uma faca afiada antes.

Coloque cada um destes palitos em forminhas para picolés e reserve.

Em um liquidificador coloque o suco de limão, a água, adoce com açúcar a gosto e adicione folhas de manjeriço também a gosto. Bata bem e em seguida coloque nas forminhas.

(Este suco tem cerca de 320ml)

Leve para o freezer por pelo menos 5 horas antes de servir. Está pronto!

- * Dicas
- * O açúcar pode ser cristal, demerara ou mascavo; dá para usar adoçante também!
- *
- * Eu gosto de usar manjeriço, mas você pode por folhinhas de hortelã no lugar.
- *
- * Se não encontrar palitos de sorvete, pode usar palitos de churrasco.
- *
- * Se você não tiver forminhas de picolé, pode usar copinhos descartáveis. Aí, ao invés de colocar o kiwi de comprido, coloque ele na horizontal, assim ajuda o palito a ficar firme.
- * O kiwi dá uma textura legal ao picolé, mas
- * também é usado para ajudar a deixar o palito retinho. Se preferir, no lugar do kiwi pode colocar morango, manga ou banana.
- *
- * Caso você não gostar de limão, pode fazer com suco de morango ou maracujá (para esta receita precisa de cerca de 320ml de suco).



SORVETE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

LEITE DE COCO CONCENTRADO – 2 XÍCARAS (500 ML)

CHOCOLATE 70% CACAU, SEM LEITE E PICADO – 3/4 XÍCARA (120 G)

AÇÚCAR DEMERARA – 2/3 XÍCARA (150 G)

ÓLEO DE COCO DERRETIDO – 3 COLHERES DE SOPA (45 ML)

EXTRATO DE BAUNILHA – 1 COLHER DE CHÁ (5 ML)

SAL – UMA PITADA (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

Em uma panela média coloque o leite de coco, o açúcar, o óleo de coco, o extrato de baunilha e o sal. Mexa bem e leve ao fogo médio até levantar fervura.

2- Desligue o fogo e adicione o chocolate picado. Mexa bem até todos os pedaços derreterem e incorporar ao líquido.

3- Coloque a mistura no liquidificador e bata bem até ficar homogêneo, sem nenhum pedacinho de chocolate.

4- Transfira para um recipiente e espere esfriar completamente em temperatura ambiente.

5- leve a mistura ao freezer por cerca de 8 horas ou até endurecer. Retire de 1 em 1 hora e misture bem com uma colher. Leve de volta ao freezer e repita o processo até a mistura começar a ficar consistente. Apesar de ser uma etapa chata e trabalhosa, ela é importante para evitar a formação de cristais de gelo e deixar o sorvete cremoso.

*
* Nota: Para o sorvete ficar cremoso, o leite de coco deve ser concentrado, bem gorduroso. Para isso, bata no liquidificador 1 xícara de coco ralado seco, sem açúcar e não desengordurado com 2 xícaras de água quente. Espere amornar e coe bem.
*
*
*
*

*
*
*
*



SORVETE DE MANGA

INGREDIENTES:

2 MANGAS PICADAS
1 CAIXINHA DE CREME DE SOJA ("CREME DE LEITE" FEITO DE SOJA)
GLUCOSE DE MILHO (QUANTO BASTE)

MODO DE PREPARO

- *
- *
- * Congele a manga picada. Retire do congelador, coloque num processador e acrescente o creme de leite de soja e a
- * glucose de milho aos poucos, vendo a consistência. Quando estiver com
- * consistência de sorvete (não pode ficar mole), desligue. Se ficar mole, acrescente
- * manga congelada! Sirva imediatamente!
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



TORTINHA DE PÊSSEGO

INGREDIENTES:

MASSA DA TORTA:

1 PACOTE DE BOLACHA DE AMIDO DE MILHO
(SEM LEITE)

CREME VEGETAL

RECHEIO:

500ML DE LEITE DE AMÊNDOAS OU OUTRO LEITE
VEGETAL DE SUA PREFERÊNCIA

4 COLHERES DE AÇÚCAR

6 COLHERES DE AMIDO DE MILHO

4 PÊSSEGOS EM CALDAS GRANDES

2 COLHERES DE SUCO DE LARANJA

MODO DE PREPARO

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

Bata o leite com os pêssegos no liquidificador. Coloque numa panela, adicione o açúcar e o amido de milho, o suco e mexa até engrossar. Retire a massa das forminhas e despeje o creme dentro. Salpique raspas de casca de laranja ou rale amêndoas para enfeitar. Leve à geladeira e sirva quando estiver bem gelado.



PANNA COTTA DE NOZES

INGREDIENTES:

PANNA COTTA:

2 XÍCARAS DE LEITE DE NOZES BEM FORTE
2,5 G DE ÁGAR-ÁGAR
6 COLHERES DE SOPA DE XAROPE DE AGAVE (OU AÇÚCAR A GOSTO)
1 COLHER DE CHÁ DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA
UMA PITADA DE SAL

COMPOTA DE FIGO (OPÇÃO DE CALDA):

6 FIGOS
5 COLHERES DE AÇÚCAR (OU A GOSTO)
1 COLHER DE CAFÉ DE CANELA
2 SEMENTES DE CARDAMOMO SEM CASCA
1 PITADA DE SAL

MODO DE PREPARO

*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

Misture os ingredientes da panna cotta e leve ao fogo até ferver. Deixe por dois minutos e desligue. Coloque em forminhas e leve à geladeira. Desenforme, coloque a calda que quiser e sirva.
Para a compota: Bata os figos e o açúcar no processador. Coloque numa panela, acrescente os demais ingredientes e leve ao fogo até que os ingredientes estejam bem incorporados.



MINI FOLHADO DE BATATA-DOCE

INGREDIENTES:

RECHEIO:

250G DE BATATA-DOCE COZIDA NO VAPOR
200 ML DE LEITE DE COCO
250 ML DE ÁGUA
3 CRAVOS
CANELA EM PÓ A GOSTO
AÇÚCAR A GOSTO (USAMOS 4 COLHERES,
APROXIMADAMENTE)

MASSA FOLHADA:

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO
2/3 DE XÍCARA DE ÁGUA
1/3 DE XÍCARA DE AZEITE DE OLIVA EXTRAVIRGEM
1 COLHER DE CHÁ DE SAL
1 COLHER DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO OU
BICARBONATO
AMIDO DE MILHO (QUANTO BASTE)

MODO DE PREPARO:

MODO DE PREPARO

Recheio:

Bata os ingredientes, com exceção do cravo no liquidificador. Despeje numa panela, acrescente o cravo e deixe cozinhar em fogo baixo. Cuidado para não queimar o fundo. Se necessário, acrescente um pouquinho de água. Tire do fogo quando a mistura estiver grossa e com cheiro de especiarias. Espere esfriar e leve à geladeira. Nós fizemos um dia antes. O recheio fica mais durinho e fácil de utilizar.

Massa:

- * Aqueça a água e o azeite. Junte os demais ingredientes e misture até que forme uma
- * massa homogênea. Sove. Deixe esfriar.
- * Polvilhe uma superfície com amido de milho. Abra a massa bem fina com um rolo
- * sobre o amido. Polvilhe levemente amido de milho novamente sobre a massa aberta
- * (usamos um coador, para facilitar). Enrole a massa, formando um tubo. Corte o tubo em
- * dois ou mais pedaços (para facilitar). Leve à geladeira para esfriar um pouco. Isso ajuda
- * na hora de manusear. Fica mais fácil de abrir a massa bem fininha. (Você pode
- * deixá-la em geladeira por até 2 dias, se quiser). Abra novamente a massa, achatando
- * o tubo. Isso criará as folhas da massa folhada. Deixe bem fina. Corte em
- * retângulos pequenos. Recheie e enrole na diagonal (fica mais bonito).
- * Salpique açúcar e canela sobre os rolinhos.
- * Leve ao forno, a 180°C, até dourar.



PAVÊ DE PAÇOCA

INGREDIENTES

4 XÍCARAS DE LEITE VEGETAL (USEI DE CASTANHA DE CAJU, MAS QUALQUER OUTRO FUNCIONA AQUI);

1/2 XÍCARA DE AÇÚCAR;

1 XÍCARA E MEIA DE PASTA DE AMENDOIM;

6 COLHERES DE SOPA DE AMIDO DE MILHO;

2 COLHERES DE SOPA DE RUM OU ESSÊNCIA DE RUM;

1 PACOTE DE BOLACHA MAIZENA SEM LEITE OU OVOS NA COMPOSIÇÃO;

1 XÍCARA DE XERÉM DE AMENDOIM – AMENDOIM GROSSEIRAMENTE TRITURADO.

ALGUNS PACOTES DE PAÇOCA (OPCIONAL);

MODO DE PREPARO

- * Dilua o amido de milho em meia xícara de leite vegetal.
- * Em uma panela, misture o amido diluído com 3 xícaras de leite vegetal e açúcar.
- * Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar e misture a pasta de amendoim.
- * Mexa e desligue o fogo quando a mistura estiver homogênea.
- * Em um recipiente raso, misture meia xícara de leite vegetal com o rum ou essência de rum. Molhe os biscoitos nessa mistura.
- * Em uma forma de silicone forrada com papel alumínio, faça várias camadas de biscoitos e creme, intercalando. Polvilhe paçoca esfarelada entre as camadas.
- * Leve à geladeira por cerca de 6h e desenforme.
- * Cubra com xerém de amendoim.



PERAS GRELHADAS

INGREDIENTES

1 COPO DE LEITE DE COCO CASEIRO OU INSUSTRIALIZADO;

1 PERA;

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO;

FAVAS OU ESSÊNCIA DE BAUNILHA A GOSTO;

NOZES PARA DECORAR.

MODO DE PREPARO

- * Faça o leite de coco e leve a geladeira por pelo menos 3 horas em um recipiente de boca larga (como um copo). Também funciona com o leite de coco industrializado.
- * A parte mais densa do leite ficará por cima. Com uma colher ou peneira, retire esse creme e bata com um garfo ou fuet. Adicione alguma favas de baunilha.
- * Corte as pêras na metade e pincele óleo de coco na parte interna e nas bordas.
- * Leve a uma grelha ou frigideira antiaderente, com a parte plana para baixo, por cerca de 10min ou até que um cheiro maravilhoso tome conta da casa e as metades estejam douradas.
- * Com as pêras ainda quentes, espalhe o creme de coco e algumas nozes picadas por cima.
- *
- *



NUTELLA VEGANA

INGREDIENTES

2 XÍCARAS DE AVELÃS;

1 E 1/2 XÍCARA DE CHOCOLATE MEIO AMARGO (SEM LEITE) DERRETIDO;

1/2 XÍCARA DE AGAVE OU OUTRO ADOÇANTE COMO O MELADO DE CANA OU MAPLE SYRUP;

1/4 COPO DE LEITE VEGETAL,

1/2 COLHER DE CHÁ DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA.

MODO DE PREPARO

- * Distribua as avelãs em uma assadeira e leve ao forno
- * baixo por 10 minutos. Deixe esfriar.
- * Embrulhe as avelãs com um pano de prato e gere atrito esfregando o pano contra as castanhas para que a pele das avelãs saia. Não é necessário tirar de todas as avelãs, mas de metade pelo menos.
- * Em um processador, processe as avelãs por 15 a 20 minutos até formar uma pasta homogênea.
- * Adicione o chocolate derretido, a essência de baunilha e o agave. Aos poucos, adicione o leite vegetal, que pode ser de amêndoas, soja, avelãs ou aveia.
- * Depois de todos os ingredientes processados, pode ser necessário acrescentar mais leite para chegar na
- * textura desejada. Experimente e adicione mais agave, se preferir.
- * Despeje em um vidro com tampa e armazene em local fresco e seco ou na geladeira.



CHEESECAKE DE MAÇÃ

INGREDIENTES

2 XÍCARAS DE CASTANHAS DO PARÁ OU
RESÍDUO DO LEITE DE CASTANHA DO PARÁ;

1/2 XÍCARA DE ÁGUA;

SUCO DE 1/2 LIMÃO;

2 MAÇÃS;

1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL;

1/2 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO BRANCA;

5 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA GELADA;

1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE COCO OU
OUTRO ÓLEO VEGETAL;

1 COLHER DE CHÁ DE CANELA;

1 COLHER SE SOPA DE MELADO DE CANA OU
AÇÚCAR OU ADOÇANTE;

UMA PITADA DE SAL.

MODO DE PREPARO

- * Misture as farinhas, a água gelada, o óleo de coco, a canela, uma pitada de sal e o melado em um bowl e misture bem. A massa deve parecer massinha de modelar. Se estiver grudenta, adicione mais farinha.
- * Cubra uma assadeira pequena ou forminhas menores com a massa e leve ao forno baixo por 15 minutos;
- * Enquanto isso, bata no liquidificador as castanhas do pará com a água fria e o suco de limão. Se utilizar o resíduo, preferencialmente bata com 1/2 xícara do próprio leite de castanha-do-pará. O creme formado deve ser bem consistente e homogêneo.
- * Retire as forminhas do forno e preencha com o creme de castanha-do-pará. Leve à geladeira.
- * Pique as maçãs com casca em cubinhos. Leve ao fogo médio em uma frigideira com um pouco de melado.
- * Quando todos os cubinhos estiverem caramelizados retire do fogo e cubra os mini-cheesecakes.
- * Leve a geladeira e sirva frio.



BOLO DE MILHO CREMOSO VEGANO

INGREDIENTES

- 1 XÍCARA DE FARINHA DE TRIGO
- 1 XÍCARA DE FUBÁ
- 1 XÍCARA DE AÇÚCAR (OPCIONAL);
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO;
- 1 PITADA DE SAL;
- 1 XÍCARA DE MILHO NATURAL OU 1 LATA DE MILHO EM CONSERVA SEM A ÁGUA DA CONSERVA;
- 1 COPO DE LEITE DE COCO CASEIRO OU 1 GARRAFINHA (200ML) DOS INDUSTRIALIZADOS;
- 1 XÍCARA DE ÁGUA;
- 1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE CÔCO OU OUTRO ÓLEO VEGETAL;
- 1/2XC DE CÔCO RALADO;
- 2 COLHERES DE CHÁ DE VINAGRE DE MAÇÃ.

MODO DE PREPARO

- * Misture em um recipiente grande os ingredientes secos (farinha de trigo se fizer com glúten, fubá, açúcar, fermento e sal).
- * Bata no liquidificador o milho, leite de coco, água, óleo de coco e vinagre de maçã até que a mistura esteja homogênea.
- * Adicione o conteúdo do liquidificador aos secos, mexa bem com uma colher e despeje a massa em uma assadeira untada com óleo de côco e farinha de trigo.
- * Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30-40 minutos até que esteja dourado em cima.
- * Decore com coco ralado e sirva com um chá de erva doce ou café.
- *
- *



PALHA ITALIANA DE AMENDOIM

INGREDIENTES

2 XÍCARAS DE AMENDOIM CRU COM OU SEM PELE;

1 XÍCARA DE ÁGUA QUENTE;

1 XÍCARA DE AÇÚCAR;

1 XÍCARA DE CHOCOLATE SEM LEITE DERRETIDO (USO O MEIO AMARGO MELKEN DA HAROLD);

2 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO;

1 PACOTE DE BISCOITO MAIZENA SEM LEITE OU OVOS NA COMPOSIÇÃO;

MODO DE PREPARO

- * No liquidificador, bata o amendoim até virar uma farinha.
- * Adicione água quente e açúcar e bata até ficar homogêneo. Este creme fará o papel de leite condensado nessa receita.
- * Leve o “leite condensado” de amendoim a uma panela com o chocolate derretido e óleo de côco.
- * Em fogo médio, mexa até ficar com a consistência de brigadeiro, desgrudando da panela, e desligue o fogo.
- * Quebre em pedacinhos os biscoitos de um pacote de biscoitos maizena e misture com o brigadeiro.
- * Despeje em uma forma untada com óleo de côco e deixe esfriar na geladeira, cortando depois.
- *



BRIGADEIRO DE INHAME

INGREDIENTES

1 INHAME GRANDE COZIDO;
1/3 DE XÍCARA DE AÇÚCAR DE COCO;
1/2 COLHER DE CHÁ DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA;
1/2 XÍCARA DE LEITE VEGETAL OU ÁGUA DO COZIMENTO DO INHAME;
1 COLHER DE SOPA DE ÓLEO DE CÔCO;
2 XÍCARAS (CERCA DE 150G) DE CHOCOLATE MEIO AMARGO RALADO (USO MELKEN DA HAROLD);
GRANULADO PARA DECORAR.

MODO DE PREPARO

- *
- *
- * Bata todos os ingredientes, exceto o chocolate e o granulado, no liquidificador. Adicione o leite vegetal ou água aos poucos até formar um creme firme e homogêneo. Esse será nosso leite condensado!
- *
- * Despeje o creme em uma panela,
- * adicione o chocolate meio amargo ralado e leve ao fogo médio até que esteja firme e desgrudando da panela.
- *
- * Deixe esfriar, faça bolinhas e passe no granulado
- *
- * Obs: 1. Para o leite vegetal, se utilizar leite de coco industrializado, dilua uma porção de leite em 3 porções de água, pois tem sabor muito forte.
- * 2. Granulados veganos: Visconti, Pan, Mil cores, Decor festa, Kikakau, entre outros.
- *



COXURROS VEGANO

INGREDIENTES

MASSA:

2 XÍCARAS DE FARINHA DE TRIGO;

1 E 1/2 XÍCARA DE ÁGUA;

2 COLHERES DE SOPA DE AÇÚCAR DEMERARA OU OUTRO;

1 COLHER DE ÓLEO DE COCO OU OUTRO ÓLEO VEGETAL;

UMA PITADA DE SAL

AÇÚCAR E CANELA PARA POLVILHAR

RECHEIO DE DOCE DE LEITE:

1 XÍCARA DE CASTANHA DE CAJU CRUA DEMOLHADA;

1 XÍCARA DE AÇÚCAR DEMERARA;

2/3 DE XÍCARA DE ÁGUA QUENTE;

1/2 COLHER DE CHÁ DE ESSÊNCIA DE BAUNILHA

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture a água, o óleo de coco, o açúcar e o sal e leve ao fogo até começar a ferver.

Acrescente a farinha de trigo aos poucos, mexendo bem, até que a massa esteja desgrudando da panela.

Deixe a massa esfriar em um prato. Como essa massa resseca com facilidade, uma dica é untá-la com um pouco de óleo de coco e cobrir com papel-filme até que esfrie.

Enquanto isso, prepare o recheio.

Faça uma calda de caramelo com o açúcar e a água.

- * No liquidificador, bata as castanhas demolhadas
- * e o caramelo. Se seu liquidificador for potente, a
- * mistura ficará bem cremosa e o doce de leite está
- * pronto. Se não, pode ser preciso adicionar um
- * pouco mais de água e, então, leve a mistura ao
- * fogo só até que chegue a consistência desejada,
- * lembrando que o creme de leite endurece quando
- * frio.
- * Voltando à massa.
- * Quando for possível manipular, sove um pouco a
- * massa para que fique ainda mais macia.
- * Abra um disco com a mão espalmada e recheie
- * com o doce de leite.
- * Faça uma trouxinha e pressione o ponto de junção
- * das bordas, moldando em formato de coxinha.
- * Frite em óleo quente e polvilhe em uma mistura de
- * açúcar e canela.

CEIA DE NATAL





Farofa de banana

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 2 colheres (de sopa) de azeite (ou óleo)
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara (de chá) de cebola picada
- 2 xícaras (de chá) de farinha de milho ou farinha biju
- 3 colheres (de sopa) de cheiro verde picado (salsinha e cebolinha)
- 2 bananas nanicas maduras de tamanho médio picadas (pode ser em rodela ou cubinhos)
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

- * Em uma panela em fogo médio, coloque o azeite e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Acrescente a farinha de milho e abaixe o fogo. Tempere com sal a gosto, e refogue por cerca de um minuto, para a farinha dar uma leve fritadinha, tome cuidado para não deixar queimar.
- * Adicione a banana picada e o cheiro verde, mexa por mais um minutinho e se gostar salpique pimenta do reino moída. Está pronto!
- * Dicas
- * Você pode fritar a banana e depois juntar à farofa.
- * Caso quiser dar um gosto mais amanteigado na sua farofa, você pode usar margarina vegetal no lugar do azeite
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Risotto de Abóbora Cabotiá

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 350g de abóbora cabotiá cortada em cubinhos
- 5 xícaras de caldo de legumes ou água
- 1 cebola pequena picada
- 3 dentes de alho picado
- 1 xícara e meia de arroz arbóreo
- Sal a gosto
- Pimenta moída a gosto
- Salsinha e cebolinha picadas a gosto
- Cogumelos refogados, castanha do pará, tofu grelhado (opcionais – acompanhamento)

- * Em uma panela, coloque a abóbora cabotiá cortada em cubinhos, cubra com 5 xícaras de caldo de legumes ou água e deixe cozinhar até os pedaços estarem macios.
- * Retire a abóbora cozida com uma escumadeira, coloque em um liquidificador, juntamente com um pouco da água do cozimento e bata até ficar uniforme.
- * Misture este creme com a água da panela (vai virar um caldo amarelo) e reserve.
- * Em uma panela em fogo médio, refogue a cebola e o alho até ficarem levemente dourados. Adicione o arroz arbóreo, tempere com sal a gosto e refogue por um minuto. Adicione uma concha do caldo e mexa até ele evaporar. Continue colocando caldo aos poucos e misturando sempre, até o arroz estar cozido.
- * Desligue, corrija o sal, se necessário, e tempere com pimenta e salsinha e cebolinha a gosto.
- * Se gostar, sirva com cogumelos refogados. Está pronto!
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Salada de Beterraba Assada

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

4 beterrabas médias descascadas (700g)
3 colheres (de sopa) de azeite
2 colheres (de sopa) de gengibre bem picado
1 colher (de sopa) de orégano desidratado
1/3 de xícara (de chá) de cebola roxa
1 dente alho pequeno bem picado
1/3 de xícara (de chá) de cebolinha picada
1 colher (de sopa) de tomilho fresco
Suco de 1 limão
Sal a gosto
Pimenta moída a gosto

- * Pré aqueça o forno a 200°C .
- * Corte as beterrabas em cubinhos com cerca de 2cm de lado. Espalhe os cubinhos sobre uma assadeira antiaderente, tempere com sal a gosto, com o orégano desidratado, com o gengibre, e regue com as 3 colheres de sopa de azeite. Misture e leve para assar por cerca de 15 minutos.
- * Retire a assadeira e misture bem, para os cubinhos assarem uniformemente.
- * Leve ao forno por mais 15 minutos, ou até você espetar o garfo com facilidade.
- * Desligue e coloque em uma vasilha. Acrescente a cebolinha picada, a cebola roxa picada, o dente de alho picado e o tomilho fresco. Corrija o sal, se necessário, tempere com pimenta moída e com suco de um limão. Misture e, se quiser, leve à geladeira por algumas horas antes de servir. Está pronto!
- *
*
*
*
*
*
*
*
*



maionese de couve flor

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

300 gramas de couve-flor cozida (cerca de 3 xícaras ou uma unidade pequena)

1/3 de xícara (de chá) de azeite

1 colher (de sopa) de suco de limão

1 dente de alho pequeno sem o miolo

Sal a gosto

Pimenta a gosto

- * Antes de tudo, corte a couve-flor em pedaços menores e cozinhe até ficar bem macia, quase desmanchando. E escorra toda a água. Eu prefiro usar os "galhinhos" com as flores, pois ficam mais macios.
- * Se for usar os talos, cozinhe bem, senão a maionese pode ficar meio pedaçada. Eu costumo cozinhar na água fervente, mas acredito que dê certo no vapor também.
- * Em um liquidificador, coloque a couve-flor cozida, o azeite, o suco de limão, um dente de alho pequeno sem o miolo (para não ficar tão ardido) e tempere com sal e pimenta moída a gosto.
- * Bata bem, até obter uma mistura bem uniforme. Está pronto!
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Panna Cotta

MODO DE PREPARO

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de aveia
- 1 xícara de farinha de aveia
- 1 colher (chá) cheia de flocos de ágar-ágar
- ¼ de colher (chá) de extrato de baunilha
- ¼ de xícara de xarope de agave
- Para a cobertura
- 3 colheres (sopa) de manteiga de avelã
- 1 colher (chá) de cacau em pó
- 2 colheres (sopa) de xarope de agave
- um pouco de leite vegetal ou água, se necessário

- * Em uma panela, misture o leite e a farinha de aveia e o ágar-ágar e leve ao fogo. Assim que começar a
- * ferver, reduza o fogo e cozinhe por 5 minutos. Tire
- * a panela do fogo, junte o extrato de baunilha e o
- * xarope de agave e bata com um mixer. Leve de volta
- * ao fogo, Assim que a mistura ferver, tire do fogo e
- * despeje em uma fôrma refratária ou em ramequins,
- * Deixe esfriar e mantenha na geladeira por pelo menos
- * 1 hora antes de servir.
- * 2 - Passe uma faca em volta do creme para soltar
- * as beiradas e vire cada fôrma sobre um prato de
- * servir.3 - Prepare a calda. Em uma tigela, coloque
- * a manteiga de avelã, o cacau em pó e o xarope de
- * agave. Bata com um fouet. A cobertura deve ter a
- * consistência de um creme nem muito espesso, nem
- * muito líquido. Para chegar no ponto certo, talvez seja
- * preciso acrescentar um pouco de leite de oleaginosas
- * ou água.
- * 4 - O leite de aveia pode ser substituído por uma
- * bebida de soja com sabor de baunilha; nesse caso,
- * não é preciso usar extrato de baunilha no preparo.
- * Você também pode usar o leite vegetal, prefira o de
- * avelã; nesse caso, como esse tipo de leite tem pouca
- * gordura, a panna cotta tende a ficar aguada e bico
- * lorida (translúcida na parte de cima e esbranquiçada
- * na base), mas não se preocupe: o sabor não deixa a
- * dever ao da receita original italiana!
- *



Bolo invertido de banana

Ingredientes para a calda

1½ xícara de açúcar cristal orgânico

½ xícara de água

3 bananas nanica maduras, sem casca, cortadas em rodelas de 1 cm

Ingredientes para a massa

1½ xícara de farinha de trigo

½ xícara de flocos de amaranto

½ xícara de óleo

1 xícara de leite vegetal

1 xícara de açúcar cristal

1 colher (chá) de vinagre branco ou de maçã

1 colher (chá) de goma xantana

1 colher (sopa) de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

- * Comece pela calda. Leve ao fogo o açúcar, mexendo sempre até derreter e formar um caramelo não muito escuro (quando escurece, fica amargo).
- * 2 – Retire do fogo e junte a água, com cuidado.
- * Misture e volte ao fogo, mexendo até dissolver. Deixe ferver. Retire do fogo.
- * 3 – Unte uma fôrma de bolo inglês média com óleo e espalhe o caramelo somente no fundo da fôrma (guarde um pouco para usar na hora de servir). Cubra o fundo com as rodelas de banana e reserve.
- * 4 – Preaqueça o forno a 180 °C.
- * 5 – Em uma tigela, coloque a farinha de trigo e o amaranto. Misture bem e adicione os ingredientes restantes, sempre misturando, até obter uma massa homogênea.
- * 6 – Transfira para a forma reservada e leve ao forno por 40 minutos ou até assar e dourar.
- * Retire do forno e desenforme com cuidado. Deixe esfriar. Na hora de servir, regue com o caramelo reservado.
- *
- *



Arroz Basmati com cúrcuma e tofu frito

INGREDIENTES

300 gramas de tofu

dois punhados de folhas mistas

um punhado de sementes de girassol

320 gramas de arroz basmati

3 ou 4 echalotas

vinagre balsâmico

duas pitadas de pimenta vermelha

½ colher (chá) de cúrcuma

azeite de oliva extra virgem

sal

1 pé de radicchio pequeno

1 pé de alface pequeno

1 raminho de alecrim + 3 folhas de sálvia

2 colheres (sopa) de shoyu (molho de soja)

2 dentes de alho

MODO DE PREPARO

- * Fatie o tofu, o alho e as echalotas e disponha em um prato.
- * 2 – Pique bem o alecrim e a sálvia com uma faca meia-lua.
- * 3 – Tempere o tofu com as ervas e a pimenta e regue tudo com o shoyu.
- * 4 – Cozinhe o arroz em água temperada com sal e aromatizada com a cúrcuma.
- * 5 – Enquanto isso, limpe e lave as folhas mistas, o radicchio e a alface, seque bem e coloque-os numa vasilha, rasgando as folhas maiores com as mãos.
- * 6 – Tempere as verduras com sal, azeite e vinagre.
- * 7 – Aqueça em uma frigideira 2 colheres (sopa) de azeite e frite as fatias de tofu com as echalotas e o alho.
- * 8 – Quando o tofu estiver dourado, junte as sementes de girassol e deixe tostar levemente. Sirva o arroz com o tofu por cima e a salada à parte.
- *
- *
- *



Tortinhas de Hommus e Cogumelos sem glúten

MODO DE PREPARO

Ingredientes

Para a massa

1 xícara de farinha de aveia
1/2 xícara de farinha de grão de bico
1/4 xícara de azeite
1/4 xícara de água
2 colheres de sopa de polvilho doce
Pitada de sal

Para o Hommus

1 xícara de abóbora cozida amassadinha
1 xícara de grão de bico cru
2 dentes de alho
Sumo de 1/2 limão
1 colher de sopa de tahine
2 colheres de sopa de azeite
Sal, pimenta do reino e cominho a gosto.

Para os cogumelos

250gr de cogumelos
1 colher de sopa de azeite
1 dente de alho
1 colher de chá de missô – opcional
Sal a gostox

- * Da massa
- * Preaqueça o forno a 200°C e unte as forminhas.
- * Misture todos os ingredientes bem misturados até obter uma massa homogênea e modelável. Molde a tortinha nas forminhas individuais ou em uma forma maior – usei aros de 8cm de diâmetro. Faça furinhos na massa para evitar que estufe. Leve ao forno e asse por aproximadamente 20 minutos ou até que esteja bem douradinha e bem crocante – é importante ficar de olho pois cada forno trabalha de um jeito.
- * Do hommus
- * Deixe o grão de bico de molho na água por pelo menos 8 horas. Descarte a água do molho e coloque os grãos pra cozinhar em água limpa como preferir (eu uso a panela de pressão). Ao descascar o alho, corte o dente ao meio e retire o miolo. Isso fará com que o sabor do seu hommus fique melhor, mais suave, sem aquela ardência do alho. Retire o grão de bico da panela e bata no processador ou no liquidificador, com um pouco de água para ajudar a triturar bem. Acrescente os demais ingredientes e bata tudo até ficar homogêneo bem homogêneo. Reserve.
- * Dos cogumelos
- * Corte os cogumelos em fatias e pique o alho pequenininho. Aqueça o azeite, frite o alho, acrescente o missô e refogue os cogumelos até murcharem bem. Acerte o sal se preciso.
- * Montagem
- * Só colocar um em cima do outro conforme você preferir e finalizar com tomilho.
- *



Fricassê de Jaca Verde

Ingredientes

Para a jaca

250g de jaca verde cozida e desfiada

50 a 100g de milho verde

50g de azeitonas

Salsinha picada a gosto

1/2 xícara de cebola picada

1 ou 2 dentes de alho picado

Sal a gosto

Cominho e pimenta do reino à gosto

Para o molho

50ml de leite de aveia

100ml de molho de tomate

1/2 batata cozida e amassada

1cs de polvilho azedo

MODO DE PREPARO

- * Da Jaca
- * Refogue em uma panela antiaderente a cebola e o alho e acrescente a jaca,
- * adicionando o sal, cominho e pimenta (ou outros temperos de sua
- * preferência) e mexendo bastante para espalhar o tempero. Acrescente o
- * milho e a azeitona e por último acrescente a salsinha, colocando o molho
- * logo em seguida e mexendo consistentemente. Prove e ajuste o sal e
- * temperos se necessário.
- * Do molho
- * Bata todos os ingredientes do molho no liquidificador com uma pitada
- * de sal, adicionando mais molho ou mais leite de aveia, se necessário. Ele
- * deve ficar um molho consistente.
- *
- *
- *
- *
- *



PAVÊ DE CHOCOLATE VEGANO

Ingredientes

- 1 litro de leite de soja ou outro leite vegetal
- 1 pacote de bolacha de maisena 100% vegetal
- 1 xícara de chocolate sem leite amargo
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 e 1/2 xícara de açúcar demerara ou adoçante
- 5 colheres (sopa) de amido de milho
- 250 ml de suco de sua preferência

MODO DE PREPARO

- * Dissolva o amido de milho em 500 ml de leite de soja.
- * Em uma panela coloque o restante do leite, adicione o chocolate, o açúcar
- * o cacau e o amido já dissolvido.
- * Leve para o fogo baixo e misture até incorporar bem, quando essa
- * mistura ficar bem cremosa.
- * Molhe as bolachas no suco.
- * Faça camadas dentro de uma travessa nesta ordem: Bolacha, creme,
- * bolacha, creme, até acabar em creme.
- * Decore a gosto!
- * Sirva gelado.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



CUSCUZ PAULISTA VEGANO

Ingredientes

Colorau a gosto

500 g de farinha de milho em flocos

1 kg de abobrinha

4 cenouras

1 cebola grande

Pimentão vermelho picadinho (opcional)

Azeitonas verdes picadas sem semente

1 lata de ervilha

1 lata de milho

4 cubinhos de caldo de legumes

Cebolinha a gosto

Alho a gosto

200 ml de azeite

MODO DE PREPARO

- * Comece ralando bem as abobrinhas, as cenouras e as cebolas, reserve.
- * Doure a cebola e o alho dentro de uma panela com o azeite, adicione o
- * caldo de legumes.
- * Coloque em seguida o restante dos ingredientes exceto a farinha,
- * misture tudo.
- * Acrescente a farinha aos poucos para que ela fique umida.
- * Misture até que fique uma farofa umida.
- * Coloque dentro de uma forma de pudim untada e enfarinhada com
- * farinha de milho, amasse para que não fique buracos.
- * Deixe esfriar e desenforme.
- * Rende atpe 2 cuscuz médios.
- * Decore como preferir.
- *
- *
- *
- *



Tender Vegano ao Molho de Laranja

INGREDIENTES

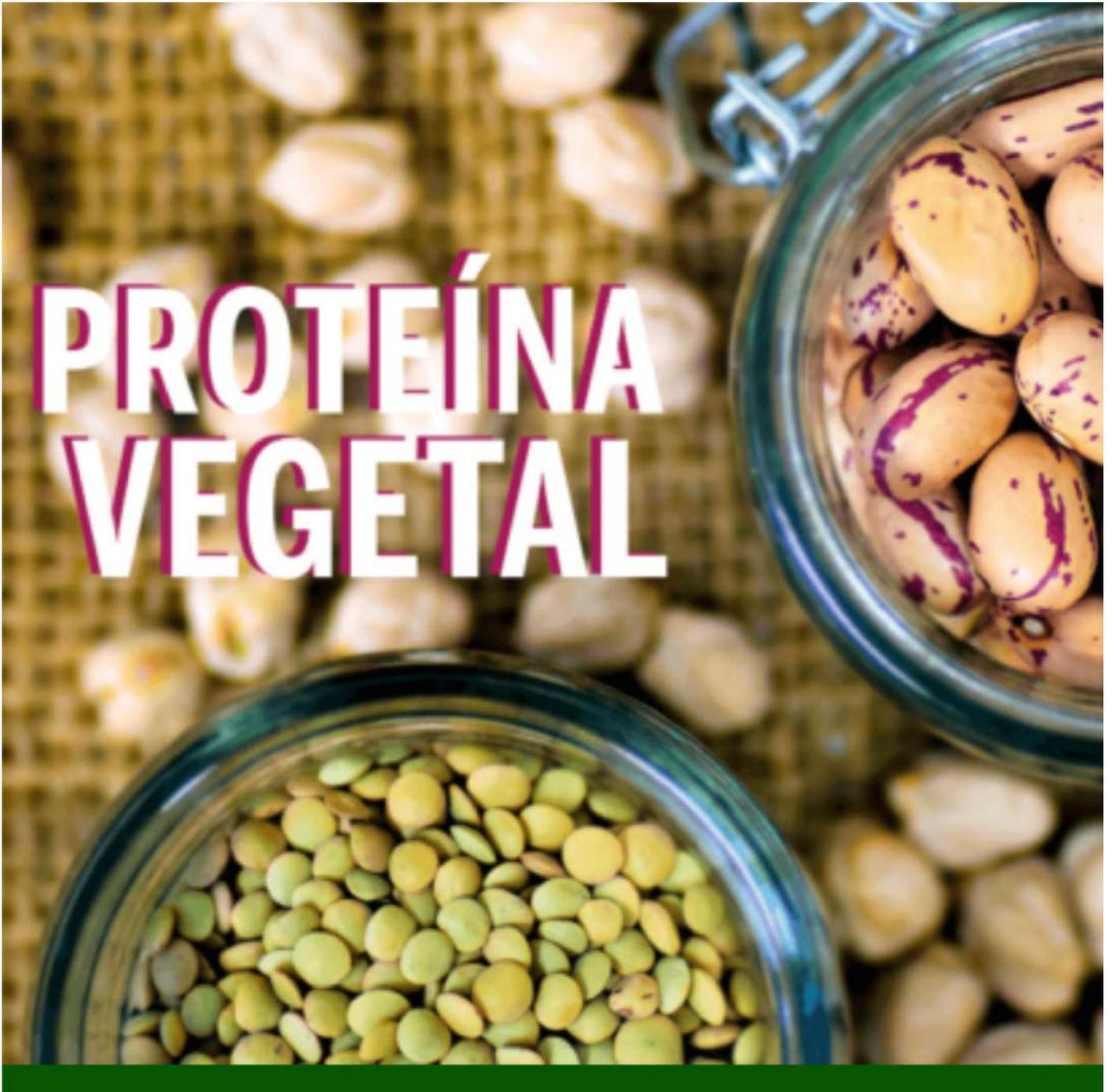
- 1 presunto defumado de soja (900g)
- 1 e ½ xícara (chá) de suco de laranja natural
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 xícara (chá) de calda de pêssego (aqueles que vem na lata dos pêssegos)
- 1 colher (sopa) de açúcar demerara
- 1 colher (sopa) de mostarda Dijon (pode ser a amarela normal)
- 2 colheres (chá) de alecrim fresco
- Cravos-da-Índia o suficiente
- Óleo vegetal

MODO DE PREPARO

- * Retire o presunto do congelador e deixe descongelando na geladeira por 6 horas.
- * Depois retire-o da embalagem, faça riscos pela superfície, formando losangos.
- * Misture o suco de laranja, a calda de pêssego e o suco de limão dentro de uma vasilha que caiba o presunto.
- * Coloque o presunto, tampe e leve para a geladeira por 5 horas, virando a cada hora para que pegue bem o sabor.
- * Preaqueça o forno, pincele o presunto com o óleo vegetal, espete os cravos nos cruzamentos dos losangulos.
- * Coloque dentro de uma forma, feche com alumínio e leve para assar por 20 minutos.
- * Enquanto isso, coloque dentro de uma panela o caldo que o presunto estava marinando, adicione o açúcar, a mostarda e o alecrim, misture tudo e deixe ferver.
- * Retire o papel alumínio do tender, despeje a calda e volte ao forno por mais Jogue esta hora.
- * Regue seu tender com essa calda de calda sobre o presunto e leve para assar novamente em por 1 hora, sem o papel alumínio. minutos.
- * Na hora de servir decore com os pêssegos.
- * Prontinho!!
- * DICA: Pode ser trocado o molho de laranja pelo de maracujá.



PROTEÍNA VEGETAL



BÔNUS

As proteínas são necessárias à alimentação humana pois são os blocos, tijolos, de construção do nosso organismo, vou passar uma lista de alimentos ricos em proteínas!

1- ERVILHAS:

Uma xícara de ervilhas cozidas contém aproximadamente 8,6 gramas de proteína, mais do que um copo de leite de vaca (6,3 g). Ervilhas ficam boas em tudo: em sopas, risotos, em saladas, no arroz a grega e até mesmo em legumes refogados



2- QUINOA E OUTROS GRAÃOS INTEGRAIS:

Uma xícara de quinoa cozida contém mais de 8,1g de proteína de boa qualidade.



3- FRUTAS SECA:

29 gr de amêndoas, castanha de caju ou pistaches contém aproximadamente 160 calorias e 5 a 6 gramas de proteína



4- FEIJÕES:

Duas xícaras de feijão, por exemplo, contém cerca de 26 gr De proteína



BÔNUS

5- GRÃO DE BICO:

Uma xícara de grão-de-bico cozido contém 14,5 gramas de proteína e é, além do mais, um alimento rico em fibras e pobre em calorias



6- TEMPEH e TOFU:

contêm cerca de 15 e 20 gramas por meia xícara, respectivamente.



7-EDAMAME

contém 8,4 gramas de proteína por meia xícara



8. MILHETE E (PAINÇO)

Uma xícara de painço cozido contém 6,1 g de proteína.



9- SEMENTES DE CÂNHAMO

(10 gramas de proteína em 3 colheres de sopa) e você poderá adicioná-las a sopas, batidos ou molhos, no tempero de outros pratos, ou cozinhá-las junto com legumes, ou na mistura de cereais.



BÔNUS

10. SEMENTE DE CHIA:

As sementes de chia são ricas em proteínas (4,7 gramas de proteína para duas colheres de sopa) e fibra vegetal solúvel.



11. SEMENTES DE GERGELIM, GIRASSOL E PAPOULA:

Para o mesmo volume, as sementes de girassol contêm mais proteínas do que as de gergelim e as de papoula, respectivamente 7,3 gr. para o girassol e 5,4 gr.



12. SEITAN

O seitan é um excelente substituto da carne animal para aqueles que gostariam de deixar de comer carne mas que ao mesmo tempo sentem muito a sua falta. É feito com glúten de trigo, temperado com sal e ervas e contém cerca de 36 gr. de proteína por cada meia xícara, mais do que qualquer tofu ou tempeh.



13. LEITE VEGETAL

Os leites vegetais são importantes alternativas para todos os que são intolerantes à lactose ou que não comem produtos de origem animal. Podem ser incorporados a qualquer tipo de dieta e podem ser feitos com uma infinidade de alimentos e sementes



BÔNUS

14. CACAU EM PÓ SEM AÇÚCAR

o chocolate em pó, puro, sem açúcar (contém 1 gr de proteína por colher de sopa) é uma opção muito boa para introduzir proteínas saudáveis à sua alimentação diária



15. Lentilha

lentilha que é uma leguminosa fácil de fazer (geralmente não precisa de molho) e super rica em proteínas (uma xícara de lentilha cozida contém 17,9 gr. de proteínas).



16. COGUMELOS

Cogumelos são ricos em vitaminas do complexo B, sais minerais e fibras. Possuem baixo teor de carboidratos e gorduras. Cada porção de 100g fornece 4g de proteína.



17. AVEIA

Quantidade de proteína: 15g a cada porção de 100g





RECEITAS CÉLIACAS



Torradas sem gluten

Ingredientes

- 3/4 xícara (120 g) mix de farinha sem gluten
- 2/3 xícara (50 g) de farinha de amêndoa (ou farinha de aveia sem glúten)
- 1/4 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) (14 g) de farinha de linhaça
- 1 colher de chá de orégano fresco picado (ou outra erva de sua preferência)
- 1/2 colher (chá) de sal marinho
- 3,5 colheres (sopa) (52 ml) de azeite de oliva
- 3-5 colheres (sopa) (45-75 ml) de água fria

MODO DE PREPARO

- * Pré-aqueça o forno a 180 graus C e forre uma assadeira grande com papel manteiga
- * Adicione os ingredientes secos em um processador ou misture em uma tigela.
- * Em seguida, adicione o azeite e misture tudo até adquirir uma mistura homogênea.
- * Adicione água fria devagar, pulsando no processador ou mexendo na tigela até formar uma massa semi-pegajosa (que você consiga manipular com a mão e não fique quebradinha). Você não deverá precisar de mais de 5 colheres de sopa.
- * Retire do processador ou da tigela a mistura e forme uma bola. Transfira para uma superfície limpa e forrada com papel manteiga. Coloque outra folha de papel manteiga por cima da massa e use um rolo de macarrão para abrir a massa um retângulo com espessura de aproximadamente de 0,5 cm.
- * Use uma faca ou cortador de pizza para cortar a massa em quadrados (ou círculos). Faça aproximadamente 60 quadrados.
- * Transfira a massa (ainda no papel manteiga) para uma assadeira e leve ao congelador por cerca de 10 minutos para endurecer. Isso irá ajudar a firmar as torradas e deixar mais fácil a transferência para a assadeira.
- * Uma vez firme, use uma espátula para transferir cuidadosamente as torradas para a assadeira com o papel manteiga forrado. Organize em uma única camada, certificando-se de que eles não estão tocando um no outro.
- * Asse por 15 minutos ou até dourar ligeiramente (tenha cuidado para não queimar). Retire do forno e deixe esfriar.
- *
- *



Crumble Vegano, Sem Glúten e Sem Açúcar

Ingredientes

Recheio:

- 6 maçãs médias cortadas em fatias bem fininhas
- 2 ameixas também em finas fatias
- 1/4 xícara de mirtillos
- 1/4 xícara de framboesas
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 copo de água
- 1 colher de chá de canela em pó

Crosta:

- 1 xícara de farinha de aveia (sem glúten, ou não se você não tiver problemas com ele)
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas (pode ser mais aveia)
- 1/4 xícara de farinha de linhaça ou chia
- 3 colheres de sopa de melado de cana
- 1/4 xícara de óleo de coco ou azeite
- 1 colher de chá de canela em pó
- Pitada de noz moscada e sal
- Nozes e castanhas a gosto

MODO DE PREPARO

- * Preaqueça o forno a mais ou menos 220 graus.
- * Em um recipiente, misture todos os ingredientes da crosta e vá mexendo até que vire uma farofa meio seca. Reserve.
- * Em um refratário de vidro ou potinho individuais, vá colocando as fatias de maçã, depois as de ameixa e por último as frutas vermelhas.
- * No copo de água misture a essência de baunilha, o limão e a canela. Despeje a mistura por cima das frutas.
- * Finalize a torta com a farofinha – cubra toda a superfície – e leve para assar em forno médio por aproximadamente 45 minutos (ou até que a água seque por completo, cozinhando as frutas).
- * OBS: Cuidado com a quantidade de água, nunca deixe que as frutas fiquem submersas. O limite é um dedo abaixo das frutas (ou 1/2, para porções individuais).
- * Se você utilizar forminhas individuais, o tempo de forno será menor, fique atento
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Picolé de abacate

Ingredientes

200g de abacate picado (1/2 abacate médio ou 2 avocados pequenos)

100g de banana picada (1 banana)

1/2 xícara (de chá) de leite de coco de vidrinho

Adoce a gosto (usei 2 colheres de sopa de melado de cana)

1/2 colher (de sopa) de suco de limão

MODO DE PREPARO

- * Pra fazer o picolé, coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até obter um creme liso e uniforme.
- * Coloque esse creme em forminhas, acrescente palitos e leve ao freezer por cerca de 5h ou até ficarem congelados.
- * Está pronto!

* Dicas

- * Você pode substituir a banana por mais abacate.

- * Eu recomendo o uso do leite de coco, que é mais encorpado e gorduroso do que os outros leites vegetais, para deixar o picolé bem cremoso, mas você pode usar outros, como os ensinados aqui.

- * Se gostar, coloque uma colherzinha de chia no creme batido.

- * As quantidades são a gosto, coloquei a proporção dos ingredientes que uso quando faço.

- * Recomendo que consuma esse prato no dia, ou no máximo no dia seguinte, por causa do abacate, que escurecerá.

*

*

*

*



Creme de abóbora, beterraba e cenoura

Ingredientes:

Rendimento 2 porções

450 ml água ou caldo de legumes caseiro

1 cenoura média

4 fatias de abóbora menina de +- 2 cm

2 beterrabas pequenas

1 pedaço de gengibre de +- 2 cm – se você acha o gosto forte, use menos

2 colheres de chá de sal – usei o rosa do Himalaia

Pimenta do reino a gosto

Salsinha a gosto

MODO DE PREPARO

- * Caldo de legumes
- * Cozinhe em 1 litro de água: 1 talo de alho poró cortado, 1 cenoura cortada e 1 cebola cortada. Deixe cozinhando por uns 30 minutos em fogo bem baixo;
- * Coe o líquido e reserve. Caso não vá utilizar tudo na hora, congele em forminhas de gelo.
- * Creme
- * Lave bem a cenoura, beterraba e a abóbora;
- * Descasque a cenoura e a beterraba e corte em pedaços menores – quanto menores mais rápido será o cozimento. A abóbora como cozinha mais rápido pode ser cortada em pedaços maiores;
- * Em uma panela, coloque seus legumes cortados e despeje a água ou o caldo de legumes fervente. Deixe cozinhar por uns 10 minutos, então acrescente o gengibre. Deixe cozinhar por mais uns 10 – 15 minutos, ou até que os legumes estejam macios;
- * Retire o excesso de água e bata os legumes junto com o sal e a pimenta no liquidificador;
- * Por último coloque a salsinha picada. Sirva em seguida.
- *
- *



PÃO SEM GLÚTEN

Ingredientes:

Rendimento 3 pães pequenos ou 1 grande

1 xícara de água morna – aqueço 30 segundos no micro

1 colher de chá de açúcar demerara

1 colher de sopa de fermento biológico seco

1 e 1/2 xícara de farinha de arroz integral

1/4 xícara polvilho doce

1/4 xícara fécula de batata

1/2 colher de chá de goma xantana

1 colher de chá de sal

1/2 xícara de grão de bico cozido

1/4 xícara biomassa de banana verde amolecida

3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem ou óleo de coco

3 colheres de chá de vinagre de maçã

Semente de linhaça para salpicar

MODO DE PREPARO

- * Misture o fermento biológico seco e o açúcar demerara na água morna e mexa até que dissolva bem. Deixe em lugar quente para reagir por uns 15 minutos;
- * Enquanto isso, em um bowl, misture as farinhas, goma xantana e sal, com um fouet e reserve;
- * Na Thermomix, coloque o grão de bico cozido, a biomassa de banana verde e o azeite de oliva extra virgem e ajuste o tempo para 20 segundos, velocidade 5;
- * Acrescente à essa mistura a “esponja” que formou do fermento e ajuste o tempo para 15 segundos, velocidade 5;
- * Adicione a mistura de farinhas e ajuste o tempo para 20 segundos, velocidade 5. A massa está quase pronta, apenas adicione o vinagre e ajuste para mais 5 segundos, velocidade 5;
- * Despeje a massa em fôrma untada com azeite de oliva e deixe descansar por uns 30 minutos em ambiente quente e úmido para crescer;
- * Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 40-50 minutos.
- *
- *
- *
- *



Queijo Vegano

Ingredientes:

1 xícara de oleaginosas cruas e sem sal

1 xícara de água + água suficiente para cobrir as castanhas para demolhagem

1 colher de sopa de ágar-ágar

1 colher de sopa de polvilho azedo – ajuda na consistência e no sabor

1 colher de chá desal

limão – opcional

essência de queijo – opcional

MODO DE PREPARO

- * Deixe as oleaginosas de molho por 8 horas.
- * Escorra a água da demolhagem e descarte.
- * Bata as castanhas no liquidificador com as outras 1 e 1/2 xícaras de água, suco de limão e sal por uns 2 minutos até ficar bem fino.
- * Transfira a mistura para uma panela e misture o ágar-ágar e o polvilho azedo. Mexa constantemente
- * Depois que levantar fervura continue mexendo por mais 1 a 2 minutos. Caso tenha optado pelas essências coloque neste momento
- * Desligue e transfira o conteúdo para um recipiente de vidro ou forminhas de silicone com o formato que você quer para seu queijo.
- * Leve à geladeira por pelo menos 4 horas.
- * Desenforme e sirva.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Bolo de fubá sem Glúten

Ingredientes:

1/2 xícara de fubá – preferência pelo orgânico

1/2 xícara de farinha de oleaginosas ou de coco

1 colher de sopa de psyllium – pode substituir por farinha de linhaça ou de chia

1 xícara de leite de coco – aproximadamente

1/4 de xícara de xylitol – pode substituir por qualquer outra opção de açúcar mais saudável (demerara, mascavo, de coco)

2 colheres de sopa de óleo de coco – pode substituir por outro óleo vegetal como de palma ou girassol

1 colher de chá de vinagre de maçã – auxilia na maciez do bolo

1 colher de sopa de fermento

MODO DE PREPARO

- * Misture todos os ingredientes secos, menos o fermento.
 - * Adicione o óleo de coco e o leite vegetal aos poucos – a textura é cremosa.
 - * Por fim adicione o vinagre de maçã e o fermento, misture bem.
 - * Despeje a massa em forma untada ou forminhas de cupcake.
 - * Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 20-30 minutos.
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
 - *
- 



Cookies de banana sem glúten

Ingredientes:

Rendimento Em média 10 cookies

1/2 xícara de banana madura amassada

1/4 de xícara de manteiga de coco Bioporã ou óleo de coco

2 colheres de sopa de cajuhine Bioporã ou tahine

1 colher de sopa de melado de cana – opcional

1 xícara de aveia sem glúten

1/2 xícara de castanha de caju triturada – ou outra oleaginosa

1 colher de chá debicarbonato de sódio

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

- * Em uma tigela misture a banana amassada, manteiga de coco, Cajuhine (ou Tahine) e melado até ficar um creme homogêneo.
- * Acrescente os demais ingredientes e misture bem.
- * Faça bolinhas e achate com as costas de uma colher, deixe espaço entre uma e outra.
- * Asse em forno pré-aquecido a 200 graus por 10-15 minutos.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Pasta de amendoim

Ingredientes

500 gramas de amendoim torrado, sem sal – quantidade pode variar

Opcional:

1 colher de chá de óleo de coco

cacau

açúcar de coco, xylitol ou stevia

sal

ervas e temperos secos

MODO DE PREPARO

- * Coloque os amendoins em um processador e bata bem.
- * Abra a tampa de vez em quando e raspe a pasta que está se formando dos lados.
- * Vá triturando eles até eles formarem uma pasta bem homogênea e cremosa, isso pode levar uns 5 minutos ou mais, depende da potência do seu processador.
- * Você não precisa necessariamente deixá-lo bem liso, a manteiga de amendoim também fica gostosa se tiver uns pedacinhos.
- * Coloque a mistura em um pote bem fechado e mantenha em local abrigado.
- * Algumas dicas:
- * Tenha paciência, aos poucos o amendoim vai soltando sua gordura e virando pasta.
- * Caso queira, adicione especiarias, algum tipo de adoçante natural
- * Armazene em pote de vidro, esterilizado e bem vedado, ao abrigo de luz, calor e umidade excessiva para garantir que ele fique gostoso por mais tempo.
- *
- *



Yogurt vegano

Ingredientes:

Rendimento Aproximadamente 200g

2 xícaras de leite vegetal de sua preferência – receita de leite de amêndoas ou receita de leite de coco

2 colheres de chá de ágar-ágar

1/2 unidade suco de limão – opcional, mas eu indico colocar

Para adoçar açúcar mascavo demerara, de coco, melado, pasta de tâmaras ou uva-passa branca – opcional

MODO DE PREPARO

- * Misture o leite vegetal com o adoçante que escolheu e leve ao fogo, em uma panelinha, junto com o ágar-ágar.
- * Deixe ferver por 2 minutos, mexendo.
- * Leve à geladeira por 1 hora. Ele gelatiniza bem rápido.
- * Corte em pedaços e bata a mistura no liquidificador com o suco de limão.
- * Aqui você ajusta a consistência: caso queira mais líquido acrescente mais leite vegetal, caso queira bem firme é só ter paciência e ir batendo até ficar cremoso.
- * Caso queira, bata com frutas congeladas ou frescas, cacau, baunilha, etc.
- * O ágar-ágar! Gelatina à base de algas marinhas, rica em fibras e cálcio. Para o seu uso é sempre necessário que se aqueça junto com o líquido. Ela é 5 vezes mais forte que a gelatina convencional. Dá para comprar pela internet ou em lojas de produtos orientais e naturais.
- * Escolha sempre um ágar-ágar branquinho e sem cheiro, os mais esverdeados podem deixar um gosto esquisito. A marca Gelialgas é muito boa
- * O iogurte deve ser armazenado em pote de vidro bem fechado e consumido em até 5 dias.
- *
*



Tortilhas de milho sem glúten

Ingredientes:

Rendimento 30-40 tortilhas

3/4 de xícara de farinha de milho fina (fubá) – preferência SEMPRE para a orgânica

1/2 xícara de farinha de linhaça dourada

3 colheres de sopa de azeite de oliva

1/4 de xícara de água e mais caso precise para dar ponto

1 colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

- *
- * Em uma tigela misture bem as farinhas e o sal com um fouet.
- *
- * Adicione o azeite de oliva e a água e vá misturando até conseguir uma massa úmida, mas firme.
- *
- * Abra a massa entre dois plásticos filmes, com o auxílio de um rolo de massa ou uma garrafa.
- *
- * Como disse, quanto mais fina, mais crocantes suas tortilhas.
- *
- * Corte em triângulos e posicione-os em uma forma levemente untada.
- *
- * Asse em forno pré-aquecido a 200 graus por uns 15-20 minutos, ou até ficarem crocantes e levemente douradas.
- *
- * Espere esfriar completamente e o que sobrar guarde em vidro bem vedado.
- *
- *
- *
- *
- *



Mingau de tapioca

Ingredientes:

2 colheres de sopa de goma de tapioca hidratada – aquela pronta que vende no mercado

1 xícara de leite de coco caseiro ou outro leite vegetal

Adoçante natural à gosto – eu uso stevia, mas pode ser melado, mel, açúcar de coco, etc

Opcionais

Frutas frescas

Geléia de frutas

Coco ralada

Chia

Cacau nibs

MODO DE PREPARO

- *
- * Em uma panela, misture a goma de tapioca e o leite de coco.
- * Leve ao fogo e mexa constantemente até engrossar, é rapidinho!!
- * Adoce com o que escolheu e sirva imediatamente.
- * Pique frutas frescas, polvilhe coco ralado, chia, cacau nibs e o que mais achar que combina!!!
- * Dá para variar colocando cacau, alfarroba, proteína com sabor, etc
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Bolo de banana sem glúten

Ingredientes:

- 1 banana grande madura
- 4 colheres de sopa de óleo de girassol ou de coco
- 1/2 xícara de farinha de milho fina (fubá)
- 1/3 de xícara de farinha de arroz integral – dá pra substituir por mais farinha de milho
- 1/3 de xícara de fécula de batata
- 2/3 de xícara de leite de coco ou de amêndoas
- 2 a 3 colheres de sopa de melado de cana ou açúcar demerara – opcional, se sua banana estiver bem madura eu nem colocaria!
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de fermento químico
- Canela à gosto – opcional

MODO DE PREPARO

- *
- * Amassa bem a banana.
- * Adicione o óleo de coco e misture com um fouet até os dois se incorporarem, então adicione o leite e bata para ficarem homogêneos.
- * Caso queira um bolo mais doce, adicione o adoçante natural de sua escolha e bata novamente.
- * Adicione as farinhas e o vinagre de maçã e misture bem.
- * Por fim adicione o fermento e misture novamente.
- * Despeje a massa em forminhas de muffin até 2/3.
- * Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 15-25 minutos.
- * Servir ele geladinho fica uma delícia
- *
- *
- *
- *



Cookies de laranja sem glúten

Ingredientes:

1/4 de xícara de farinha de amêndoas ou outra oleaginosa

1/4 de xícara + 2 colheres de sopa de farinha de aveia sem glúten de ou grão de bico ou amaranto

2 colheres de sopa de melado de cana ou xarope de coco

2 colheres de sopa de manteiga ghee ou óleo de coco

2 colheres de sopa de fécula de batata

1/8 colher de chá de bicarbonato de sódio – como se fosse uma pitada

1/8 de colher de chá de sal – como se fosse uma pitada

Raspas de laranja

MODO DE PREPARO

- *
- * Misture todos os ingrediente até formar uma massa homogênea.
- * Faça bolinhas e amasse com a ponta de um garfo.
- * Asse em forno pre aquecido a 200 graus por +- 15 minutos. Cuidado para não queimar!
- *
- * Armazene em pote de vidro bem vedado, depois de esfriar.
- *
- * Eles duram tranquilamente uns 15-20 dias.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Torta de chocolate sem glúten

Ingredientes:

Rendimento 4 tortinhas

Massa:

1/2 xícara de amêndoas cruas e sem sal

1/4 de xícara de coco ralado

2 colheres de sopa de chia

2 colheres de sopa de óleo de coco

Recheio

1/2 xícara de castanha de caju deixada de molho por 8 horas 1/2

1/2 xícara de água

1/3 de xícara de chocolate 60% cacau ou mais

MODO DE PREPARO

- * Massa:
- * Processe todos os ingredientes até virar uma espécie de farofa grossa úmida – eu gosto de deixar uns pedacinhos de amêndoas.
- * Coloque a massa nas forminhas e pressione para ficar bem firme. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
- * Se estiver com pressa deixe no freezer uns 20 – 30 minutos.
- * Recheio
- * Derreta o chocolate em banho-maria ou no microondas.
- * Se fizer no microondas coloque de 30 em 30 segundos, tirando e misturando sempre, para que não queime. Reserve.
- * Escorra a água da demolhagem das castanhas.
- * No liquidificador bata as castanhas e a 1/2 xícara de água até virar um creme.
- * Misture o chocolate com o creme de castanhas até ficar bem homogêneo.
- * Recheie as tortinhas e deixe na geladeira até a hora de servir!



Bolacha de Natal sem glúten

Ingredientes:

- 1 xícara de farinha de arroz integral
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de amaranto ou amêndoas
- 3 colheres de sopa rasas de fécula de batata
- 3 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de noz-moscada
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 125 gramas de óleo de coco ou manteiga ghee gelados e cortados em cubos
- 3 colheres de sopa de melado de cana

MODO DE PREPARO

- * Misture todos os ingredientes secos.
- * Adicione o óleo de coco e vá misturando com a mão na mistura das farinhas e especiarias até formar uma farofa grossa.
- * Misture o melado de cana até bem incorporado.
- * Não precisa mexer muito, só até formar uma massa lisa e homogênea.
- * Embale em papel filme e leve para a geladeira por no mínimo meia hora.
- * Abra a massa, se necessário polvilhe fécula de batata para não grudar quando abrir.
- * Recorte na forma desejada.
- * Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por uns 10 minutos ou até dourar.
- * Deixe esfriar sobre uma grade e armazene em pote fechado ou na geladeira.
- *



Biscoito salgado sem glúten

Ingredientes:

1/2 xícara de farinha de amêndoas

1/2 xícara de farinha de amaranto ou quinoa ou grão de bico
– ou 1/4 xícara de alguma dessas farinhas e 1/4 xícara de
farinha de banana verde

2 colheres de sopa de farinha de linhaça

1 colher de chá de sal

1/4 de colher de chá de fermento químico – o branquinho

1/4 de xícara de água mineral

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem

Temperos à gosto – eu usei:

1 colher de chá de gengibre em pó

1/2 colher de chá de cúrcuma

1 colher de sobremesa de orégano

MODO DE PREPARO

- * Pré-aqueça o forno a 230 graus.
- * Misture os ingredientes secos em uma tigela e misture bem.
- * Adicione a água e o azeite de oliva e mexa até ficar bem incorporado e virar uma bola de massa – não precisa mexer muito.
- * Abra a massa sob papel filme o quanto mais fina você conseguir sem ela quebrar.
- * Corte no formato que desejar e coloque em uma assadeira untada ou forrada com papel manteiga.
- * Asse à 230 graus por uns 20-30 minutos ou até ficarem dourados e crocantes.
- * Espere esfriar e armazene em pote bem fechado!
- *
- *
- *



Cookies de amendoim sem glúten

Ingredientes:

Rendimento 10-20 cookies pequenos

1 xícara de pasta de castanha de caju ou amendoim ou amêndoas.

1/2 xícara de farinha de aveia sem glúten
– ou de quinoa ou amaranto em flocos

5 colheres de sopa de melado de cana
– ou açúcar mascavo, ou de coco, ou demerara

1 colher de chá debicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

- * Pré-aqueça o forno à 200-230 graus.
- * Misture todos os ingredientes e bata no processador ou batedeira.
- * Forre uma forma com papel manteiga, faça bolinhas com a massa, posicione na forma e pressione com a palma da mão para ficarem achatadinhos. Deixe espaço entre eles pois eles crescem.
- * Asse por 4 minutos, gire a forma e deixe por mais 4 minutos.
- * Tire do forno, deixe esfriar e armazene em pote bem fechado
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Salada de papaia e brotos de girassol

INGREDIENTES

Salada

2 xícaras de chá de brotos de girassol

1 cebola pequena cortada em fatias finas

1 mamão papaia

1 manga madura

Molho de alecrim e limão

1/4 de xícara de chá de suco de limão

1 cebola média picada fina

1 colher de chá de melado

1 colher de chá de alecrim

1 colher de chá de mostarda de Dijon

1 pitada de noz-moscada

1/4 de xícara de chá de azeite extravirgem

sal marinho

pimenta do reino

MODO DE PREPARO

- * Molho
- * Bata todos os ingredientes em uma tigela, exceto o azeite;
- * Vá acrescentando o azeite em fio, lentamente, sempre batendo;
- * Deixe descansar por 30 minutos, então coe e descarte o alecrim, a cebola e o alho.
- * Salada
- * Pique o mamão e a manga;
- * Em uma tigela grande, misture o molho coado com os brotos de girassol, as fatias de cebola desfolhadas, papaia e manga. Sirva a seguir.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Gateau vegano

Ingredientes:

Rendimento aproximadamente 4 torres

100ml de molho de soja

100ml de melado de cana

200g de queijo macadâmia ou outro da sua preferência

400g de abobrinha

400g de berinjela

sal a gosto

1 maço de cebolinha

20g de gengibre

azeite de oliva

MODO DE PREPARO

- * Corte a abobrinha e a berinjela em rodela;
- * Sele com o azeite em uma frigideira aquecida, reserve;
- * Coloque para marinar o queijo de macadâmia com o molho de soja, melado de cana e o gengibre, por 30 minutos;
- * Após esse tempo retire o queijo da marinada e reserve o molho;
- * Para finalizar, monte as torres alternando a abobrinha, a berinjela e o queijo;
- * Coloque para gratinar no forno;
- * Reduza o molho da marinada para decoração do prato até atingir o ponto napê (aquele onde você mergulha uma colher e passa o dedo nas costas dessa colher, se formar um caminho e o molho não escorrer);
- * Finalize com a cebolinha picada bem fina.
- *
- *
- *



Bolo lowcarb sem glúten

Ingredientes:

1/2 xícara de farinha de grão de bico

1 xícara de farinha de oleaginosas (amêndoas, castanha, amendoim, nozes, etc)

2 colheres de sopa de chia

4 colheres de sopa de óleo de coco

1/2 xícara de xilitol, ou açúcar de coco ou stevia (neste caso verificar quantidade proporcional).

1/2 a 2/3 xícara de leite vegetal ou água ou suco de frutas

1 colher de sopa de fermento

1 colher de sopa de vinagre de maçã

1 colher de chá de extrato de baunilha ou raspas de limão

MODO DE PREPARO

- * Pré-aqueça o forno a 180 graus.
- * Misture as farinhas em uma tigela.
- * Adicione o adoçante que optou, óleo de coco e extrato de baunilha ou raspas de limão.
- * Misture bem, com um fouet, colher ou batedeira.
- * Vá adicionando aos poucos o leite vegetal, água ou suco de frutas.
- * A consistência deve ser cremosa, mas não muito líquida.
- * Adicione por fim o fermento e o vinagre e misture bem.
- * Asse em fôrma untada ou fôrminhas de muffin de silicone por 25-40 minutos, depende do forno.
- *
- *
- *
- *



Pão de banana sem glúten

Ingredientes:

Rendimento 10-15 pãezinhos

1 banana da terra madura cozida

3 colheres de sopa de óleo de coco

5 colheres de sopa bem cheias de polvilho doce

1/2 colher de chá de sal

Água para dar o ponto, se necessário

MODO DE PREPARO

- * Cozinhe a banana da terra com casca até ficar macia.
- * Em uma tigela, amasse bem a banana.
- * Adicione o óleo de coco e misture bem.
- * Acrescente o polvilho doce e o sal e vá mexendo, com uma espátula ou com as mãos, para que a massa fique homogênea.
- * A massa deve desgrudar das mãos.
- * Caso necessário ajuste o ponto com mais polvilho ou mais água.
- * Modele bolinhas do tamanho que desejar.
- * Posicione em assadeira antiaderente ou untada com um pouco de óleo.
- * Asse em forno pré-aquecido à 180-200 graus por 30-40 minutos, ou até dourarem.
- *
- *
- *
- *



IOGURTE CASEIRO

Ingredientes:

Rendimento 2 porções

1 xícara de leite vegetal – tem como fazer em casa aqui no site!

Aprox. 1/4 de xícara de inhame cozido e amassado ou
biomassa de banana verde

1 sachê de probiótico

1/2 a 1 limão

Adoçante natural de sua preferência à gosto – usei stevia

MODO DE PREPARO

- * Bata no liquidificador o leite vegetal e o inhame, ou biomassa de banana verde, até que fique bem cremoso e homogêneo.
- * Cuidado com a consistência do iogurte, pois depois de ser refrigerado ele ficará mais firme.
- * Despeje a mistura em uma tigela.
- * Misture o sachê de probióticos.
- * Mexa bem.
- * Adicione o adoçante que escolheu, e misture.
- * Por fim, coloque o limão espremido.
- * Armazene em geladeira e consuma em até 4 dias.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Bolo de limão vegano sem glúten

Ingredientes:

Rendimento 1 bolo pequeno 10-13 cm

1/2 xícara de farinha de grão de bico (pode ser substituída pela de quinoa, de amaranto ou de arroz integral.)

1/2 xícara de farinha de oleaginosas

1/2 xícara de fécula de batata ou amido de milho

2 colheres de sopa de psyllium (Psyllium pode ser substituído por farinha de linhaça ou de chia)

1/2 xícara de xilitol, açúcar demerara, mascavo ou outro

4 colheres de sopa de óleo de coco ou de girassol

1/4 de xícara de limão espremido

1/3 a 2/3 xícara de água

1 colher de sopa de fermento em pó

MODO DE PREPARO

- * Misture as farinhas e reserve.
- * Em outra tigela, misture o açúcar e o óleo.
- * Bata até se incorporarem. Pode ser com fouet mesmo, não precisa de batedeira.
- * Adicione o psyllium, o mix de farinhas e o suco de limão.
- * Mexa bem.
- * Vá adicionando a água aos poucos, o ponto da massa é cremoso.
- * Caso tenha dúvidas, veja no vídeo acima.
- * Por último, acrescente o fermento em pó e misture.
- * Despeje a massa em forminhas individuais ou em fôrma de bolo de 10-14 cm.
- * Asse em forno pré-aquecido a 180 graus por 20-40 minutos.
- * ***Importante:** o psyllium absorve bastante líquido, caso você deixe sua massa parada por algum tempo, ela parecerá mais "firme" ou "ressecada". Não adicione mais água, se não vai desandar
- *



Snack de grão de bico sem glúten

Ingredientes:

2 xícaras de grão de bico deixado de molho

1 colher de chá de sal

Ervas e temperos opcionais : como páprica, orégano, alho e cebola em pó, etc

MODO DE PREPARO

- *
- * Deixe o grão de bico de molho em água temperatura ambiente com umas gotinhas de limão ou vinagre por 24 horas.
- *
- * Durante este período, caso forme muita espuma, troque a água.
- *
- * Escorra e descarte a água.
- *
- * Misture o grão de bico com os temperos escolhidos e o sal.
- *
- * Despeje em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 200 graus.
- *
- * Asse por aproximadamente 1 hora, ou até que fiquem crocantes.
- *
- * Mexa os grãos de tempos em tempos para que não queimem.
- *
- * Deixe esfriar e armazene em pote de vidro bem fechado.
- *
- *



Café da manhã saudável breakfast bowl

Ingredientes:

Rendimento 2 porções

2/3 xícara de leite vegetal, usei o de coco pronto pra beber da Ducoco

1 xícara de morangos congelados

1/2 xícara de mirtilos congelados (pode ser mais de morango ou trocar por banana)

1 cubo de biomassa de banana verde congelada

Adoçante opcional stevia, açúcar mascavo, melado, etc

1 colher de sopa de psyllium ou linhaça ou chia (opcional, para consistência e fibras)

MODO DE PREPARO

- *
- * Bata todos os ingredientes no liquidificador até que fique bem cremoso e homogêneo.
- *
- * Divida a mistura em duas tigelas (bowls) até mais ou menos 3/4 da capacidade.
- *
- * Use sementes, frutas frescas, castanhas, especiarias e o que mais você gostar para complementar e decorar.
- *
- * Sirva em seguida.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



PÃO DE QUEIJO

Ingredientes:

Rendimento 10-15 pãezinhos

1 xícara de batata doce, aipim ou inhame cozidos e amassados

3 colheres de sopa de azeite de oliva

1 colher de chá rasa de sal

Polvilho doce até dar o ponto

Opcional: chia, gergelim, orégano, etc

MODO DE PREPARO

*

* Amasse bem a batata doce, acrescente o azeite, sal e misture bem para que fique homogêneo.

* Vá adicionando o polvilho doce aos poucos, 1 colher por vez. Acrescente, misture bem e vá adicionando até atingir o ponto certo.

* A massa não pode grudar nas mãos, mas também não pode ficar muito ressecada.

* Modele bolinhas do tamanho que preferir e asse em forno pré-aquecido a 200° por uns 30 min ou até dourar.

* Você pode congelar, antes de assar.

*

*

*

*

*

*

*



Quiche de requeijão com cebolas caramelizadas sem glúten e vegana

Ingredientes:

Rendimento 1 torta de 20cm

Massa

1 xícara de farinha de grão de bico ou de milho ou de quinoa

1 xícara de farinha de oleaginosas – amêndoas, castanha de caju, etc.

2/3 xícara de farinha de linhaça

8 colheres de sopa de azeite de oliva

1 colher de chá de sal

Água para dar ponto

Creme de tofu

250 g de tofu

3 colheres de sopa de azeite de oliva

1 colher de chá de sal

1/2 colher de sopa de suco de limão

Água se necessário

Cebolas caramelizadas:

3 cebolas grandes

3 colheres de sopa de azeite de oliva ou óleo de coco

MODO DE PREPARO

Massa

Misture todos os ingredientes secos em um bowl.

Adicione o azeite de oliva e vá misturando com as pontas dos dedos, ou com uma espátula, até que vire uma espécie de farofa.

Vá dando o ponto com água, para que a massa fique firme, mas não ressecada.

Dependendo da marca das farinhas, da gordura, temperatura, etc, pode ser necessário mais água ou até não colocar nada.

Molde o fundo de uma forma de torta com fundo removível. Comece pelas beiradas e vá para o centro.

- * Faça furos na massa com um garfo e asse em forno pré-aquecido a 180 graus por uns 10 minutos.
 - * Retire do forno, coloque o creme de tofu e asse por mais 15-20 minutos.
 - * Finalize com as cebolas caramelizadas e sirva em seguida.
- Creme de tofu:
- * Em um liquidificador ou processador bata todos os ingredientes até ficarem bem incorporados. Caso necessário acrescente água para dar o ponto.
 - * Consuma em até 4 dias, respeitando a validade do tofu.
- Cebolas caramelizadas:
- * Corte a cebola em fatias finas.
 - * Aqueça uma frigideira com um fio de azeite ou óleo de coco e jogue a cebola com uma pitada de sal, em fogo médio. O sal vai ajudar a puxar a água da cebola.
 - * Deixe a cebola cozinhando e mexa de vez em quando até ela ficar caramelizada. Ela vai ficando mais escurinha e se achar que está indo rápido demais abaixe o fogo para conseguir controlar melhor e não queimar. O processo leva um tempo, uns 20-30 minutos.

*



Petit Gateau vegano sem glúten

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de farinha de arroz. (ou qualquer outra farinha sem glúten)
- 2 colheres de sopa de farinha de amêndoas (ou outra farinha de oleaginosas)
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 1/2 xícara de purê de maçã
- 1/2 xícara de leite de coco (ou outro leite vegetal)
- 1 colher de chá de vinagre
- 1/2 xícara de açúcar de coco (ou mascavo ou demarara)
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 2/3 de xícara de chocolate pelo menos 60% cacau (100g)
- 1 colher de chá de baunilha
- 1 colher de café de fermento

MODO DE PREPARO

- * Pré aqueça o forno a 180 graus.
- * Unte 9 formas de muffin com óleo de coco e cacau.
- * Em um bowl, derreter o óleo de coco e o chocolate. Reservar.
- * Em outro bowl, adicionar o leite de amêndoas, vinagre, purê de maçã, baunilha e o chocolate e óleo de coco derretidos e bater com um fouet.
- * Adicionar os secos e misturar até ficar tudo bem incorporado.
- * Despejar a massa até cobrir 2/3 da forminha e assar por 15 minutos (o tempo do forno vai depender).
- * O topo do bolinho vai ficar brilhante, com cara de que ainda deveria ficar mais tempo no forno mas firme para tirar.
- * Assim que retirar do forno, servir para ficar quentinho!
- *
- *



Pãozinho de inhame sem glúten vegano

Ingredientes:

Rendimento 9 pães pequenos

1 xícara de inhame cru ralado (Você pode substituir o inhame por batata doce, batata comum, mandioquinha, aipim, abóbora ou cenoura.)

3 colheres de sopa de óleo de coco sem sabor ou azeite de oliva

1/2 colher de chá de sal

2 colheres de chá de ervas finas

1 dente de alho amassado

3/4 xícara de polvilho doce

MODO DE PREPARO

- * Em uma tigela, misture bem o inhame, óleo de coco sem sabor, sal, ervas finas e alho amassado.
- * Acrescente o polvilho doce e mexa até ficar uma massa homogênea, que não grude nas mãos.
- * Caso necessário acrescente mais polvilho.
- * Unte uma forma.
- * Faça bolinhas com a massa do tamanho que preferir.
- * Asse em forno pré-aquecido à 200 graus por 30-40 minutos.
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Bolo de maçã vegano sem glúten

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de farinha de linhaça ou de chia ou psyllium

1/2 xícara de farinha de sorgo (pode substituir por farinha de arroz, de painço, quinoa ou grão de bico.)

1/2 xícara de polvilho doce

1/2 xícara farinha de nozes (ou qualquer outra oleaginosas)

1/2 xícara de açúcar mascavo

1 colher de chá de canela em pó

4 colheres de sopa de óleo de coco normal ou sem sabor

1 colher de chá de vinagre de maçã (não faça sem)

1 xícara de leite vegetal

1 maçã pequena ralada

1 colher de sopa de fermento químico

MODO DE PREPARO

- * Em uma tigela misture as farinhas, canela e açúcar.
- * Acrescente o óleo, vinagre, leite vegetal e maçã ralada.
- * Misture até obter uma massa homogênea e cremosa.
- * Por fim, adicione o fermento e misture bem.
- * Despeje a massa em 10 forminhas individuais.
- * Asse em forno pré-aquecido à 180° por 30-40 minutos ou até espetar o palito e sair limpo.
- * Deixe esfriar e desenforme.
- * Pode congelar por até 40 dias.
- *
- *
- *
- *
- *
- *



Cookies de chocolate vegano e sem glúten

INGREDIENTES

1 colher de sopa de farinha d linhaça misturada em 2 colheres de sopa de água

5 colheres de sopa de óleo de coco

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

1/4 xícara de farinha de aveia, arroz integral ou sorgo

1/2 xícara de farinha de amêndoas ou outra oleaginosa (castanha, avelã, etc)

1 colher de sopa de farinha de coco

1 colher de sopa de chocolate em pó

2 colheres de sopa de chocolate 70% picado uso Amma chocolate

1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio

MODO DE PREPARO

- * Pré-aqueça o forno a 180°.
- * Em uma tigela, misture o gel de linhaça, óleo de coco.
- * Adicione os ingredientes secos e misture bem para que fiquem incorporados e formem uma massa homogênea.
- * Por fim, adicione os pedacinhos de chocolate.
- * Porcione a massa em 7 bolinhas, coloque em assadeira com tapete de silicone ou papel Dover/ manteiga e achate levemente com a palma da mão.
- * Deixe espaço entre elas.
- * Asse por 15-20 minutos à 180°.
- * Deixe esfriar completamente para ficarem no ponto certo e se joga na degustação!
- *
- *
- *
- *



Molho branco vegano sem lactose

INGREDIENTES

2 xícaras de leite vegetal de castanha de caju ou de amêndoas
1/2 xícara de castanha de caju crua e sem sal
1/2 xícara de água fervente
1/2 limão espremido
1 dente de alho ou 1 colher de chá de alho em pó
1 colher de chá de cebola em pó
2 colheres de chá de sal
1 pitada de noz moscada
Opcional: nutritional yeast (levedura nutricional, deixa gosto de queijo)

MODO DE PREPARO

- * Deixar as castanhas de caju de molho em água fervente por 15 minutos.
- * 2. Transfira as castanhas e a água para o liquidificador, acrescente os demais ingredientes e bata bem, até ficar uma mistura bem lisa e homogênea.
- * 3. Em uma panela, coloque o molho que acabou de bater no liquidificador e ajuste os temperos à seu gosto.
- * 4. Deixe em fogo médio/baixo, semi tampado, por uns 10 minutos, para que engrosse um pouco.
- * 5. Assim que engrossar, coloque o macarrão de abobrinha.
- * 6. Misture bem e deixe cozinhar brevemente, por uns 2 ou 3 minutos.
- * 7. Sirva em seguida!!
- *
*
*
*
*
*



Biscoito de polvilho vegano

INGREDIENTES

Polvilho azedo – 1 3/4 xícara – (250 g)

Água – 1 xícara (250 ml) + 2 colheres de sopa (30 ml)

Óleo vegetal – 1/4 xícara (60 ml)

Farinha de linhaça – 1 colher de sopa (15 g)

Sal – 1 colher de chá (5 g)

Manjericão ou orégano seco – 2 colheres de chá
(opcional)

Gergelim – 1 colher de chá (3 g) (opcional)

Cúrcuma/açafrão da terra em pó – 1/4 colher de chá
(opcional)

MODO DE PREPARO

- * Em um recipiente pequeno coloque a farinha de linhaça e 2 colheres de sopa de água. Mexa bem e reserve por cerca de 5 minutos para hidratar.
- * 2- Em outro recipiente misture o polvilho azedo, o sal, o gergelim, a cúrcuma e o manjericão ou orégano seco.
- * 3- Coloque o óleo e a água (1 xícara) numa panela e leve para aquecer em fogo médio. Assim que formar as primeiras bolhas no fundo da panela desligue o fogo.
- * 4- Regue a mistura de óleo e água quente sobre os secos para esquentar, mexendo sem parar até obter uma massa lisa e homogênea.
- * 5- Adicione a farinha de linhaça hidratada e misture novamente.
- * 6- Preaqueça o forno a 200 °C.
- * 7- Coloque um pouco da massa num saco de confeiteiro com bico liso ou num saco plástico com uma das pontas cortadas, cuidado para não cortar demais e deixar os biscoitos grossos.
- * 8- Aproxime o bico próximo da assadeira, aperte e movimente numa linha reta formando palitos. Tente fazer todos os biscoitos com a mesma espessura para assarem por igual. Se você estiver usando tapete de silicone ou fôrma antiaderente não precisa untar, caso estiver usando fôrma de alumínio unte com um pouco de óleo. Deixe um espaço, cerca de 2 cm, entre os biscoitos para não grudarem quando crescer.
- * 9- Leve ao forno preaquecido e asse por cerca de 16 minutos ou até ficar dourado e crocante.
- * 10- Retire da fôrma e deixe esfriar em temperatura ambiente, repita as etapas 7, 8 e 9 até a massa acabar



panquecas sem glúten

INGREDIENTES

Farinha de aveia (sem glúten, se necessário) – 1 xícara – (120 g)

Inhame – 1 médio – (100 g)

Água – 1 xícara – (250 ml)

Polvilho doce – 1/4 xícara (30 g)

Farinha de linhaça – 1 colher de sopa (5 g)

Óleo vegetal – 1 colher de sopa (15 ml)

Sal – 1/4 colher de chá

MODO DE PREPARO

- * Descasque o inhame e corte em pedaços menores.
- * 2- Coloque no liquidificador ainda cru e adicione a água, a farinha de linhaça e o óleo. Bata bem por cerca de 3 minutos até obter uma mistura lisa.
- * 3- Transfira para um recipiente e adicione a farinha de aveia, o polvilho doce e o sal. Misture bem até ficar homogêneo.
- * 4- Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio, não precisa untar. Despeja a massa e alise com as costas da colher em movimentos circulares. Cuidado para não deixar a massa muito grossa e crua por dentro. Deixe aquecer até desgrudar naturalmente da frigideira. Vire com uma espátula e doure do outro lado por cerca de 1 minuto.
- * 5- Com a panqueca ainda quente e úmida enrole ela mesmo sem recheio, isso evita que ela se quebre quando for recheada.
- * 6- Repita com o restante da massa.
- * 7- Sirva com o recheio que preferir, doce ou salgado.
- *
- *
- *
- *
- *

Como trocar alimentos caros por mais baratos



É CARO SER VEGANO? VEJA DICAS PARA SE ALIMENTAR BEM E BARATO

No começo, aqueles que mudam principalmente seus hábitos alimentares deixando de comer carnes, ovo, maionese, manteiga, queijo e tomar leite, sentem durante a transição a falta do paladar desses alimentos.

Isso ocorre e é natural, devido aos anos de condicionamento e hábitos arraigados mas, existem formas de superar isso e driblar essa situação, vejam algumas delas:

Grãos, sementes, legumes, verduras, com criatividade e pesquisa, são transformados em alimentos semelhantes aos de origem animal: queijo, salsicha, iogurte, linguiça, presunto, ovo, manteiga, leite, maionese, bife, hambúrguer, coxinha, nuggets, chocolate e muito mais, tudo com ingredientes vegetais!

Se for possível ter sua horta e seu pomar, é uma forma mais econômica, sustentável, saudável e orgânica de se obter alimentos puros e nutritivos.

Caso não seja possível, prefira comprar legumes, verduras e frutas em feiras, zonas cerealistas ou produtores locais, geralmente, sai mais barato que no supermercado. Cultive o hábito de consumir alimentos crus, como frutas, verduras e alguns legumes, pois, além de conservarem intactos principalmente as vitaminas que são nutrientes sensíveis ao calor, você economiza no gás e em outros ingredientes, se comparar com uma refeição cozida.

Existem muitos produtos veganos industrializados no mercado: queijo vegetal, "presunto", hambúrguer, iogurtes, gelatinas, sorvetes, salsichas, nuggets, "linguiças", margarinas, patês, pães, chocolates, leites e outros. Porém, os mais saudáveis e, em boa parte dos casos, mais baratos, são os caseiros.

Nem sempre a feira ou o supermercado ao lado da sua casa são ideais para comprar seus alimentos. Informe-se sobre os lugares que oferecem bons preços e até se há um dia na semana em que determinados alimentos estejam em promoção. Em São Paulo, por exemplo, a Zona Cerealista é ótima para adquirir castanhas e cereais por preços bem mais amigos.

LISTA DE ALIMENTOS MAIS BARATOS

Grãos:

Arroz (integral ou branco)

Feijão (pelo menos um tipo)

Lentilha

Ervilha seca

Grão de bico

Verduras:

Alface

Couve

Couve flor

Agrião

Brócolis

Espinafre

entre outras

* Farinhas :

* Farinha de trigo

* Triguilho

* Fubá

* Polvilho doce

* Polvilho azedo

* Farinha de mandioca

* Farinha de rosca

*

* Legumes/ tubérculos

* Batata

* Batata doce

* Cenoura

* Milho

* Aipim

* Berinjela

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

Pepino

Pimentão

Tomate

Abóbora

Inhame

Abobrinha

Vagem

Beterraba

LISTA DE ALIMENTOS MAIS BARATOS

FRUTAS

Sempre dê preferência para as frutas de época!

Banana

Maçã

Laranja

Pera

Caqui

Manga

Uva

Melão

Melancia

Abacaxi

Coco (também seco e ralado)

Kiwi

Morango

*

INGREDIENTES PARA COZINHAR

* Molho de tomate

* Leite de coco

* Óleo vegetal

* Azeite

* Açúcar

* Melado

* Sal

* Cogumelos

* Palmito

* Azeitonas

* Cacau em pó

* Shoyu

* Vinagre

*

*

*

*

*

*

PARA TEMPERAR

* Pimenta do reino com cominho

* Páprica picante

* Curry

* Açafrão

* Colorau

* Molho de pimenta

* Louro em pó ou seco

* Gengibre em pó

* Alho

* Cebola

* Orégano

* Cebolinha

* Coentro

* Alho poró

* Canela em pau e em pó

* Cravos da Índia

*

*

*

*

*

*

LISTA DE ALIMENTOS MAIS BARATOS

PETISCOS

Amendoim

Castanha do Pará

Castanha de caju crua

Nozes

Amêndoas

Uvas passas

Ameixas secas

Outras frutas secas como
tâmaras e damasco...

MASSAS

Macarrão

Fermento em pó

Fermento biológico
fresco (fermento de
pão)

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Leite condensado de soja

Creme de leite de soja

Chocolate em barra

Proteína vegetal texturizada

Margarina vegetal

PRODUTOS DE GELADEIRA

Tofu

Pastinhas vegetais

Requeijão vegetal

Maionese vegetal

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se você faz compras uma vez por semana monte antes o cardápio das refeições e lanches, assim você poderá criar opções diversificadas, saudáveis e comprar apenas o que irá usar durante a semana, essa é a melhor forma de:

Evitar o desperdício de alimentos – Pois se comprarmos motivados pela empolgação sem considerarmos se teremos realmente tempo de usarmos aquele alimento (frutas, legumes, verduras) ou se aquela quantidade é adequada para o número de pessoas na casa corremos o risco de perdermos dinheiro mesmo quando a palavra em caixa alta é **PROMOÇÃO!**

Não levar para casa alimentos que não condizem com os nossos objetivos – Sem uma lista de compras inteligente ficamos vulneráveis a levar aquele biscoito nem um pouco saudável ou aquele produto ultra-processado que em sua consciência nenhuma mãe daria para o filho

* De gastar dinheiro comprando alimentos que não precisamos – Isso diz respeito a ideia que muitos cultivam de que ‘se está barato preciso comprar um monte’, pois muitas pessoas caem no erro de comprar coisas apenas porque são baratas, mas será que precisamos daquele alimento só porque ele está barato?

* Sofrer menos influência das propagandas – Se você fizer a lista em casa você não será influenciado(a) por uma pessoa gritando num microfone “apenas hoje você vai levar 10 engradados de refrigerante pela metade do preço” ou “Os 30 primeiros que chegarem aqui com o biscoito recheado vão ter um super desconto”... Pois esses vendedores que anunciam as promoções na hora são uma estratégia do mercado para fazer uma espécie de ‘gincana’ onde boa parte dos clientes que não se planejaram bem ficarão tentados a participar para ‘ganhar’ e acabarão levando mais coisas do que deveriam.

*
*

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Aquela lista que eu fiz que eu mostrei agora a pouco para vocês, são ingredientes básicos numa compra para o mês, claro que o preço pode variar de cidade para cidade, de estado para estado, aqui em Santa Catarina o tomate já chegou a R\$:10,00 o alface a R\$;3,00 já em outras cidades ou estados está bem mais baratos, por isso pesquise bem, pois também a mercados que quase dobram o valor do produto, enquanto o mercado vizinho está pela metade do preço, tente conhecer bem os mercados e feiras de sua cidade, pois será muito econômico para você, sempre compre o necessário, nunca desperdice comida atoa, pois além de jogar dinheiro fora estará desperdiçando comida, e a tantas pessoas passando fome por aí nas ruas e não tem oque comer, seja grato sempre a Deus pelo que tem e use seu dinheiro de forma inteligente!

Receitas Vegetarianas

(Total 200 Vegetarianas)



Sumário

- Café da Manhã
- Almoço
- Lanches

- Pré e Pós Treino
- Jantar
- Sobremesas
- Ceia
- Receitas para intolerantes a Glúten

Café da manhã



Bolo de fubá



Você vai precisar de...

Farinha de trigo branca – 1 xíc. e 1/2 = 210 g

Fubá orgânico Monama- 1 xíc. = 140 g

Açúcar demerara – 3/4 xíc. = 165 g

Leite de coco (ou outro leite vegetal) – 1 xíc. e 1/3 – 330 ml

Óleo de coco derretido (ou outro óleo vegetal) – 1/3 xíc. = 80 ml

Fermento químico em pó – 1 colher de sopa

Como fazer...

- 1- Preaqueça o forno a 180°C. Unte uma fôrma de bolo (usei uma de pudim com 20 cm de diâmetro) com óleo e polvilhe fubá para a massa não grudar.
- 2- Bata no liquidificador o açúcar demerara para ficar mais fino. Isso irá facilitar na hora de misturar os ingredientes secos com os molhados.
- 3- Em um recipiente grande misture o fubá, a farinha de trigo, o açúcar e o fermento.
- 4- Adicione o leite de coco e o óleo aos poucos para não formar grumos.
- 5- Transfira a massa para a fôrma preparada e asse por cerca de 40 minutos, ou até que um palito saia limpo ao ser inserido no centro do bolo.
- 6- Espere esfriar e desenforme.

Foccacia com tomate



Ingredientes

500g ou quase 4 xícaras de farinha de trigo

1 colher (sobremesa) de sal

1 colher (chá) de azeite + azeite a gosto na cobertura

325ml ou 1 1/3 de xícara de água filtrada

7g ou pouco mais de 2 colheres (chá) de fermento biológico seco

flor de sal a gosto

fubá e um pouco de óleo ou azeite para untar

1 gema (opcional)

folhas de manjericão (opcional)

Como fazer focaccia

Coloque a farinha e o sal em uma tigela. Misture com uma colher de sopa. Acrescente 1 colher (chá) de azeite e não misture.

Em uma leiteira, coloque a água e o fermento. Não precisa misturar. Despeje sobre a farinha e então misture tudo com uma colher de sopa. Sove a massa por 10 minutos, com as mãos ou usando o gancho de sovar pão da batedeira planetária.

Deixe a massa na tigela da batedeira ou transfira para outra tigela e cubra com um prato. Deixe descansar por 40 minutos.

Unte uma assadeira média com óleo e polvilhe fubá.

Transfira a massa para a assadeira, tentando preencher toda ou quase toda a superfície do tabuleiro. Com a ponta do dedo, faça buracos na massa. Despeje um pouco de azeite na massa. Coloque os tomates-cereja nos buracos. Tempere toda a massa com flor de sal. Cubra com um pano de prato úmido em contato com a massa e deixe descansar por 45 minutos. A massa vai crescer e alargar.

Retire o pano de prato. Caso você queira, com um pincel, passe um pouco de gema de ovo diluída em uma colher (chá) de água. Isso só vai deixar a massa mais coradinha.

Asse em forno pré-aquecido a 200° por cerca de 45 a 55 minutos. Caso queira que a focaccia fique douradinha

como a das fotos, pincele um pouco de gema de ovo diluída em um pouquinho de água antes de assar.

Jogue algumas folhas de manjeriço na focaccia antes de servir.

Waffle sem glúten



Você vai precisar de...

Mistura de farinha sem glúten 1 xíc. e 1/2 = 225g

logurte de arroz, amêndoas ou coco Vida Veg – 1 xíc. = 250ml

Açúcar mascavo – 1/4 xíc. = 35g

Óleo de coco derretido (ou outro óleo vegetal) – 1/4 xíc = 60ml

Fermento – 1 colher de chá

Como fazer....

1- Em um recipiente coloque todos os ingredientes secos, misture até ficar homogêneo.

2- Adicione os ingredientes molhados e misture bem até incorporar. Se o óleo de coco estiver sólido, esquite por alguns segundos no micro-ondas ou em banho maria até derreter.

3- Preaqueça a máquina de waffles e unte com um pouco de óleo.

4- Despeje a massa e espalhe até cobrir o molde do aparelho. Feche a tampa e deixe assar até a massa ficar dourada.

5- Sirva imediatamente enquanto estão quentinhos com a cobertura desejada.

DICAS: Para manter os waffles aquecidos enquanto você estiver preparando os demais, armazene no forno preaquecido a 160°C.

NOTA: Se você não quiser waffles sem glúten, é possível substituir a mistura de farinha sem glúten pela farinha de trigo – 1 xíc. de farinha de trigo branca e 1/2 xíc. de farinha de trigo integral.

Bolo de mel com lavanda



Ingredientes:

2 ovos

1 xícara de farinha de trigo

1/2 xícara de açúcar

1/3 de xícara de mel

1/2 xícara de leite

1/4 de xícara de óleo vegetal

1 pitada de sal

1/2 colher (sopa) de fermento em pó (pó royal)

2 colheres (sopa) de pétalas de lavanda (despetaladas frescas ou secas)*

* Não encontra lavanda? Que tal substituí-la por erva-doce? Não tem o mesmo sabor, mas a idéia é dar um gostinho extra ao bolo de mel.

Para a calda (no bolo quente):

4 colheres (sopa) de mel

2 colheres (sopa) de água

Calda extra (na hora de servir):

Mel a gosto

Como fazer:

Coloque em uma panela o leite, as pétalas de lavanda e o mel. Leve ao fogo, mexa até dissolver o mel e apague assim que ferver. Reserve e, quando tiver esfriado, coe para separar as pétalas.

Bata os ovos com uma pitada de sal e o açúcar. Adicione o óleo, depois o leite coado, a farinha e, por fim, o fermento. Com a batedeira já desligada, acrescente as pétalas de lavanda e misture suavemente apenas para agregar.

Despeje em uma forma untada e enfarinhada ou forrada com papel manteiga.

Leve ao forno previamente aquecido a 180° e asse por aproximadamente 40 minutos ou faça o teste do palito.

Leve ao fogo as 4 colheres de mel com 2 colheres de água e deixe ferver por 1 minuto. Com a água, o mel fica ralo e penetra mais fácil no bolo, deixando-o molhadinho. Mas isso só funciona se você despejar no bolo ainda quente, viu?

Mesmo assim, se você quiser o sabor do mel mais evidente, jogue um pouco sobre o bolo também na hora de servir.

Mingau de tapioca



Você vai precisar de...

Tapioca granulada – 1/2 xícara (85 g)

Leite de coco – 400 ml (ou outro leite vegetal)

Açúcar demerara – 4 colheres de sopa (45 g)

Cravo da Índia – 2 pequenos

Canela em pó – a gosto

Sal – 1 pitada (opcional)

Como fazer...

1- Misture todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio.

2- Assim que levantar fervura, cozinhe por cerca de 5 minutos sem parar de mexer, ou até a tapioca hidratar e o mingau engrossar.

3- Desligue o fogo, retire os cravos da Índia e sirva ainda quente acompanhado de frutas frescas a gosto.

Dica: À medida que o mingau esfria, ele fica mais consistente. Se você achar que está consistente demais, adicione um pouco de água ou leite vegetal e misture até ficar homogêneo.

Granola



Você vai precisar de...

Aveia em flocos – 2 xícaras = 140g aprox.

Castanhas do Pará – 1/3 xícara = 60g aprox.

Amêndoas – 1/3 xícara = 60g aprox.

Melado – 1/3 xícara = 100g aprox.

Óleo de coco – 2 colheres de sopa (ou outro óleo vegetal)

Pitada de sal e canela (opcional)

Como fazer...

1- Pique as castanhas do Pará e as amêndoas em pedaços pequenos e/ou médios, do jeito que você preferir.

2- Numa tigela grande adicione todos os ingredientes e misture até ficar homogêneo. Todos os ingredientes devem estar levemente úmidos pelo melado e óleo de coco.

3- Transfira a mistura para uma assadeira e espalhe uniformemente.

4- Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos. Retire do forno no meio do tempo e misture os ingredientes para dourar e ficar crocantes uniformemente, leve novamente ao forno.

5- Retire do forno e deixe esfriar. Não se preocupe se a granola ainda estiver um pouco úmida e mole, ao esfriar ela irá ficar sequinha e crocante.

6- Transfira a granola para um recipiente com tampa.

A granola dura em média 4 semanas se conservada em um recipiente bem fechado em local seco e fresco.

Folhado de morango



INGREDIENTES

1 pacote de massa folhada

1 caixa de chantilly de 200 ml

1 caixa de morangos

1/2 lata de leite condensado de soja

1 xícara de leite vegetal

1 gema

1 colher rasa de maisena (pode usar uma versão vegana se preferir)

1 colher de sobremesa de essência de baunilha

Açúcar de confeiteiro para decorar

MODO DE PREPARO

Asse a massa folhada conforme as instruções do fabricante. Reserve.

Prepare o chantilly conforme as instruções do fabricante. Reserve.

Em uma panela, coloque o leite, o leite condensado de soja, a gema e a maisena, misture bem, agora leve ao fogo até que engrosse, mexendo sempre. Depois que tiver engrossado e abrir bolhas no creme, estará pronto.

Coloque 3/4 dos morangos no creme (os morangos devem estar previamente cortados em pequenos pedaços), misture bem. Reserve.

MONTAGEM:

Em uma forma ou em pratos individuais, coloque uma camada de massa folhada, depois uma de creme, em seguida uma de chantilly, uma de morangos e por último uma massa folhada. Polvilhe açúcar de confeitiro e decore com morangos.

Leve para a geladeira por 1 hora.

Geleia de morango



Você vai precisar de...

Morangos picados – 1 1/3 xícara

Chia – 1 colher de sopa

Tâmaras sem caroço – 5 unidades (ou mais, dependendo da doçura dos morangos)

Como fazer...

1- Corte as tâmaras em pedaços pequenos e transfira para a panela com os morangos picados.

2- Leve ao fogo baixo e cozinhe por cerca de 10 minutos até os morangos quase se desmancharem. Mexa de vez em quando para não queimar.

3- Transfira para o liquidificador e triture até ficar homogêneo. Se preferir, bata rapidamente os morangos para deixar a geleia mais rústica com pedacinhos.

4- Transfira para um pote de vidro e adicione a chia. Mexa bem e deixe amornar.

5- Leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até a chia hidratar e deixar a geleia consistente.

Dura cerca de 5 dias se conservada em um recipiente fechado na geladeira.

Biscoito integral salgado



Os ingredientes são:

- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral;
- 1/4 xícara (chá) de farelo de aveia;
- 2 colheres (sopa) de amido de milho;
- 2 colheres (sopa) de gergelim preto;
- 1 colher (café) de sal;
- 3 colheres (sopa) de azeite;

- 1 colher (sopa) de manteiga;
- água em temperatura ambiente até dar ponto (colher por colher).

Modo de preparo:

Basta misturar todos os ingredientes e ir adicionando a água aos poucos até ficar um ponto bom, desgrudando das mãos.

Antes de levar para assar salpiquei um pouco de flor de sal. Você pode colocar sal marinho, ou moer um pouco de sal grosso, bem pouco mesmo, é só para ficar uns grãosinhos salgadinhos por cima. Se não quiser fazer isso, aumente um pouco a quantidade de sal da massa.

Os meus biscoitos ficaram 10 minutos no forno já aquecido em 200°. Atenção, seu forno pode ser diferente do meu, e o farelo de aveia se dourar fica amargo, então retire os biscoitos do forno antes de deixar dourar. Renderem 36 biscoitos.

Panqueca de aveia



INGREDIENTES:

1 xíc. de aveia em flocos finos (ou farinha de aveia)

1 xíc. de água

2 colheres de sopa de melado

1 colher de sopa de farinha de linhaça

1 colher de chá de fermento químico em pó

COMO FAZER:

1- Coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento, e bata até ficar homogêneo. Se você estiver usando farinha de aveia, pode misturar todos os ingredientes manualmente, sem o uso do liquidificador.

2- Acrescente o fermento por último e misture delicadamente.

3- Aqueça um frigideira antiaderente em fogo baixo. Espalhe um pouco da massa e tampe para abafar e já ir assando o outro lado.

4- Verifique se está bem assada e vire para assar o outro lado até dourar. Tampe novamente para abafar.

5- Repita o processo até terminar a massa. Sirva acompanhada do que preferir.

NOTA: Essa receita rendeu 5 panquecas de 10 cm de diâmetro cada.

Pão de batata



Ingredientes:

1/2 colher (sopa) de sal;
1 colher (sopa) de açúcar;
1 xícara (240ml) de batata cozida amassada (usei 2 batatas inglesas médias cozidas em água);
3 colheres (sopa) de manteiga derretida (aproximadamente 40g);

2 gemas;
80 ml de leite morno;
5g de fermento biológico instantâneo seco (1/2 pacotinho);
Aproximadamente 500g de farinha de trigo;
1 gema para pincelar (esqueci, mas dourou mesmo assim).

Observações:

- Eu cozinhei as batatas em água fervente e com casca para absorver menos água, depois amassei com o garfo mesmo, se você puder, cozinhe no vapor que ela fica mais seca, ou use aquela batata de casca rosa que o resultado será melhor.
- Leite morno não é leite quente demais ok?

Modo de Preparo:

Como essa massa é mais mole o ideal é fazer a primeira etapa dentro de uma bacia ou vasilha funda. Misture o leite, a manteiga, as gemas e a batata amassada (que deve estar em temperatura ambiente). Junte os demais ingredientes secos deixando a farinha por último. Vá colocando farinha aos poucos e misturando. Ela deve ficar uma massa ainda pegajosa, se você tentar criar uma massa que desgruda das mãos vai usar muita farinha e o pão vai ficar duro. Nesta etapa não precisa sovar, só misturar tudo.

Tampe o recipiente com um pano ou filme plástico e deixe a massa crescer em local abafado por 1 hora ou até dobrar de volume (se vc mora numa região fria pode levar até duas horas).

Coloque um pouco de farinha em uma bancada e despeje a massa. Como vai estar pegajosa, vá jogando farinha por cima e sovando por uns 10 minutos. Eu usei mais 1/2 xícara de farinha nesta etapa. Faça bolinhas e coloque na assadeira (usei sempre farinha nas mãos por que a massa ficou meio grudenta até o fim). Deixe crescer por 30 minutos. Você também pode fazer pães maiores ou usar forma tipo de bolo inglês e colocar a massa dentro.

Eu gosto de ligar o forno em 200°C por 15 segundos (são segundos mesmo), desligo e então coloco a assadeira com os pães dentro dele para crescer. Com os pães crescidos (depois de meia hora), retiro a assadeira do forno, ligo novamente em 180°C, deixo preaquecer por 5 minutos e volto os pães para o forno para assar.

Pão sem glúten



INGREDIENTES:

- 2 xíc. de farinha de arroz
- 1 xíc. de inhame cru ralado
- 1 xíc. de fécula de mandioca/polvilho doce ou fécula de batata
- 1 xíc. de água morna
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de açúcar mascavo
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 10g de fermento biológico
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 colheres de sopa de sementes (opcional) usei sementes de abóbora e girassol

COMO FAZER:

- 1- Em uma tigela adicione a farinha de arroz, fécula de mandioca, sal, açúcar, vinagre, óleo e fermento. Misture tudo até ficar homogêneo;
- 2- Coloque no liquidificador o inhame ralado e a água morna. Triture bem até ficar cremoso;
- 3- Adicione o creme de inhame aos demais ingredientes. Misture tudo por cerca de 3 minutos até a massa ficar homogênea. Ela irá ficar mole e grudenta;

- 4- Unte uma fôrma de pão (usei uma com 24cm x 10cm) com óleo. Despeja a massa e distribua uniformemente. Espalhe as sementes escolhidas sobre o pão (opcional);
- 5- Deixe o pão descansar em algum lugar quentinho por 30 minutos para crescer;
- 6- Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 40 minutos, ou até o pão ficar dourado;
- 7- Com cuidado retire o pão da fôrma e deixe esfriar;
- 8- Depois de frio, embrulhe em um pano de prato e guarde em local fresco e seco por até 5 dias.

DICA: Como é possível ver nas fotos, a parte de cima do pão não está tão dourada quanto dos lados. Para deixar dourado em cima espalhe um fio de óleo vegetal por cima antes de assar.

Muffin de queijo



Ingredientes:

250g de farinha de trigo
1 colher de sopa de açúcar
1 sachê de fermento biológico
pimenta do reino moída a gosto
tomilho a gosto
orégano a gosto
200g de queijo parmesão ralado
250 ml de Leite
1 ovo
100g de manteiga sem sal derretida

* reserve parte do queijo parmesão para a finalização

Modo de preparo

Para fazer essa receita você irá precisar de formas de muffins/cupcakes/petit gateau

Primeiramente, misture o fermento com o leite morno e deixe descansar. Enquanto dá uma descansadinha lá, em outro recipiente misture a farinha de trigo, o açúcar, pimenta do reino, as folhas de tomilho, orégano e o queijo parmesão ralado.

Adicione à mescla de leite e fermento, o ovo e a manteiga derretida.

Vá adicionando esse líquido à mistura seca e misture bem até obter uma massa cremosa.

Para ter um resultado mais interessante e parecido com o verdadeiro muffin é importante usar todos os temperinhos descritos na receita! Mas se não tiver não tem problema, ainda assim ficará delicioso!

Unte as formas e preencha com a massa até a metade.

Coloque mais queijo parmesão e um pouco de orégano por cima de cada uma e disponha numa forma maior para apoiar.

Deixe a massa descansar por aproximadamente 1 hora em local sem ventilação.

Leve ao forno preaquecido por cerca de 20 a 30 min (isso depende de sua forma e do forno) a 200°C.

Desenforme e sirva! Bom apetite!

Tapioca doce



INGREDIENTES

Para a massa:

Polvilho doce

Pitada de sal

Água

Para o recheio:

Aqui é o seu paladar que manda!

COMO FAZER:

1- Coloque a quantidade que desejar de polvilho doce em uma tigela e adicione um pouco de água e uma pitada de sal, misture bem até ficar no ponto enfarinhado. Quando você colocar água no polvilho ele irá endurecer, mas isso é normal, deve-se ir quebrando em blocos menores com as mãos. A quantidade de água varia de acordo com a quantidade de polvilho usado, o objetivo de usá-la é para hidratar e não encharcar, então cuidado com a quantidade.

... a tapioca

2- Aqueça uma frigideira em fogo médio e espalhe a goma de tapioca passando por uma peneira até

preencher o fundo da frigideira com uma camada da espessura que preferir. Tampe a frigideira e deixe por alguns minutos.

3- A tapioca estará no ponto quando você mexe a frigideira e ela se desgruda, quando ocorrer isso vire-a com ajuda de uma espátula e recheie a gosto.

logurte caseiro



Ingredientes:

- 2 litros de leite semidesnatado(pode usar leite sem lactose)
- 1 potinho de iogurte integral (consistência firme) 170g aproximadamente

Modo de preparo:

Colocar o leite em uma panela e levar ao fogo. Desligar assim que ferver. Se formou uma película, descarte-a. Deixar esfriar até o ponto que você consiga colocar o dedo no leite e ele se mantém bem quente, mas sem queimar seu dedo. Se o dedo consegue ficar ali por 10 segundos tá no ponto. Nesse momento, coloque o copinho de iogurte no leite e misture. Feche a panela e envolva-a com algumas toalhas, para mantê-la aquecida. Deixe bem fechado por cerca de 8 a 10 horas em temperatura ambiente ou dentro do forno desligado. Se estiver muito calor, ele pode ficar pronto antes, ou seja, quando ele atingir a consistência, está pronto.

Muffin de maçã com canela



INGREDIENTES:

1 xíc. e $\frac{1}{2}$ de farinha de trigo integral (ou metade de farinha de trigo integral e metade de farinha de trigo branca para ficar mais leve e areado)

1 xíc. de purê de maçã

$\frac{1}{2}$ xíc. de açúcar mascavo

$\frac{1}{2}$ xíc. de óleo vegetal

1 colher de chá de fermento em pó

1 colher de chá de canela em pó

COMO FAZER:

1- Comece preaquecendo o forno a 180°C para assar mais rápido os muffins;

2- Em um recipiente misture todos os ingredientes secos, a farinha, açúcar, fermento e canela;

3- Bata no liquidificador o purê de maçã com o óleo vegetal, eu usei o de girassol. Triture tudo até ficar homogêneo;

4- Adicione o purê com os ingredientes secos e misture bem, se a massa estiver muito seca adicione um pouco de água, eu coloquei ½ xícara;

5- Distribua a massa nas forminhas e polvilhe com canela, nozes, ou castanhas (opcional). Coloque para assar por uns 20 minutos, isso depende muito do forno, então fique de olho. Para saber se está bom, espete um garfo ou palito de dente nos muffins, se a massa não grudar é porque já está bom;

6- Retire do forno e espere esfriar para comer.

PANQUECAS DE AVEIA + BANANA



Ingredientes:

1 Ovo

1 Colher de farinha de linhaça

1 Colher de farinha de aveia

1 Colher de tapioca

Canela a Gosto

Uva passa, nibs de cacau, castanhas, nozes, ou o que mais você quiser para turbinar sua panqueca.

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes em uma caneca, ou recipiente pequeno, até ficar homogêneo e leve a mistura para a frigideira. Eu untei minha frigideira com um pouquinho de azeite, mas você pode usar óleo de coco ou manteiga também. Divida a massa ~mentalmente~ em três porções, e adicione a primeira delas na frigideira. Utilize o garfo para criar o formato da sua panqueca e deixe ela lá, em fogo baixo, até você perceber umas bolhinhas e ela desgrudando magicamente da frigideira. Ah, e se você quiser turbinar o café da manhã, vale adicionar tudo o que você quiser e que foi citado acima, na massa.

Essa massa rende 3 panquequinhas, deliciosamente deliciosas e perfeitas para você! Para duas pessoas, é só dobrar os ingredientes.

SMOOTHIE DO VERÃO



Ingredientes

- 1 Banana
- 2 Rodelas de Abacaxi
- 2 Folhas de Couve
- 1 Colher de café de chia
- Meio copo de água, ou de leite, ou água de coco ou suco de laranja (natural, né!?)

Modo de Preparo

Mistura tudo no liquidificador, e pronto! É muito simples, e se você deixa as frutas no congelador, o smoothie fica com mais graça ainda! O divertido é misturar vários tipos diferentes de frutas e criar combinações toda semana. É legal colocar sempre uma semente junto, como a chia, linhaça e até gergelim!

TAPIOCA FRESH



Ingredientes

Tapioca
Espinafre
Tomate Cereja
Pepino Japonês
Abacate
Orégano e Sal a gosto

Modo de Preparo

Faça a tapioca simples, adicionando a goma já hidratada no fundo da frigideira, e levando ao fogo baixo até ela desgrudar. Aí é só rechear com tudo que eu listei acima, e se deliciar. A combinação de Abacate + Tomate são uma das minhas combinações preferidas! Você precisa testar.

Vitamina com pão



Ingredientes

- Abacate
- Maça
- Leite Vegetal
- Açúcar Mascavo Orgânico
- Pão Integral de Castanha do Pará e Quinoa
- Geleia Caseira Orgânica de Goiaba
- Frutas

Modo de Preparo da Geleia Caseira:

- Bata no liquidificador a Goiaba sem sementes e um pouco de água

- Depois despeje em uma panela e adicione o açúcar demerara
- Leve ao fogo médio por 35 minutos e fique mexendo até dar o ponto
- Deixe esfriar um pouco e coloque na geladeira.

ALMOÇO



Entradas

Mini abóbora recheada



Você vai precisar de...

Abóboras Mini Jack – 4 unidades = 480g aprox.

Quinoa em grãos – 1/4 xícara = 60g aprox.

Azeitonas picadas sem caroço – 6 unidades

Dente de alho picado – 1 unidade

Óleo vegetal – o suficiente para dourar o alho

Sal, cebolinha e pimenta em pó a gosto

Como fazer...

1- Lave e seque bem as mini abóboras. Corte uma tampa na parte do caule e com uma colher pequena, retire as sementes.

2- Tempere o interior com sal e pimenta em pó. Feche as mini abóboras com a tampa e embrulhe-as com papel manteiga.

3- Transfira para uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 200º por cerca de 30 minutos, ou até ficarem macias.

4- Enquanto as mini abóboras estão assando, prepare o recheio. Em uma panela cozinhe a quinoa com água e sal até ficar macia ou ao dente (depende do seu gosto).

5- Escorra a água e adicione as azeitonas e a cebolinha picada.

6- Em uma frigideira aqueça o óleo vegetal e doure o alho.

7- Transfira para a panela com a quinoa e misture até ficar homogêneo. Experimente e ajuste os temperos de acordo com o seu paladar.

8- Retire as mini abóboras do forno e desembrulhe-as. Recheie com a quinoa e leve de volta ao forno por cerca de 5 minutos sem o papel manteiga.

9- Retire do forno e sirva logo em seguida.

Bruschetta de figos e gorgonzola



Ingredientes

- pão
- 2 figos
- 150g de gorgonzola
- alguns ramos de tomilho fresco
- azeite

Preparo

Corte as fatias de pão. Eu pessoalmente as prefiro mais finas. Fatie também os figos e o queijo. Aqueça uma frigideira e disponha as fatias de pão. Doure os dois lados e coloque-os em uma tábua ou prato. Coloque o queijo e os figos por cima, numa quantidade que você julgar adequada conforme o tamanho da fatia. Finalize com o tomilho e um fio de azeite.

Bruschetta de brie com tomate



Ingredientes

- 1 pão italiano cortado em fatias
- tomates confitados
- 200g de brie Paysan Breton
- 1 dente de alho
- Azeite

-Manjericão (opcional)

Modo de Preparo:

Corte o dente de alho ao meio e esfregue o alho em cada fatia de pão, dos dois lados. Regue os pães com azeite e leve ao forno alto pré aquecido em 250 graus até começar a dourar. Retire do forno, coloque o queijo brie e leve ao forno novamente até que ele derreta. O tomate confitado deve estar de morno a quente, nunca gelado para que não faça o queijo parar de derreter. Coloque os tomates por cima de cada bruschetta e se quiser coloque folhas de manjericão. Sirva imediatamente.

Antepasto de berinjela



Ingredientes

1 berinjela grande
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sopa de vinagre
1/2 cebola cortada em cubinhos
1 dente de alho cortado em cubinhos
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

Retire o miolo da berinjela. Depois corte a berinjela em quadradinhos pequenos. Se preferir, pode cortar em tirinhas.

Coloque a berinjela de molho em água e sal por mais ou menos 1 hora.

Ferva 1 xícara de água e substitua a água do molho pela água fervida. Deixe a berinjela de molho por pelo menos 10 minutos.

Escorra a água da berinjela e seque os quadradinhos em papel toalha.

Refogue o alho e a cebola em 1 fio de azeite. Quando estiverem douradinhos, acrescente a berinjela cortadinha e deixe dourar.

Acrescente os demais ingredientes para temperar a berinjela.

Quando a berinjela estiver mais macia, pode tirar do fogo e armazenar em um recipiente a parte. Adicione o azeite e o vinagre e deixe “maturar” por pelo menos 1 hora antes de servir.

Shiitake assado no coco



Ingredientes para 2 pessoas

- 250g de shitake fresco
- 150 ml leite de coco
- sal

Preparo

Beba a água de coco e peça para o moço tirar a tampa e leve pra casa. Lave os cogumelos, salgue e coloque-os

dentro do coco, despeje o leite de coco por cima. Tampe com papel alumínio e leve ao forno médio por 25 minutos. Sirva com arroz branco.

Macarons de cogumelos



Ingredientes

para 10 macarons

- 20 shitakes ou champignons frescos
- 5 tomatinhos uva
- 3 colheres de sopa de azeite
- 10 folhas de sálvia, outras 10 para decorar

– sal

Preparo

Lave os cogumelos e seque-os com papel toalha. Retire os caules com cuidado. Em uma frigideira em fogo alto, coloque o azeite e 10 folhas de sálvia. Acrescente os cogumelos e deixe por alguns minutos, vire-os para dourar um pouco do outro lado. Salgue e desligue. Corte os tomates em 3 ou 4 rodelas. Monte os macarons fazendo um “sanduíche” com uma fatia de tomate, uma folhinha de sálvia entre dois cogumelos. Espete um palito, ou galho seco, para servir. Se tiver, polvilhe um pouco de sal defumado por cima. Se não, não tem problema...

Escondidinho de proteína de soja



Ingredientes

3 batatas grandes

2 xíc. de proteína de soja (pode ser aquela já temperada).

1/2 latinha de molho de tomate

1/2 caixa de creme de leite de soja

Sal e pimenta a gosto

3 colheres de sopa de tahine (opcional)

água

1 col. de sopa bem cheia de extrato de soja

Seus temperos preferidos – uso curry, páprica, cominho...

Uma colher de óleo ou margarina vegetal

Modo de preparo

Descasque as batatas, corte-as em rodela e coloque-as em uma panela cheia de água. Deixe cozinhar até que fiquem moles.

Amasse as batatas fazendo um purê, misture o creme de leite de soja, a margarina vegetal ou óleo e o extrato de soja, leve ao fogo baixo por mais 5 minutinhos misturando bem. Não deixe que fique muito seco.

Hidrate a sua proteína vegetal, esprema bem (Se for a proteína com sabor artificial de qualquer coisa não precisa fazer isso).

Coloque a proteína com 1 xíc. e meia de água na panela, em fogo baixo, misture o molho de tomate, tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência, vá misturando bem, acrescente o tahine. Deixe cozinhar um pouco, não deixe que seque muito a ideia é que fique molhadinho.

Em um recipiente que pode ir ao forno coloque metade do purê de batata, coloque todo o recheio de proteína, cubra com o resto do purê.

Leve ao forno baixo até que doure.

Antepasto de casca de banana



Você vai precisar de...

Casca de banana verde – 7 cascas – 350 g aprox.

Cebola – 1 média – 125 g

Tomate – 2 pequenos – 215 g

Azeite de oliva – 2 colheres de sopa

Sal – 1/2 colher de chá

Pimenta do reino – a gosto (opcional)

Como fazer...

1- Lave e corte a cebola, o tomate e a casca de banana em cubinhos, reserve.

2- Aqueça o azeite de oliva em uma panela e refogue a cebola até dourar.

3- Adicione o tomate e misture, deixe cozinhar até murchar.

4- Acrescente a casca de banana, o sal e a pimenta do reino (opcional). Mexa bem e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos, mexendo de vez em quando para não queimar.

Esta receita rende 2 xícaras.

Dura cerca de 3 dias se conservado em um recipiente fechado na geladeira.

Rolinho de ervilha



Ingredientes

- 5 fatias de pão de forma (usei um 100% integral)
- 2 xícaras de ervilha (pode ser substituído por espinafre, beterraba ou cenoura cozidos)
- 250g de creme de ricota
- sal

– gergelim pra enfeitar

Preparo

Passa um rolo de macarrão nas fatias de pão para que elas fiquem bem finas. Corte as bordas, depois tente cortar dois retângulos de tamanhos iguais. Bata num processador ou mixer as ervilhas, o creme de ricota e sal. Passe esse creme por cima dos retângulos de pão e enrole. Polvilhe gergelim por cima, algumas bolinhas de ervilha, e pronto!

Pasta de berinjela



Ingredientes

1 berinjela de tamanho médio (cerca de 400g)
2 colheres (de sopa) de tahine
1 dente de alho grande sem o miolo
2 colheres (de sopa) de suco de limão
2 colheres (de sopa) de azeite
Sal a gosto
Pimenta do reino (ou árabe) a gosto
Cominho a gosto

Modo de preparo

Antes de tudo, asse a berinjela. Tem duas maneiras de prepará-la: na chama do fogão e no forno.

Na chama do fogão (eu acho que desta forma fica bem mais saborosa): Coloque a berinjela lavada sobre a grade, logo em cima da boca. Deixe assar em fogo médio até ela ficar bem preta e queimada, com a casca saindo com facilidade (veja o vídeo). Vire-a com auxílio de um pegador ou garfos a cada dois minutos. Este processo levou cerca de 12 minutos. Este modo de preparo deixa um leve gosto defumado na berinjela, e eu gosto. Coloque a berinjela sobre um prato e deixe descansar por cerca de 20 minutos, para não queimar as mãos. Retire toda a casca da berinjela e “tampinha” e pique-a grosseiramente.

No forno: Corte a berinjela no meio, e deixe de molho em 500ml de água e com uma colher de sopa de vinagre, para tirar um pouco do amargo. Faça alguns riscos, na

superfície, formando losangos, regue com azeite e leve para assar em uma assadeira antiaderente em forno médio (210°C) por cerca de 30 minutos ou até ela ficar macia e cozida. Retire toda a polpa com o auxílio de uma colher. Se gostar, pode usar as cascas também no preparo da receita.

Coloque a berinjela cozida em um liquidificador ou processador e adicione o tahine, azeite, limão, alho, tempere com sal, pimenta e cominho a gosto.

Dicas

Escolha uma berinjela bem lisa, sem furos na casca ou “tampinha”, desta forma você terá mais certeza de que não há bichinhos no interior.

Forre o fogão com papel alumínio para não sujar o fogão.

Se estiver difícil de bater, acrescente um pouquinho de água morna.

Tofu empanado



INGREDIENTES:

Para a marinada:

2 colheres de sopa de óleo de gergelim tostado ou azeite de oliva

2 colheres de sopa de mostarda

3 colheres de sopa de água

2 dentes de alho picados

2 colheres de chá de ervas secas a gosto (usei orégano)

1 colher de chá de sal

Para o tofu empanado:

250g de tofu firme

Farinha de trigo (integral ou branco) , farinha de rosca ou farinha de painço o suficiente para empanar

Óleo vegetal para fritar (caso for assar não precisa)

COMO FAZER:

1- Comece preparando a marinada. Coloque todos os ingredientes num recipiente e misture bem;

2- Tire o excesso de água do tofu com um pano limpo e seco (assim ele absorve melhor a marinada). Corte em cubinhos de mais ou menos 2 cm. Quanto menor for,

mais em contato com a marinada irá ficar, e assim mais saboroso;

3- Coloque os cubinhos de tofu numa tigela. Despeje a marinada sobre eles e misture para envolver todos;

4- Cubra a tigela com um pano limpo ou filme de PVC e deixe marinar em temperatura ambiente por 30 minutos.

Essa marinada pode ser preparada na véspera e conservada na geladeira, o sabor fica mais forte;

5- Coloque um pouco de farinha num prato e passe os cubinhos, um a um. Não retire o líquido da marinada que envolve eles;

6- Agora existem duas opções de preparo, fritar ou assar:

– **FRITAR:** aqueça o óleo numa panela pequena. Coloque os cubinhos no óleo e deixe fritar por cerca de 1 a 2 minutos até dourarem levemente. Evite fritar todos de uma vez, e ao colocar no óleo evite mexer muito eles senão a farinha irá desgrudar do tofu. Depois de fritos, coloque-os sobre um papel toalha para tirar o excesso de gordura. Consuma logo em seguida.

– **ASSAR:** unte uma fôrma com óleo. Espalhe os cubinhos sobre a fôrma sem encostar ou sobrepor um no outro para assarem por inteiro. Leve ao forno preaquecido a 200 °C por cerca de 15 minutos ou até dourarem levemente. Consuma logo em seguida.

Cenoura com molho especial



Ingredientes

Cenouras
Couve-flor
Azeite a gosto
Curry em pó a gosto
Pimenta branca a gosto
Sal a gosto
Páprica a gosto

Molhinho Especial:

2 colheres (de sopa) de tahine
1 colher (de sopa) de azeite
Gotinhas de limão
Uma pitadinha de sal

Modo de preparo

Não tem segredo nenhum: lave bem os veggies que você escolher, corte, tempere (nesses usei curry, pimenta branca, sal e páprica) jogue um fio de azeite por cima e, com as mãos mesmo, espalhe bem o azeite por eles. Coloque tudo numa forma, cubra com papel alumínio e asse em forno médio por aproximadamente 20 minutos. Pronto!

Salada de conchinha



Ingredientes

- mini repolho roxo (separe algumas folhas para as conchinhas)
- cenouras pequenas
- abobrinha
- tomatinhos cereja

– broto de alfafa

Para o molho:

– 4 colheres (sopa) de geléia de jaboticaba

– 1 colher de sopa de mostarda tipo dijon

– suco de 1 limão

– 4 colheres de azeite

– sal a gosto

Preparo:

Use um ralador grosso para ralar o repolho, a cenoura e a abobrinha.

Fatie os tomatinhos em quatro partes.

Misture tudo e acrescente nas conchinhas de repolho.

Para o molho é só misturar bem todos os ingredientes.

Finalize colando um pouco de broto sobre a mistura.

Salada de grão de bico



INGREDIENTES:

- 1 xícara e 1/2 de grão de bico cozido
- 1/2 xícara de tomate picado (não tirei a casca e as sementes)
- 1/4 xícara de cebola picada em cubinhos
- Salsinha a gosto (utilizei 3 colheres de sopa de salsinha picada)
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 /2 colher de chá de sal

COMO FAZER:

- 1- Em um recipiente grande adicione todos os ingredientes;
- 2- Misture tudo e experimente, corrija o tempero se necessário, acrescentando mais sal, suco de limão ou salsinha;
- 3- Leve a geladeira por pelo menos uma hora para os grãos absorverem bem os temperos;
- 4- Sirva acompanhado de azeite de oliva (opcional).

NOTA: Essa salada dura em média de 3 dias na geladeira se mantida num pote fechado.

Couve de Bruxelas



Ingredientes

Couves de Bruxelas [usei umas 10 pequenas]

1 cebola pequena cortada em pedaços grandes

1 colher de sopa generosa de vinagre balsâmico

Suco de 1/2 limão

1/2 xícara de grão de bico cozido

Azeite, sal e cheiro verde

Modo de preparo

Ligue o forno alto.

Lave bem as couves, corte o talo branco e retire as folhas externas que estiverem feias. Corte as couves ao meio.

Em uma tigela, misture o balsâmico e o suco de limão. Acrescente em seguida as couves e cebolas. Misture bem tudo [com as mãos mesmo – pra ter certeza de que todas as partes dos vegetais estarão temperadas].

Pesque os vegetais [reserve o que sobrar do seu tempero líquido] e leve eles pra outro potinho. Besunte bem cada pedaço com azeite.

Em uma assadeira antiaderente [ou outra que você tenha, coberta com papel manteiga], posicione os vegetais besuntados em azeite, de modo que a parte cortada das couves fique pra baixo e nenhum vegetal fique em cima do outro. Se sobrar um caldinho da mistura de balsâmico com limão, pode despejar por cima. Sua assadeira vai pro forno médio pra alto por 15 minutos. Coloque um timer.

Sua cozinha vai estar perfumada. Abra o forno, misture bem os vegetais que já vão estar assando e acrescente então o grão de bico e um pouquinho mais de azeite. Deixe sua assadeira no forno médio por mais 10 minutinhos e tá pronto!

O cheiro verde vai no prato, na hora de servir. Se quiser acrescentar mais uns nutrientes à sua refeição, nozes combinam bem!

Salada de repolho com maçã



Ingredientes

1/2 repolho de tamanho médio (cerca de 500g)

1/2 cebola média

1 maçã tipo fuji (pode usar gala também)

8 colheres (de sopa) de maionese (de preferencia vegana)

1 colher (de sopa) de orégano

4 colheres (de sopa) de uvas passas

2 colheres (de sopa) de vinagre

Sal a gosto

Modo de preparo

Pique o repolho bem fininho e deixe de molho por 15 minutos em 1 litro de água com uma colher de sopa de cloro, ou com o produto que você preferir. Lave e escorra bem.

Na mesma vasilha do repolho, rale 1/2 cebola e 1 maçã, e em seguida tempere com 8 colheres de sopa de maionese, 1 colher de sopa de orégano, 4 colheres de sopa de uva passa, sal a gosto e 2 colheres de sopa de vinagre. Está pronto! (Ela gelada fica mais gostosa, deixe cerca de 3h na geladeira).

Sunomo



Ingredientes

3 pepinos do tipo japonês [aqueles mais fininhos]

300ml de vinagre de arroz
250g de açúcar refinado
1 colher de chá de sal refinado
Gergelim a gosto

Modo de preparo

Lave bem os pepinos [com escovinha e tal] porque vamos usá-los com casca e tudo.

Corte os pepinos em fatias finíssimas com uma faca ou fatiador/ralador. Eu sou old school e prefiro cortar com a faca mesmo. Despreze as pontas do pepino.

Coloque o pepino fatiado em uma peneira, adicione o sal e misture bem com as mãos. Deixe descansar por 30 minutos para que o pepino desidrate e lave bem em água corrente. Reserve em um pote com tampa.

Misture o açúcar e o vinagre numa panela até levantar fervura.

Espere sua mistura de açúcar e vinagre esfriar e adicione o líquido no pote com os pepinos até que eles estejam cobertos.

Deixe o pote na geladeira por pelo menos 12 horas e tá pronto!

Salada de alho-poró



Ingredientes

1 e 1/2 xícara (de chá) de alho poró cortado bem fininho

1 xícara (de chá) de tofu firme cortado em cubinhos

1 xícara (de chá) de maçã verde picada

1/2 xícara (de chá) de salsinha picada

1/3 de xícara (de chá) de maionese de alho vegana (ou outra que preferir).

1 colher (de sopa) de mostarda amarela

Suco de um limão Taiti

Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma vasilha, coloque todos os ingredientes e misture bem. Está pronto! Super fácil, né? (:

Dicas

Nesta receita, a quantidade de ingredientes não é muito importante, você pode adicionar mais ou menos ingredientes conforme o seu gosto.

Você pode usar maçã vermelha, tipo a fugi ou a gala, no lugar da verde.

No lugar da salsinha você pode adicionar hortelã fresca picada.

No lugar da maionese, você pode temperar apenas com azeite.

Guarde na geladeira, em uma vasilha fechada por no máximo 3 dias.

Salada verde com damasco



Ingredientes

1 maço de alface gourmet (aquelas que vem na caixinha transparente, vocês já devem ter visto)

1/2 maço de mini rúcula

1 xícara de chá de damascos picados

1/2 vidro de palmito picado

1 colher de sopa de chia

1 colher de sopa de gergelim branco

sal, azeite e limão a gosto

Preparo

Lave bem as folhas e misture numa saladeira bonita. Misture também os damascos picados, a chia, o gergelim e o palmito e tempere a gosto. Pra mim, não tem tempero melhor pra salada do que sal, azeite e limão.

Palmito gratinado



Ingredientes

1 vidro de palmito (300g drenado)

150g de cream cheese (usei Philadelphia Light)

1/4 xícara de leite desnatado

1 colher (sopa) de extrato de tomate

sal e pimenta-do-reino a gosto

2 colheres (sopa) de queijo parmesão (para gratinar)

Modo de Preparo

1. Corte os palmitos em rodelas e arrume-os em um refratário pequeno.

2. No liquidificador, junte o leite, o extrato de tomate, o sal e o cream cheese. Bata bem e despeje sobre os palmitos.

3. Polvilhe com queijo ralado e leve ao forno preaquecido em temperatura média por 20 minutos.

4. Se o seu forno tiver a função “gratinar”, deixe o refratário por mais 5 minutos nesse modo.

Couve-flor assada



Ingredientes

- 1 couve flor pequena
- 1 colher de sopa de açafrão da terra
- 50g de uvas passas claras

50g de castanha de caju
Azeite saborizado com alho [ou azeite normal]
Sal e pimenta à gosto

Modo de preparo

Coloque as passas em um pote e cubra elas com água fervente por cerca de 20 minutos e escorra. Enquanto isso, continue se dedicando aos próximos passos da receita.

Corte a couve flor em pequenos buquês, desprezando as folhas e a parte mais dura do caule.

Arrume a couve flor em uma assadeira antiaderente, de preferência, sem fazer duas camadas.

Besunte os buquês de couve flor com cerca de 2 colheres de sopa de azeite e o açafrão da terra. Use as mãos. O azeite saborizado com alho pode ser feito em casa, deixando alguns dentes de alho dentro de um vidro com azeite por alguns dias ou semanas.

Se não tiver ou não gostar, pode usar o azeite de todo dia, que vai dar certo.

Leve a assadeira ao forno médio por cerca de 15 minutos ou até que a couve flor comece a ficar dourada na parte em contato direto com a assadeira.

Na hora de servir, tempere a gosto com sal e pimenta e misture as passas e castanhas.

Esta receita rende cerca de 4 porções quando servida como acompanhamento.

Salada oriental



Ingredientes

3 rabanetes

1 cenoura grande

1/2 pepino japonês

1/2 xícara de chá de ervilhas frescas congeladas

mini folhas de alface (produção própria)

1 berinjela média

1 punhado de macarrão bifum (macarrão de arroz)

óleo de gergelim torrado (o quanto baste)

shoyu (o quanto baste)

pimenta do reino moída na hora

azeite de oliva extra virgem

sal a gosto

limão

Preparo

Pique o mais fino que conseguir o rabanete, a cenoura e a berinjela. Reserve. Pique o pepino em rodela fininhas. Reserve. Ferva um pouco de água e coloque as ervilhas para descongelar. Reserve. Ferva mais um pouco de água para o macarrão e enquanto isso, vamos preparar os legumes.

Tempere o pepino e o rabanete com sal e limão, separadamente e reserve. Numa frigideira, coloque um fio de azeite e refogue a cenoura, temperando com um pouquinho de shoyu e pimenta, mas deixe a cenoura ficar crocante. Reserve. Na mesma frigideira coloque mais um fio de azeite e acrescente a berinjela, coloque um pouquinho de shoyu e deixe refogar até ficar macio.

Agora, desligue o fogo da água e acrescente o macarrão bifum, tampe e conte 2 minutos. Depois transfira para uma vasilha com água gelada para parar o cozimento e escorra. Naquela mesma frigideira, coloque mais um fio de azeite e acrescente o macarrão e tempere com sal e as ervilhas frescas escorridas. Agora é só montar o prato numa saladeira bonita como está e pronto.

Tabule caprese



Ingredientes

- 1 alface americana
- 1 xícara de trigo pra quibe
- 150g de tomatinhos
- 150g de muçarela de Búfala
- manjericão
- sal
- azeite
- limão

Preparo

Hidrate o trigo em água filtrada por uma hora. Escorra, espremendo bem para sair todo o líquido e reserve. Corte os tomatinhos, o queijo e as folhas de manjericão e acrescente o trigo. Misture tudo, tempere com sal, limão e azeite, e preencha as conchas de folha de alface.

Maionese caseira

Ingredientes

- 1 ovo
- 1/2 limão (suco)
- sal
- óleo de girassol

Preparo

Coloque o ovo e o limão no liquidificador e deixe bater uns dois minutos. Abra aquela parte central da tampa do liquidificador e deixe cair um fio de óleo e continue batendo até endurecer. Quanto mais óleo, mais durinha vai ficar. Salgue a gosto. Se quiser, pode acrescentar alguma erva ou especiaria.

Salada oriental de acelga



Ingredientes

- 1 acelga pequena cortada em tiras (cerca de 450g)
- 1 pepino médio cortado em palitos finos (cerca de 150g)
- 1 cenoura média cortada em palitos finos (cerca de 150g)
- 1 cebola média cortada em tiras finas (cerca de 100g)
- 1 xícara (de chá) de pimentão vermelho e/ou amarelo cortados em tiras finas (cerca de 100g)
- 1/3 de xícara (de chá) de shoyu (ou mais se você preferir)
- Suco de 1 limão
- Pimenta do reino moída a gosto
- 3 colheres (de sopa) de óleo vegetal (girassol, milho, coco, ou azeite)
- 4 dentes de alho cortados em lâminas finas

1 colher (de sopa) de gergelim branco

Azeite a gosto

Modo de preparo

Em uma vasilha grande, coloque a acelga, o pepino, a cenoura, a cebola, o pimentão e misture. Acrescente o shoyu, o suco de limão e a pimenta e reserve.

Coloque o óleo e o alho em uma frigideira pequena e deixe fritar em fogo baixo até o alho começar a dourar. Acrescente o gergelim, misture e deixe por mais um minuto, caso necessário desligue antes, não deixe o alho queimar para não ficar amargo. Adicione esta mistura de óleo, alho e gergelim, ainda quente, à salada e misture bem. Regue com um fio de azeite e está pronto!

Vagem grelhada



INGREDIENTES:

Vagens a gosto (usei mais ou menos 400g)

1 colher de sopa de curry

1 colher de chá de suco de limão

2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de sal

COMO FAZER:

1- Retire as pontas das vagens e lave-as em água corrente. Envolve-as com um pano e seque para tirar o excesso de água;

2- Em um potinho misture os demais ingredientes, curry, suco de limão, óleo vegetal e sal. Experimente um pouco e ajuste os temperos de acordo com o seu gosto;

3- Com ajuda de um pincel culinário ou de uma colher de sopa, espalhe a mistura sobre as vagens. Deixe um pouco para poder colocar sobre a grelha;

4- Aqueça a grelha ou uma frigideira e espalhe o restante do tempero sobre. Coloque as vagens e deixe grelhando até começar a surgir pontinhos pretos, vire-as e grelhe do outro lado. Quando estiverem mais murchas e macias está pronto. Se necessário, vire-as mais vezes.

NOTA: A quantidade de temperos (curry, limão e sal) vai variar de acordo com a quantidade de vagens que você utilizar. Essas medidas são para mais ou menos 400 gramas de vagens. Sugiro você seguir essas medidas da receita e depois ajustar a quantidade de temperos de acordo com seu gosto.

Estrogonofe de berinjela



Você vai precisar de...

Berinjela – 1 grande (375 g) + água e vinagre para tirar amargor

Tomate – 2 médios (200 g)

Água filtrada – 3/4 xícara (180 ml)

Castanha de caju não torrada e sem sal – 1/3 xícara (45 g)
+ água para a demolha

Salsinha fresca picada grosseiramente – 1/4 xícara

Azeite de oliva – 1 colher de sopa (15 ml)

Mostarda de Dijon – 1 colher de chá (5 ml)

Sal – 1 colher de chá (5 g)

Pimenta do reino moída – a gosto (opcional)

Atenção, antes de fazer é necessário um pré-preparo...

Coloque as castanhas de caju em um recipiente e cubra-as com água. Deixe de molho por pelo menos 4 horas.

Essa etapa serve para tirar os antinutrientes, como o fitato, e deixar as castanhas macias. Depois da demolha, escorra e descarte a água. Lave bem em água corrente e utilize normalmente na receita.

Como fazer...

1- Lave a berinjela e corte em cubinhos, não precisar descascar. Transfira para um recipiente e cubra com água

e um pouco de vinagre para tirar o amargor. Reserve por cerca de 15 minutos.

2- Enquanto isso prepare os demais ingredientes. Lave os tomates e corte em pedaços menores, não precisar picar bem.

3- Transfira para o liquidificador e adicione a água filtrada (180 ml), a castanha de caju e a mostarda de Dijon. Bata bem até obter uma mistura homogênea.

4- Escorra a água da berinjela e aperte bem os pedaços com as mãos para tirar o máximo possível da água. Quanto menos líquido a berinjela tiver, mais creme e sabor ela irá absorver.

5- Aqueça o azeite de oliva em uma panela e adicione a berinjela. Tempere com sal e pimenta do reino. Refogue bem até murchar e ficar macia.

6- Adicione o creme e misture. Cozinhe por cerca de 5 minutos após levantar fervura, mexendo sempre para não queimar.

7- Finalize adicionando a salsinha. Sirva ainda quente com o acompanhamento que preferir.

Rendimento: cerca de 4 porções

Assado de tofu



Você vai precisar de...

Tofu – 1 kg

Salsinha picada – 1/4 xícara

Cebola cortada em cubinhos – 1/3 xícara (60 g)

Páprica defumada – 2 colheres de sopa (10 g)

Shoyu – 2 colheres de sopa (30 ml)

Azeite de oliva – 2 colheres de sopa (30 ml) + um pouco para untar

Alho ralado ou macerado – 2 dentes (6 g)

Sal – 1 colher de chá (5 g)

Gengibre em pó – 1/2 colher de chá (opcional)

Pimenta-do-reino – a gosto (opcional)

Como fazer...

1- Comece drenando o tofu. Retire o tofu da embalagem e descarte a água da conserva. Corte ao meio e coloque os pedaços sobre um pano limpo e seco. Enrole e coloque um objeto pesado em cima para pressionar e sair a água. Deixe drenando por cerca de 20 minutos. Quanto mais água sair mais saboroso fica, além de que irá assar mais rápido.

2- Preaqueça o forno a 200 °C e unte uma fôrma de bolo inglês (23 x 10 cm) com azeite. Reserve.

3- Transfira o tofu para um recipiente grande e esmigalhe com um garfo.

4- Acrescente os demais ingredientes e misture bem até ficar homogêneo.

5- Transfira para a fôrma e espalhe o tofu. Pressione com as costas da colher para ficar compacto.

6- Pincele um fio de azeite e leve ao forno preaquecido por cerca de 1 hora, ou até formar uma casquinha dourada e ficar firme.

7- Retire do forno e reserve por cerca de 10 minutos.

8- Desenforme com cuidado e sirva cortado em fatias, ou, se preferir, sirva diretamente da fôrma em colheradas.

Rendimento: 8 porções

Torta de abobrinha



Você vai precisar de...

Abobrinha italiana ralada – 3 xícaras (600 g) – usei 2 médias

Farinha de grão-de-bico – 1 xícara (130 g) + o suficiente para polvilhar

Cebola cortada em cubos – 1/2 xícara (80 g)

Azeite de oliva – 2 colheres de sopa (30 ml) + o suficiente para untar

Alho amassado – 2 dentes (6 g)

Levedura/levedo de cerveja (sem glúten, se necessário) – 2 colheres de chá (6 g)

Sal – 1 colher de chá (5 g)

Pimenta-do-reino moída – a gosto (opcional)

Gergelim – o suficiente para polvilhar (opcional)

Como fazer...

1- Preaqueça o forno a 180 °C.

2- Unte um refratário (ou assadeira) (24 cm x 16 cm) com azeite e polvilhe farinha. Chacoalhe bem para espalhar sobre o fundo e as laterais. Bata sobre a pia para tirar o excesso. Reserve.

3- Em um recipiente grande coloque todos os ingredientes, menos o gergelim. Misture bem até ficar homogêneo.

4- Transfira para o refratário e nivele o topo com as costas de uma colher.

5- Polvilhe o gergelim e leve ao forno preaquecido por cerca de 40 minutos.

6- Retire do forno e sirva quente.

Rendimento: 8 porções

Babaganoush de jiló



Você vai precisar de...

Jiló – 8 médios (500 g)

Melado de cana – 2 colheres de chá (10 ml)

Azeite de oliva – 3 colheres de sopa (45 ml) + um pouco para regar

Tahine – 2 colheres de sopa (30 ml) – opcional

Suco de limão – 1/3 xícara (80 ml) + 3 colheres de sopa (45 ml)

Sal – 1/2 colher de chá (3 g)

Alho – 1/2 dente (3 g)

Como fazer...

- 1- Lave os jilós e corte ao meio no sentido do comprimento. Faça furos com um garfo e coloque num recipiente com água (1 litro) e suco de limão (1/3 xícara). Reserve por 30 minutos.
- 2- Preaqueça o forno a 200 °C.
- 3- Descarte a água com limão e lave os jilós em água corrente. Esprema bem e disponha numa assadeira. Regue com um pouco de azeite de oliva e leve ao forno preaquecido por cerca de 30 minutos.
- 4- Retire do forno e espere amornar.
- 5- Retire a polpa com uma colher e coloque no processador. Adicione o melado de cana, azeite de oliva, tahine, sal, alho e suco de limão (3 colheres de sopa). Bata até obter uma pasta homogênea.
- 6- Experimente e ajuste os temperos se necessário. Armazene em um recipiente fechado na geladeira, dura cerca de 4 dias.

Rendimento: 400 ml

Salada de legumes cozidos



Ingredientes

2 cenoura grandes

6 batatas inglesas médias

1/2 bandejinha de vagem

azeitona preta a gosto

salsinha fresca

orégano desidratado

sal, azeite e limão para temperar

pimenta moída na hora a gosto

Preparo:

Descasque a cenoura e as batatas e pique em pedaços pequenos. Tire as pontinhas das vagens e corte em tiras médias. Em água abundante cozinhe separadamente os legumes, sem deixar que fiquem moles demais, é preciso que continuem com uma certa crocância. Escorra tudo muito bem e junte numa saladeira bonita. Junte a as folhas de salsa fresca, sem picar e os demais ingredientes a gosto para temperar: orégano, sal, limão, azeite e pimenta do reino. Misture bem e sirva. É legal deixar que os legumes esfriem antes de temperar.

LANCHES



Cookies de aveia



Você vai precisar de...

Aveia em flocos finos – 2 xícaras = 200g aprox.

Açúcar mascavo – 1/2 xícara = 75g aprox.

Alfarroba em pó (ou cacau em pó) – 3 colheres de sopa

Óleo de coco derretido (ou outro óleo vegetal) – 3 colheres de sopa

Água – 1/4 xícara = 60ml

Como fazer...

- 1- Em um recipiente adicione todos os ingredientes e misture até ficar homogêneo.
- 2- Modele os cookies do tamanho que preferir e disponha sobre uma assadeira. Indico você utilizar uma colher de sopa para medir a quantidade de massa pra cada um. Assim eles irão ficar iguais e pequenos, e assarão por inteiro e rapidamente.
- 3- Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos.
- 4- Retire do forno e vire todos os cookies para assarem embaixo. Leve novamente ao forno por cerca de 10 minutos.
- 5- Retire do forno e espere esfriar. Ao saírem do forno, os cookies devem estar levemente úmidos e macios. Ao esfriarem irão ficar sequinhos e crocantes.

Esses cookies duram em média de duas semanas, se bem conservados num pote fechado em local seco e fresco.

Antepasto de abobrinha com pimenta Cambuci



Você vai precisar de...

Abobrinha italiana – 6 pequenas (600 g)

Pimenta cambuci – 20 grandes (225 g)

Cebola roxa – 2 pequenas (225 g)

Azeite de oliva – 3 colheres de sopa (45 ml)

Sal – 1 e 1/2 colher de chá (7 g)

Pimenta-do-reino – a gosto (opcional)

Como fazer...

- 1- Preaqueça o forno a 200 °C.
- 2- Lave e seque as abobrinhas e as pimentas.
- 3- Corte as abobrinhas em fatias finas e reserve.
- 4- Corte as pimentas ao meio, retire os cabinhos, as sementes e descarte. Pique as pimentas e reserve.
- 5- Descasque a cebola e corte em fatias finas.
- 6- Transfira para uma assadeira e adicione as abobrinhas, pimentas, azeite de oliva, sal e pimenta-do-reino. Misture bem e cubra com papel manteiga.
- 7- Leve ao forno preaquecido por cerca de 40 minutos. Retire o papel manteiga na metade do tempo.
- 8- Sirva morno ou em temperatura ambiente. Espere esfriar e guarde o restante em potes de vidro na geladeira. Dura cerca de 5 dias.

Babaganoush de jiló



Você vai precisar de...

Jiló – 8 médios (500 g)

Melado de cana – 2 colheres de chá (10 ml)

Azeite de oliva – 3 colheres de sopa (45 ml) + um pouco para regar

Tahine – 2 colheres de sopa (30 ml) – opcional

Suco de limão – 1/3 xícara (80 ml) + 3 colheres de sopa (45 ml)

Sal – 1/2 colher de chá (3 g)

Alho – 1/2 dente (3 g)

Como fazer...

1- Lave os jilós e corte ao meio no sentido do comprimento. Faça furos com um garfo e coloque num

recipiente com água (1 litro) e suco de limão (1/3 xícara). Reserve por 30 minutos.

2- Preaqueça o forno a 200 °C.

3- Descarte a água com limão e lave os jilós em água corrente. Esprema bem e disponha numa assadeira. Regue com um pouco de azeite de oliva e leve ao forno preaquecido por cerca de 30 minutos.

4- Retire do forno e espere amornar.

5- Retire a polpa com uma colher e coloque no processador. Adicione o melado de cana, azeite de oliva, tahine, sal, alho e suco de limão (3 colheres de sopa). Bata até obter uma pasta homogênea.

6- Experimente e ajuste os temperos se necessário. Armazene em um recipiente fechado na geladeira, dura cerca de 4 dias.

Torta de lentilha



Ingredientes

250g de lentilha

1/2 xícara de vinho tinto

3 xícaras de água

2 dentes de alho

1 colher de chá de alecrim

2 folhas de louro

1/4 de xícara de molho de soja

Pimenta à gosto

1/4 de xícara de cheiro verde picadinho

150g de cogumelos

1 xícara de aveia em flocos finos

Azeite para untar

Para o coulis de tomate

2 latas de tomate pelati

2 folhas de louro

Folhas de um ramo de manjericão

2 colheres de chá de açúcar mascavo

2 colheres de chá de sal

1/2 colher de chá de canela em pó

1 colher de chá de orégano

2 colheres de sopa de suco de limão

Modo de preparo

Em uma panela grande, coloque a lentilha, a cebola cortada em pedaços grandes, os dentes de alho, alecrim e folhas de louro. Acrescente em seguida, o vinho tinto e 1 xícara de água morna. Reserve por cerca de 1h até que a lentilha tenha praticamente dobrado de volume.

Enquanto a lentilha cresce, comece a preparar o coulis: todos os ingredientes assinalados acima como sendo do coulis deverão ir para a panela por cerca de 1h, até que os gostos estejam todos bem misturados. Usei tomates pelati, que vêm com suco de tomate na lata e não foi necessário acrescentar água. Se estiver usando tomates naturais, talvez seja necessário acrescentar um pouco de água para que os ingredientes não grudem no fundo da panela. Quando os tomates estiverem desmanchando e sua cozinha tiver um dos cheiros mais incríveis do mundo, seu coulis estará quase pronto.

tire as folhas de louro do seu coulis e processe seu molho maravilhoso até que seja possível peneirá-lo. Vamos ficar com a parte ralinha do molho e a parte mais sólida deverá ser descartada ou utilizada em outras receitas como molho para macarrão, por exemplo!

Após o descanso de 1h, as lentilhas estão prontas para o cozimento. Acrescente 2 xícaras de água e leve a panela ao fogo médio até que os grãos estejam macios.

Após o cozimento da lentilha, retire as folhas de louro e processe todos ou parte dos grãos juntamente com o cheiro verde, o molho de soja e a pimenta. Eu escolhi processar cerca de 4/5 dos grãos.

Em uma tigela, acrescente à sua pasta de lentilha a aveia e os cogumelos picados. O ideal seria utilizarmos cogumelos Paris frescos, refogados em azeite, mas... não consegui encontrar por aqui e fui de conserva mesmo...

A massa não fica fotogênica, mas aguarde e confie, que é uma delícia. Unte uma forma retangular pequena com azeite e espalhe a massa para assar.

Nossa torta de lentilha deverá ser assada em banho maria por cerca de 50 minutos.

Esta receita serve tranquilamente 6 pessoas e combina bem com uma saladinha!

Muffin de amêndoas



Você vai precisar de...

Farinha de trigo integral – 1 xíc. = 170g

Farinha de aveia – 1/2 xíc. = 50g

Açúcar demerara – 1/2 xíc. = 105g

Amêndoas – 1/2 xíc. = 75g

Suco de tangerina integral – 1 xíc. = 250ml

Óleo vegetal (usei de girassol) – 1/4 xíc. = 60ml

Fermento químico – 1 colher de sopa

Como fazer....

1- Comece moendo as amêndoas em um liquidificador ou processador até virarem farinha. Não precisa ficar

homogêneo, pode deixar alguns pedacinhos para dar textura aos muffins.

2- Transfira a farinha para um recipiente e adicione os ingredientes secos, com exceção do fermento, misture bem.

3- Acrescente aos poucos o suco de tangerina e o óleo aos ingredientes secos, misture até ficar homogêneo.

4- Adicione o fermento e misture delicadamente até incorporar na massa.

5- Despeja nas forminhas de muffins.

6- Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 40 minutos, ou até que, ao enfiar um palito na massa, este saia seco.

7- Retire os muffins do forno e deixe-os esfriar na assadeira. Depois desinforme e sirva.

Essa receita rendeu 8 muffins.

Bolinho de ricota com espinafre



Ingredientes

500 g de ricota

200 g de espinafre cozido e picado

1 ovo

3 colheres (sopa) bem cheias de farinha de trigo

1 colher (sopa) fermento em pó

1 colher (sopa) bem cheia de parmesão ralado

Sal e pimenta do reino

120g de queijo prato ou muçarela em cubinhos (para rechear os bolinhos)

Água com sal (salmoura)

Farinha de rosca para empanar

Óleo para fritar

Modo de Preparo

1. Junte a ricota ao espinafre cozido e fatiado. Adicione o ovo, a farinha, o parmesão, o fermento, o sal e a pimenta.

Misture até obter uma massa homogênea, com boa liga. Se precisar, adicione um pouco mais de farinha até que a massa esteja um pouco mais firme para modelar os bolinhos.

2. Com as mãos, molde a massa em bolinhas, achate-a e coloque o cubinho de queijo. Feche bem o bolinho para que ele não abra durante a fritura deixando o queijo vazar no óleo.

3. Mergulhe as bolinhas na salmoura, escorra e passe na farinha de rosca.

4. Frite as bolinhas em óleo quente até que fiquem douradinhos. Escorra em papel absorvente e sirva ainda quentinho.

Brownie de castanha



Você vai precisar de...

Farinha de aveia – 1 xíc. = 110g

Tâmaras sem caroço – 1 xíc. = 145g

Chocolate 70% cacau picado – 1/2 xíc. = 70g

Castanha de baru da Monama – 1/2 xíc. = 80g + um pouco para polvilhar (opcional)

Água – 100ml

Como fazer...

1- Hidrate as tâmaras colocando em um recipiente com água morna até cobrir por cerca de 15 minutos.

2- Enquanto hidratam, coloque no processador a castanha de baru e triture em pedaços pequenos. Não precisa triturar muito, o ideal é deixar alguns pedaços para dar textura ao brownie. Reserve a castanha.

3- Derreta o chocolate em banho maria com 100ml de água, até ficar liso e cremoso. Reserve.

4- Escorra a água das tâmaras e transfira para o processador, bata até virar um purê. Se necessário, desligue o processador e raspe a lateral com uma colher para auxiliar o processo.

- 5- Adicione a farinha de aveia, a castanha de baru e o chocolate derretido. Bata até ficar homogêneo.
- 6- Forre uma fôrma com papel manteiga para facilitar na hora de desenformar. Utilizei uma fôrma de pão de 24cm x 10cm.
- 7- Transfira a massa para a fôrma e distribua uniformemente. Como a massa é densa e pegajosa, sugiro você usar as pontas dos dedos umedecidos com água para distribuir a massa com facilidade. Pressione para baixo até que fique lisa e firme.
- 8- Polvilhe a gosto com castanha de baru picado (etapa opcional).
- 9- Leve à geladeira por cerca de 1 hora ou até o brownie firmar.
- 10- Levante o papel manteiga para desenformar. Corte os brownies no tamanho que preferir e sirva.

Guarde os brownies em um recipiente hermético na geladeira por cerca de 5 dias.

Pão de queijo fake



Ingredientes

- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1/2 xícara de água
- 1/4 de xícara de óleo de canola (ou outro)
- 1 1/2 xícara de batata doce cozida (1 batata média)
- 1/2 colher de sopa de sal
- Temperos à gosto

Modo de Preparo

1. Amasse a batata doce com um garfo.
2. Em um recipiente, misture a batata doce com todos os ingredientes da receita. Mexa com as mãos. Você vai obter uma massa ótima para modelar os pães – que vão crescer bem pouco.
3. Unte com 1 fio de óleo uma forma e disponha as bolinhas mais ou menos afastadas. Como dito acima, eles não crescem muito mas se você deixar muito junto, vai ter como resultado uma “pangéia” de pães.

4. Leve ao forno pré-aquecido e asse por 30 minutos a 180 graus. Fique de olho quando passar de 25 minutos, dependendo do forno podem dourar mais rápido.

Se você quiser congelar, sugiro modelar as bolinhas. Dá super certo!

Rendimento: 30 pães pequenos-médios.

Focaccia



INGREDIENTES:

Para o fermento:

1 xíc. de farinha de trigo branca
10 g de fermento biológico para pão
1 colher de sopa de açúcar

Para a massa:

1 xíc. de farinha de trigo branca
1 xíc. de farinha de trigo integral
2 colheres de sopa de azeite de oliva
2 colheres de chá de sal

Para a cobertura:

Azeite de oliva, sal grosso e alecrim a gosto

COMO FAZER:

1- Comece preparando o fermento: aqueça 1 xícara de água até ficar morna, não pode estar quente senão irá matar o fermento. Numa tigela grande, misture o fermento com o açúcar (ele irá alimentar o fermento). Adicione a água morna e 1 xícara de farinha de trigo branca, misture bem, tampe com um pano e deixe descansar por 30 minutos;

2- Depois prepare a massa: numa tigela grande misture as farinhas com o sal, azeite e a mistura do fermento

preparado anteriormente. Misture com as mãos até obter uma massa lisa;

3- Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e sove por uns 10 minutos;

4- Em seguida, unte a tigela toda com um pouco de azeite e volte a massa para descansar e crescer por 1 hora.

Cubra com um pano;

5- Preaqueça o forno a 180°C. Espalhe um pouco de azeite numa travessa e transfira a massa. Com as pontas do dedo, vá fazendo furinhos na massa ao mesmo tempo que espalha ligeiramente na assadeira, fazendo um formato ovalado.

6- Distribua uniformemente os ramos de alecrim e regue com o azeite restante. Com a ponta do dedo, espalhe mais um pouco de azeite nos raminhos de alecrim.

Polvilhe com um pouco de sal grosso e leve ao forno para assar por 20 minutos ou até que as bordas fiquem douradas.

Chips de batata doce



Ingredientes

2 unidades médias de batata doce, beterraba, cenoura ou inhame

Azeite e sal a gosto

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C e descasque o ingrediente escolhido. Corte-o em fatias finas e uniformes, cerca de 1mm está ótimo.

Caso escolher a batata-doce, você precisará deixá-la de molho em uma mistura de água com sal por pelo menos 15 minutos, e em seguida seque bem no papel toalha ou guardanapo.

Faça uma misturinha de azeite com sal a gosto, em quantidade suficiente para passar uma fina camada sobre os chips.

Disponha as fatias sobre uma assadeira com papel manteiga e com o auxílio de um pincel passe esta mistura de azeite e sal.

Asse por 20 minutos, vire as fatias, abaixe a temperatura do forno para 160°C e devolva a assadeira para terminar de assar.

Veja de tempos em tempos, de 10 em 10 minutos, ou de 5 em 5 (se seu forno for meio maluquinho). Vai demorar um total de 40 minutos para ficarem prontos.

Recomendo que consuma esses chips no mesmo dia, mas, caso quiser guardar, guarde em um pote de vidro bem fechadinho.

Barra de cereal



INGREDIENTES:

1 xíc. de aveia em flocos

2 xíc. de oleaginosas de sua preferência (usei macadâmia, nozes e amendoim)

1/2 xíc. de banana amassada (usei 2 bananas pequenas)

1/4 xíc. de melado

2 colheres de sopa de cacau em pó (opcional)

COMO FAZER:

1- Comece pré-aquecendo o forno a 180 °C

2- Coloque a aveia em flocos, as oleaginosas e o cacau em pó no processador. Triture tudo até quebrar as oleaginosas em pedaços pequenos;

3- Transfira a mistura para uma tigela e adicione o melado e a banana amassada. Misture tudo até ficar homogêneo;

4- Espalhe a mistura sobre uma fôrma (utilizei uma de 26cm x 16cm) apertando com a mão ou com uma espátula. Forme uma camada de espessura uniforme;

5- Leve ao forno por cerca de 30 minutos a 180 °C;

6- Retire do forno e espere esfriar para cortar as barrinhas em tamanhos iguais.

DICA: Conserve as barrinhas de cereal na geladeira, elas irão durar por mais tempo.

Torta de palmito



Para a massa você vai precisar de:

- 1 e 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1 e 1/2 xícara de maisena
- 3/4 xícara de óleo
- 1/2 xícara de leite, aproximadamente

Como preparar:

Misture a farinha e o amido de milho. Faça um buraco no meio e misture o óleo e metade do leite. Misture com

uma colher de pau. Se necessário, coloque o restante do leite, até formar uma bola.

Atenção: a massa não fica lisinha! Deixe descansar por 30 minutos. Você verá que escorre um pouco de óleo da massa.

Para o recheio você vai precisar de:

- 1 vidro de palmito
- 2 cebolas picadas
- 1 colher de azeite ou óleo
- 2 tomates picados
- 1 xícara de leite
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- Salsinha
- Sal
- Pimenta

Como preparar:

Em uma panela, refogue a cebola no óleo até ficar transparente, adicione o tomate e refogue. Adicione o palmito e deixe por mais alguns minutos.

Dilua o amido de milho no leite e misture com os ingredientes da panela. Deixe ferver, mexendo sempre. Assim que engrossar, finalize com a salsinha e ajuste o sal e a pimenta.

Montagem:

- 1 gema
- 1 colher de água

Com a ajuda de um plástico, abra metade da massa com um rolo.

Coloque em uma forma, de preferência de fundo removível. Se não tiver, tudo bem, mas será bem difícil desenformar. Cubra o fundo e as laterais.

Coloque o recheio e cubra com o restante da massa.

Misture a gema e a água e pincele por cima para ficar bem douradinha!

Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 30 minutos, ou até a massa ficar dourada.

Antes de servir, aguarde uns 5 minutos.

Cookies de chocolate



Ingredientes:

350g ou 2 1/2 xícaras de farinha de trigo

3/4 colher de chá de bicarbonato de sódio

1/2 colher de chá de fermento em pó (pó royal)

1/4 colher de chá de sal

225g ou 1 xícara de manteiga em temperatura ambiente

200g ou quase 1 xícara de açúcar mascavo “moreno claro”

165g ou pouco mais que 3/4 xícara de açúcar refinado

1 colher de chá de essência de baunilha

2 ovos em temperatura ambiente

200g de chips de chocolate ou chocolate em barra picadinho + alguns pedaços para colocar por cima do cookie no final*

100g de nozes picadas (opcional)

Modo de preparo

* Como a massa já é bem doce, recomendo usar chocolate amargo. Mesmo que você não goste, não vai perceber, juro! O resultado fica mais equilibrado com o chocolate amargo. Uso 70%.

Misture farinha, bicarbonato, fermento e sal em uma tigela. Reserve.

Com uma colher de silicone ou de pau, misture a manteiga com os dois tipos de açúcar. O truque aqui é a

manteiga estar mole, em temperatura ambiente, pois a mistura deve ficar lisa, sem pedacinhos de manteiga. Adicione os ovos e a baunilha e misture até incorporar. Acrescente a mistura de farinha, chips de chocolate e nozes e misture apenas até incorporar (cuidado para não misturar em excesso).

Congelar não é imprescindível, mas é um dos segredos para o cookie ficar ainda mais gostoso.

Coloque os cookies em uma assadeira anti-aderente ou uma regular coberta com papel manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 190° por aproximadamente 10 minutos ou até que eles estejam cozidos, mas com o centro mole. Particularmente, gosto dos cookies quando eles não foram cozidos totalmente, por isso tiro os meus do forno antes do tempo. Assim eles ficam crocantes por fora e macios por dentro.

Falafel com gergelim



Ingredientes

250 g de grão-de-bico (deixe de molho em água na geladeira por 24 horas)

3 dentes de alho

1 cebola pequena cortada em 4 (100 g)

Folhas de salsinha e coentro a gosto

1 colher (chá) de pimenta síria em pó

1 colher (chá) de cominho em pó

¼ de xícara (chá) da água do grão-de-bico (60 ml)

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Gergelim branco para decorar

Óleo para fritar

Modo de Preparo

Atenção: Esta receita requer 24 horas para demolhar o grão-de-bico.

Escorra o grão-de-bico (reserve 1/4 de xícara) e triture-o no processador com os demais ingredientes até obter uma massa.

Modele quenelles com 2 colheres (passando de uma a outra para dar o formato) e frite em óleo não muito quente abundante até dourarem.

Deixe escorrer sobre papel absorvente e sirva, se desejar (pois contém lactose), acompanhados do molho de tahine.

Dica: Se preferir, asse em forno médio preaquecido (180 °C), em assadeira untada, por cerca de 30 minutos ou até dourarem.

Queijo vegetal em conserva de azeite



Ingredientes:

- 300g de tofu firme (caseiro) ou pressione o tofu com as mãos e separe 1 1/2 xícara chá
- 3/4 xícara (chá) de amêndoas cruas* OU 1/2 xícara (chá) de farinha de amêndoas**
- 1/4 de xícara (chá) de água ou leite vegetal neutro (se necessário)
- 2 colheres (chá) de ágar-ágar refinado em pó
- 2 colheres (sopa) de nutricional yeast (opcional)
- Sal marinho à gosto (usei 1 1/4 colher chá)
- Ervas frescas ou secas, especiarias, pimentas da sua preferência
- Azeite de oliva ou óleo vegetal neutro (ou um mix de ambos)
- Pimenta do reino moída na hora à gosto
- Pote de 600ml ou mais

Modo de preparo:

1. *Se você for utilizar as amêndoas cruas: deixe as amêndoas de molho em água filtrada por 8h ou durante toda a noite em geladeira. Coe, despreze a água e coloque uma nova, somente até cobrir as amêndoas. Leve ao fogo até ferver. Desligue, coe e despreze a água. Aperte as amêndoas para retirar a casca.
2. **Se você for utilizar a farinha de amêndoas, comece a partir deste passo: coloque no liquidificador o tofu, as amêndoas, nutricional yeast, ágar-ágar e o sal. Bata bem, até ficar homogêneo. Se não bater com facilidade, vá adicionando aos pouco 1/4 xícara (chá) de água ou leite vegetal.
3. .Transfira o creme para uma panela e leve ao fogo até ferver, cozinhe sem parar de mexer por 5 minutos.
4. Escolha um recipiente para formatar o queijo. A minha sugestão é que seja retangular de 15x12cm (ou um tamanho parecido). Coloque o creme no recipiente untado com azeite e deixe esfriar.
5. Coloque na geladeira por algumas horas antes de cortar, ficará mais fácil.
6. Lave e higienize o pote escolhido.
7. Corte o queijo em cubos e comece a organizá-lo no pote. À cada camada, coloque um pouco dos temperos escolhidos.
8. Por último: complete o pote com o azeite de oliva até o topo.

9. Leve para a geladeira por, pelo menos, 24h antes de consumir.

Rendimento: um montão!

Validade: 07 dias refrigerado

Dica: não jogue fora o azeite da conserva. Utilize-o para temperar saladas ou cozinhar.

Hambúrguer de Grão-de-bico



Ingredientes

1 xícara (de chá) de grão-de-bico cru

2 colheres (de sopa) de azeite

3/4 de xícara (de chá) de cebola picada

3 dentes de alho picados

1/2 xícara (de chá) de cebolinha e salsinha picadas

1 colher (de sopa) de orégano desidratado

2 colheres (de sopa) de suco limão

1/2 colher (de chá) de páprica defumada ou picante

1/4 de colher (de chá) de cominho

Sal a gosto

Farinha de aveia, de arroz ou de trigo (branca ou integral)
para dar liga (geralmente uso cerca de 1/4 de xícara)

Modo de preparo

Coloque o grão-de-bico cru em uma vasilha, cubra com o dobro de água e deixe de molho por 8h.

Escorra, lave, coloque em uma panela de pressão e cubra com dois dedos de água. Cozinhe por cerca de 10 minutos depois que pegar pressão ou até os grãos estarem macios.

Escorra bem e coloque em um processador ou liquidificador potente. Use a tecla pulsar para triturar, mas deixe alguns pedacinhos. Coloque em uma vasilha e reserve.

Em uma panela, o azeite e refogue a cebola picada e o alho picado até ficarem levemente dourados. Coloque tudo na vasilha, juntamente os outros temperos (cebolinha e a salsinha picadas, orégano desidratado,

suco de limão, páprica defumada ou picante, cominho). Tempere com sal a gosto e misture bem.

Adicione farinha de aveia, de arroz ou de trigo até obter uma mistura modelável. Nessa receita usei cerca de 1/4 de xícara de farinha de aveia.

Modele hambúrgueres e coloque sobre uma assadeira antiaderente levemente untada. Regue os hambúrgueres com azeite e asse em forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos. Vire os hambúrgueres e asse por mais 10 minutos ou até ficarem douradinhos.

Para fritar, leve os hambúrgueres modelados ao freezer por pelo menos meia hora, para firmarem.

Frite em um fio de azeite até ficarem douradinhos dos dois lados, evitando mexer muito. Se quiser, coloque sobre papel toalha pra secar o excesso de óleo.

Hambúrguer de Feijão Branco e Beterraba



Ingredientes

1 xícara (de chá) de feijão branco cozido

1/2 xícara (de chá) de beterraba crua ralada

1 dente de alho grande picado

1/2 xícara (de chá) de cebola ralada

1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado (salsinha e cebolinha)

2 colheres (de sopa) de óleo ou azeite

4 colheres (de sopa) de amido de milho

Sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o feijão ou use o pré-cozido, de caixinha/pacote/vidrinho.

Eu costumo lavar e deixar o feijão branco de molho por cerca de 8 horas, em seguida coloco em uma panela de pressão, com o dobro de água (quente) e deixo

cozinhando por cerca de 15 minutos ou até ele ficar bem macio.

Em uma vasilha, coloque o feijão cozido e amasse com um garfo. Adicione o alho, a cebola, a beterraba, o cheiro verde, o azeite e tempere com sal a gosto. Misture tudo com uma colher ou garfo, adicione o amido de milho e misture bem. Misture até obter uma massa mais grossa e que dê para modelar. Caso precisar, acrescente mais amido, mas sempre aos poucos.

Unte as mãos com um fio de óleo, divida a massa em quatro partes e modele os hambúrgueres. Evite fazer eles muito grossos, pois podem ficar crus no meio quando fritos.

Coloque-os em uma assadeira forrada com papel manteiga e leve ao freezer por cerca de 1 hora ou até ficarem duros.

Retire-os com cuidado do papel manteiga e frite em uma frigideira antiaderente, em fogo médio, com um fio de óleo espalhado sobre ela, até os dois lados ficarem bem douradinhos.

Caso preferir, você pode assar. É só colocar os hambúrgueres ainda congelados em uma assadeira antiaderente levemente untada e assar em forno médio por cerca de 30 minutos ou até ficarem levemente douradinhos embaixo. Ficam gostosos, porém eu achei que ficaram um pouco secos, e prefiro os hambúrgueres fritos.

Sirva como preferir com alface, tomates e cebolas refogadas. Está pronto!

Sanduíche de grão-de-bico



INGREDIENTES

1 lata de grão de bico em conserva, ou 240g de grão de bico cozido

¼ de xícara de maionese

1 colher de sopa de mostarda escura (de preferência feita com grãos inteiros)

¼ de xícara de salsão picado

2 colheres de sopa de cebolinha picada

1 pitada de pimenta cayena

Pimenta do reino a gosto

Acelga ou alface americana, para servir

Pão de forma, para servir

INSTRUÇÕES

Em uma tigela grande, amasse o grão de bico com um garfo até que ele forme uma pasta grosseira. Adicione o resto dos ingredientes e misture.

Em um pão de forma, coloque cerca de 2 colheres de sopa do recheio, cubra com folhas de acelga e mais uma fatia de pão de forma. Pronto!

Sanduíche vegetariano com cogumelos



Ingredientes:

100g de cogumelos shitake ou shimeji

100g de tofu

4 colheres de sopa de shoyu

1 colher de chá de óleo de gergelim torrado

1 cm de gengibre ralado

1 dente de alho

1 pimenta dedo de moça

25g de manteiga

cebolinha verde picada

brotos de feijão

pão à sua escolha

Modo de preparo:

Cortar o tofu em fatias médias. Ralar o gengibre e alho e picar a pimenta sem semente. Misturar com o molho de soja. Marinar o tofu por 10 minutos.

Enquanto isso, separar os cogumelos ou cortar em tiras. Aquecer uma frigideira e derreter a manteiga. Levar os cogumelos para saltear por 3 minutos. Temperar com a marinada do tofu. Retirar do fogo e reservar.

Na mesma gordura da frigideira, grelhar as fatias de tofu, tomando cuidado na hora de virar. Retirar do fogo. Em um pão, dispor o broto de feijão. Cobrir com o tofu e depois com o cogumelo. Finalizar com cebolinha picada e fechar o sanduíche. Comer imediatamente.

Torta simples



Ingredientes

Sugestão de Recheio:

1 e 1/2 xícara (de chá) de proteína de soja texturizada média

2 dentes de alho picados

1/2 cebola média picada

4 colheres (de sopa) de pimentão picado

1/2 lata de milho

1/2 pacote de molho de tomate

1/2 lata de ervilha

1 xícara (de chá) de cheiro verde picado

Sal a gosto

Páprica doce a gosto

Orégano a gosto

Massa:

2 colheres (de sopa) de linhaça

6 colheres (de sopa) de água

2 xícaras (de chá) de arroz cozido

1 xícara (de chá) de água

1/2 xícara (de chá) de óleo vegetal

1 xícara (de chá) de farinha de trigo

1 colher (de sopa) de fermento químico em pó

Sal a gosto

Modo de preparo

Antes de tudo, faça o recheio de sua preferência. Você pode fazer com legumes, cogumelos, palmito, berinjela, espinafre... Para esta receita optei pela pts.

Hidrate a proteína de soja da maneira que preferir. Eu costumo colocar ela em uma vasilha, cubro com água e deixo de molho até ficar macia, o que leva alguns minutinhos. Escorro, lavo bem e em seguida espremo muito bem.

Em uma panela, coloque um fio de óleo e refogue o alho até dourar, acrescente a cebola, a proteína de soja

hidratada e refogue. Adicione o pimentão e tempere a gosto com sal, páprica e orégano. Acrescente o milho, refogue e adicione o molho de tomate. Em seguida acrescente a ervilha e o cheiro verde, corrija o sal se necessário, e reserve.

Pré-aqueça o forno a 210°C e unte e enfarinhe uma assadeira média (a minha tinha cerca de 20cm x 30cm); reserve.

Para fazer a massa: bata a linhaça no liquidificador até triturar bem. Em seguida adicione 6 colheres de sopa de água e deixe descansar por 15 minutos. Esta misturinha ajuda a substituir dois ovos da receita.

Adicione o arroz já cozido, a água, o óleo e a farinha, e bata até misturar bem. Coloque o fermento e bata novamente até ficar homogêneo.

Distribua cerca de metade da massa na assadeira, adicione o recheio e cubra com o restante da massa.

Asse em forno médio pré-aquecido por meia hora ou até dourar. Está pronto!

Dicas

Você pode usar arroz integral no lugar do branco.

Esfiha de berinjela vegana



Ingredientes

Massa

2 tabletes de fermento biológico fresco (cada um tinha 15 gramas)

1 colher (de sopa) de açúcar

1 e 1/2 xícaras (de chá) de água morna

1 xícara (de chá) de óleo vegetal ou azeite

1 colher (de sopa) de sal

Farinha de trigo até dar liga (usei cerca de 700 gramas)

Recheio de Berinjela

4 colheres (de sopa) de azeite

2 dentes de alho picados

1 cebola média picada

1 berinjela grande cortada em cubinhos
2 colheres (de sopa) de pimentão picado
1 tomate médio picado
4 colheres (de sopa) de azeitona picada
2 colheres (de sopa) de cheiro verde picado
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Antes de tudo faça o recheio. Em uma panela em fogo médio, coloque o azeite e refogue o alho e a cebola até dourarem. Em seguida, acrescente uma berinjela picada em cubinhos.

Lembrando que para deixar a berinjela com sabor mais suave, é importante deixá-la de molho em um litro de água com 1 colher de sopa de vinagre por 15 minutos, escorrendo em seguida.

Refogue até a berinjela ficar macia e acrescente o pimentão picado, o tomate e a azeitona, refogando bem.

Tempere com sal e pimenta a gosto e acrescente o cheiro verde picado.

Em uma vasilha coloque os tabletes de fermento biológico e o açúcar, e amasse até formar uma pasta líquida. Acrescente a água morna, o óleo vegetal ou azeite, o sal, e misture. Vá colocando farinha de trigo aos

poucos, sovando delicadamente a massa. A massa ficará no ponto quando desgrudar da vasilha e das mãos com facilidade. Nesta receita eu geralmente uso cerca de 700 gramas de farinha.

Esta massa cresce rápido, por isso você terá que ser ágil. Ela não precisa descansar. Em um balcão limpo, polvilhe farinha de trigo. Pegue uma quantidade que dê o tamanho da esfirra que você desejar, e faça bolinhas com toda a massa, tomando cuidado para que as bolinhas estejam lisas e uniformes. (Fiz bolinhas de 5 cm de diâmetro). Use o balcão para embolá-las bem.

Abra uma a uma, tomando cuidado para não ter áreas mais finas; cerca de 0,5 centímetros de espessura está ótimo. Coloque o recheio no centro, encoste dois dos lados da massa, em seguida junte com a parte de baixo, formando um triângulo. Procure deixá-las bem fechadas, como também evitar fazer “pontas” muito grandes, que poderão ficar um pouco cruas devido ao acúmulo de massa. Faça isso com todas e ajeite-as na assadeira, dando uma distância de 1 dedo uma da outra. Asse em forno médio pré aquecido por cerca de 30 minutos ou até dourarem. Estão prontas!

Sugestões de recheio:

Recheio de Proteína de Soja Temperada

4 colheres (de sopa) de óleo ou azeite

½ cebola ralada

2 dentes de alho picados

1 e 1/2 xícara (de chá) de proteína de soja texturizada

3 colheres (de sopa) de azeitona picada

4 colheres (de sopa) de cheiro verde picado

1 tomate picado

Sal a gosto

Pimenta síria a gosto

Hidrate a proteína de soja e pique os ingredientes.

Refogue o alho, a cebola no óleo ou azeite, em seguida acrescente a proteína de soja escorrida. Junte as azeitonas, o tomate e o cheiro verde na panela. Tempere bem com sal e pimenta síria. Reserve.

Recheio de Brócolis com Tofupiry

4 colheres (de sopa) de azeite

2 xícaras (de chá) de brócolis

1 xícara (de chá) de tofupiry

½ cebola média picada

2 dentes de alho picado

4 colheres (de sopa) de cheiro verde picado

Sal a gosto

Em uma panela refogue o alho e a cebola no azeite até dourarem, acrescente o brócolis e refogue até ficar macio. Tempere com sal a gosto e cheiro verde. Quando for dispor o brócolis sobre a massa coloque um pouco de tofupiry em cima.

Chips de banana verde



Ingredientes

3 bananas bem verdes médias (nanica, prata, da terra)

Sal e temperos

Azeite

Modo de preparo

Ferva água e coloque 3 bananas verdes, ou mais se você quiser, pra cozinharem durante 5 minutos – desta forma a casca sairá com mais facilidade.

Espera esfriar e corte em rodela finas, com cerca de 1mm, com uma faca untada com óleo. Passe um pouco de óleo também nas mãos para evitar a cola da banana verde.

Pré aqueça o forno a 200°C. Disponha as rodela em uma assadeira antiaderente levemente untada, pincele um pouquinho de azeite e leve pra assar por cerca de 20 minutos ou até ficarem crocantes. As bordas dos chips, quando prontos, geralmente dão uma levantadinha. Fique atento, o tempo pode variar conforme a potência do forno.

Tempere com sal ou outros temperos de sua preferência (como curry, páprica).

Está pronto!

Petiscos de Grão-de-Bico



Ingredientes

1/2 xícara (de chá) de grão-de-bico cru

1 colher (de sopa) de óleo de gergelim torrado ou azeite

1/2 colher (de chá) de páprica picante

1/2 colher (de chá) de cominho

Sal a gosto (usei cerca de 1/4 de colher de chá)

Modo de preparo

Coloque o grão-de-bico em uma vasilha, cubra com o triplo de água e deixe de molho por 12 horas (veja a importância deste processo aqui). Escorra e lave. Coloque em uma panela de pressão, cubra com dois dedos de água e deixe cozinhar em fogo médio. Quando pegar pressão, abaixe o fogo, conte 5 minutos e desligue.

Pré-aqueça o forno a 210°C.

Escorra os grãos, retire as casquinhas que estiverem por cima e os grãos que estiverem quebrados. Coloque em uma vasilha, adicione o óleo de gergelim torrado ou

azeite, a páprica picante, o cominho e tempere com sal a gosto.

Misture delicadamente, coloque em uma assadeira antiaderente e leve para assar por cerca de 40 minutos ou até estarem bem crocantes. Não deixe os grãos sobrepostos, deixe eles bem espalhadinhos pela assadeira.

Vá experimentando para saber o ponto (cuidado, é bem quente!). Retire os petiscos do forno a cada 15 minutos e dê uma chacoalhadinha na assadeira. Está pronto!

Dicas

Você pode duplicar, triplicar, quadruplicar a receita... Mas é importante que os grãos não fiquem sobrepostos, e sim bem espalhados pela assadeira.

Se você não tiver uma assadeira com antiaderente, use papel manteiga

Panqueca de cenoura



Ingredientes

1 xícara (de chá) de leite

3 ovos

2 cenouras médias cozidas e picadas

8 colheres (de sopa) de farinha de trigo

1 pitada de sal

Modo de Preparo

Coloque todos os ingredientes do liquidificador. Bata bem até ficar uma massa uniforme. Unte uma frigideira com óleo (se a frigideira for antiaderente é bem melhor). Despeje uma concha de massa na frigideira e deixe dourar, após isto, com a ajuda de uma escumadeira, vire a panqueca e deixe dourar do outro lado. Retire e reserve (pode ir colocando uma em cima da outra, pois ela não gruda). Recheie como preferir, Depois é só colocar um

molho de tomate ou de queijo (eu usei o de tomate) por cima e servir. Ou você pode colocá-las em um refratário, cobrir com o molho, polvilhar queijo ralado e levar ao forno para gratinar.

Panqueca doce sem glúten



Ingredientes

1 xícara (de chá) de mistura de farinha sem glúten (140 g)

1/2 xícara (de chá) de água (125 ml)

2 colheres (de sopa) de açúcar demerara (22 g)

2 colheres (de chá) de farinha de linhaça (4 g) + 2 colheres (de sopa) de água (30 ml)

1 colher (de chá) de fermento químico em pó (3 g)

1/2 colher (de chá) de extrato de baunilha (2,5 ml)

Uma pitada de sal (opcional)

Melado, geleia, frutas frescas ou oleaginosas para acompanhar (opcional)

Modo de preparo

Em um recipiente pequeno, misture a farinha de linhaça e a água, reserve por cerca de 5 minutos. Essa mistura irá fornecer elasticidade e liga à massa, substituindo o ovo. Em outro recipiente, adicione a mistura de farinha sem glúten, a água, o açúcar demerara, o extrato de baunilha e uma pitada de sal. Misture bem até ficar homogêneo. Adicione a farinha de linhaça hidratada e misture novamente. Por último, acrescente o fermento e misture delicadamente até incorporar na massa. Unte uma frigideira com um fio de óleo e aqueça em fogo médio. Despeje uma porção da massa e frite até ficar dourada e desgrudar da frigideira, vire e cozinhe o outro lado até dourar. Repita esse processo até a massa acabar. Sirva com o acompanhamento que preferir.

Omelete de abobrinha



INGREDIENTES:

5 ovos

1 pacote de parmesão (50 gramas)

2 abobrinhas médias raladas (no ralo grosso)

sal

pimenta do reino

MODO DE FAZER:

Em uma tigela, misture os ovos com o parmesão e tempere com sal e pimenta do reino. Mexa bem.

Acrescente as abobrinhas raladas, mexa.

Coloque uma folha de papel manteiga em uma forma retangular (tamanho aproximado de 32x26cm) e despeje o omelete de abobrinha.

Leve ao forno preaquecido a 200°C por 20 minutos.

Transfira para outra folha de papel manteiga. Espere amornar e vá retirando o papel manteiga delicadamente.

Recheie com o que preferir.

Enrole.

Corte as duas extremidades para dar acabamento.

Sirva!

Tapioca com banana e mel



Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de goma de mandioca hidratada
- 1 banana em rodela
- 2 colher de sopa de mel

Modo de preparo:

Coloque as duas colheres da goma, espalhando com a colher. Pode peneirar a goma se quiser ela mais fininha, como fiz no vídeo abaixo. Se você quiser ela mais macia, ligue o fogo somente depois que a goma estiver lá. Deixe um minuto de cada lado e recheie com as fatias de banana e mel.

Bolo de chocolate de caneca sem ovo



Ingredientes

3 Colheres (sopa) farinha de trigo

1 e ½ Colher (sopa) de Açúcar / Adoçante culinário

2 Colheres (sopa) de Achocolatado

5 Colheres (sopa) de Leite

1 Colher (sopa) Azeite / Óleo

½ Colher (sopa) fermento em pó

Instruções

Misture em uma vasilha ou caneca o leite, azeite, açúcar, achocolatado, trigo e fermento até ficar uma mistura lisa e homogênea.

Leve ao microondas por 4 minutos em potencia alta. (Mas esse tempo pode variar de micro-ondas para micro-ondas, então coloque o tempo aos poucos para não queimar).

Observações

1 – Cuidado com o tamanho da sua caneca pois ele pode derramar, eu prefiro sempre fazer em um recipiente maior e desinformar. 2 – Coma ele ainda quente / morno pois como é feito no microondas e não tem ovo ele fica duro depois de frio, se isso acontecer basta aquecer rapidamente.

Bolo de caneca vegano de fubá com goiabada



Ingredientes

Massa do Bolo:

½ xícara de fubá mimoso

½ xícara de farinha de trigo

½ xícara de açúcar cristal ou demerara

1 colher de chá de fermento químico

1 pitada de sal
3 colheres de sopa de óleo
 $\frac{2}{3}$ de xícara de água
1 colher de café de vinagre

Goiabada Cremosa:

300 g de goiabada em pedaço (não pode ser a cascão) ou
370g de goiabada cremosa

Creme de Coco:

2 xícaras de leite de coco caseiro
2 colheres de sopa de açúcar cristal
2 colheres de sopa de amido de milho
 $\frac{1}{2}$ xícara do resíduo do leite de coco ou de coco ralado

Para Regar o Bolo:

$\frac{1}{4}$ de leite de coco caseiro (aproximadamente)

Modo de preparo

Massa do Bolo

Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte com óleo e farinha de trigo uma assadeira redonda de uns 20cm de diâmetro, ou várias de cupcake. Não importa muito o formato, porque o bolo vai ser esfarelado. Em uma tigela, peneire o fubá, a farinha de trigo, o fermento e o sal, e adicione o açúcar. Misture tudo. Acrescente o óleo e a água aos poucos e misture delicadamente. Despeje a massa na assadeira e asse por uns 40 minutos (o tempo depende muito de cada forno) ou até começar a cheirar e você espetar o palito e ele sair limpo. Deixe esfriar e esfarele a massa.

Creme de Coco

Coloque em uma panela o leite, o açúcar, o amido de milho dissolvido em 2 colheres de sopa de água e o coco. Ligue o fogo e cozinhe em temperatura baixa até ficar com a textura de um mingau mais grossinho, mexendo sempre. Transfira para um pote e deixe esfriar. Quanto mais frio, mais consistente. Se você deixar na geladeira por algumas horas vai ficar ainda mais firme. Reserve para a montagem.

Goiabada Cremosa

Você pode usar a goiabada cremosa já pronta, mas é mais cara e difícil de achar. Pra fazer em casa, basta picar 300g de goiabada em barra e colocar no fogo com água aos poucos e cozinhar em fogo baixo até tudo se dissolver e ficar com uma textura não muito espessa, porque quando esfriar, ela também vai ficar mais firme.

Montagem

Em um potinho, coloque o bolo esfarelado, regue com um pouco de leite de coco, coloque o creme de coco, a goiabada, mais bolo, leite e finalize com creme de coco e goiabada. E está pronto!

Bolo de banana sem farinha e sem açúcar



Ingredientes

2 bananas nanicas (devem estar beem maduras, quase estragando);

1/2 xícara de uvas passas pretas;

2 ovos pequenos;

1/4 xícara de óleo;

1 xícara de aveia (tanto faz flocos finos ou grossos);

1 colher (sopa) de fermento em pó.

* Minha xícara medidora tem 220ml.

Modo de preparo

Bati tudo no liquidificador (deixei o fermento por último), mas se seu liquidificador não for muito potente aconselho a bater os ingredientes mais leves e juntar a aveia e o fermento em uma tigela porque essa massa é bem densa.

Na hora de assar fiquei na dúvida se deveria enfarinhar ou não a forma, então untei e polvilhei farinha de trigo. Acredito que dê para polvilhar com aveia em flocos finos (é que eu só tinha a aveia normal).

Levei para assar em forno preaquecido em 200º por cerca de 35 minutos.

* O tempo pode variar muito dependendo da marca do seu forno. Faça o teste enfiando um palitinho no centro do bolo, se sair limpo, o bolo está assado. Mas atenção: só abra o forno para o teste depois de 30 minutos para o bolo não murchar.

PRÉ TREINO

PRÉ TREINO



torradas com geleia sem açúcar e chia OU salada de frutas com mel, granola e linhaça.



tapioca com uma fruta, castanha de caju e mel OU uma fruta com granola e amêndoas.



torradas com geleia e chia OU salada de frutas com melado de cana, chia e linhaça.



fruta com mix de cereais (aveia, quinoa em flocos e amaranto).

Shake de mamão



Ingredientes:

1 fatia de mamão

200 ml de água de coco

Dois pedaços pequenos de gengibre

1 colher (sopa) de flocos de quinoa

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

O gengibre possui ação termogênica que ajuda na queima de gorduras.

Açaí batido com granola



Ingredientes:

100 Gramas de granola

3 Bananas

300 Gramas de polpa de açaí

Modo de preparo:

Coloque a polpa do açaí e as 2 bananas no liquidificador e bata por alguns minutos. Coloque em taças e acrescente a granola (a gosto).

Salada de frutas com aveia



Ingredientes:

½ mamão papaia;

½ melão;

1 banana;

1 maçã;

10 morangos;

1 xícara de aveia em flocos;

Mel a gosto

Modo de preparo:

Corte as frutas em cubinhos, junte-as e coloque em taças. Finalize acrescentando o mel e polvilhe com aveia. Se preferir, pode usar ainda granola ou linhaça.

Tapioca com tomate e palmito



Ingredientes:

- 75g de goma de aipim
- 50g de tofu;
- 20g de milho verde;
- 20g de ervilha;
- 30g de tomate picado (sem semente e sem pele);
- 30g de palmito picado;
- 35 g de brócolis cozido;

- Azeite;

Modo de Preparo:

Coloque a frigideira no forno untada com o azeite. Polvilhe a goma sobre a frigideira. Frite até a goma ficar como uma panqueca. Em uma vasilha separada, misture os ingredientes do recheio. Acrescente o recheio em metade da tapioca, feche e sirva.

BROWNIE DE BANANA ESPECIAL



Ingredientes

- 2 bananas maduras médias
- 2 colheres de sobremesa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia

2 colheres de sopa de óleo de coco

Modo de Preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C. Bata no liquidificador todos os ingredientes até ficar homogêneo e coloque a massa em assadeira untada com óleo de coco. Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos, retire e deixe esfriar.

SHAKE TERMOGÊNICO



Ingredientes

1 xícara de café

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de sopa de manteiga ghee

1 colher de café de canela em pó

2 colheres de sopa de whey protein sabor chocolate

(use de preferência a proteína de soja, os animais agradecem)

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e servir.



PÓS TREINO



SHAKE PROTEICO COM ÓLEO DE COCO



Ingredientes

- 1 colher de sopa cheias de coco fresco ralado
- 2 colheres de sopa de whey protein sabor morango
- 1 xícara de chá de água gelada
- 5 pedras de gelo
- 2 colheres de sobremesa de óleo de coco

Modo de Preparo

Bater bem os ingredientes em um liquidificador com exceção do coco ralado. Despejar o preparado em um copo e salpicar o coco ralado por cima.

PÃOZINHO SALGADO PROTEICO



Ingredientes

2 colheres de sopa de farinha de grão de bico

1 ovo

1 colher de sopa de iogurte natural

1 pitada de fermento

1 colher de sopa de óleo de coco

Sal e temperos à gosto

Modo de Preparo

Bater todos os ingredientes com um garfo e levar ao micro-ondas por 3 minutos. Retirar do recipiente e levar à frigideira antiaderente até dourar os dois lados. Se

preferir você pode passar 1 colher de sopa de cottage depois de pronto.



sanduíche de ricota com cenoura desfiada OU suplemento proteico (vale whey protein) batido com uma fruta.



iogurte natural com uma fruta



torradas com pasta de tofu ou de grão-de-bico com tofu
OU suplemento proteico de origem vegetal batido com
fruta.



tapioca com ovos mexidos OU suplemento proteico batido com fruta.

Shake proteico de kiwi



Ingredientes:

1 Shake de coco sabor baunilha Vida Veg

100 ml de Leite Vegetal de Amêndoas Vida Veg

1 col. (sopa) de quinoa em flocos

2 kiwis pequenos

2 cubos de gelo

O kiwi também é antioxidante e a quinoa é considerada um alimento completo: oferece boas quantidades de aminoácidos, carboidratos e fibras, importantes para regular o funcionamento do intestino.

É só bater tudo no liquidificador e depois beber.

Shake de banana com aveia e morango



Ingredientes

100 ml de Leite Vegetal Vida Veg de Coco

1 Shake de coco Vida Veg sabor morango

1 banana madura

Curinga nas refeições pré e pós-treino, a banana auxilia na reposição do glicogênio muscular e contém potássio, importante para equilibrar os níveis de sódio no organismo e evitar a desidratação.

É só bater tudo no liquidificador e servir!

Lentilha à bolonhesa



Ingredientes

1 cebola

Azeite

Alho

Tomilho seco

Folha de louro

1 xícara de lentilhas

700g de tomates

Modo de preparo

Em uma panela, frite a cebola no azeite até ficar macia. Adicione pedaços de alho, tomilho seco e uma folha de louro e refogue por um minuto. Depois, adicione 1 xícara de lentilhas. Refogue rapidamente, deixando as lentilhas incorporarem bem o tempero e o azeite. Adicione 3 xícaras de água ou caldo de legumes caseiro e cozinhe até a lentilha ficar al dente (cerca de 30 minutos). Adicione uma xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal) e uma pitada de noz-moscada. Cozinhe até engrossar,

mas não deixe ferver. Adicione tomates fatiados grosseiramente e cozinhe até começarem a se quebrar – não deixe que vire molho. Tempere com sal e pimenta e sirva com macarrão integral pré-cozido no sal e água ou com arroz integral.

JANTAR



Lasanha de abobrinha



INGREDIENTES:

1 abobrinha italiana grande

2 tomates médios

1/2 xícara de “cream cheese” de castanha

Molho pesto a gosto

Sal e pimenta do reino (opcional) a gosto

COMO FAZER:

1- Corte a abobrinha e os tomates em fatias finas no sentido horizontal, não precisar descascar os legumes. Para ter mais controle no corte das fatias da abobrinha, você pode cortar ela ao meio, sentido vertical, antes de fatiar;

2- Em travessa (usei uma de 25cmx16cm) monte a lasanha. Comece com uma camada de abobrinha, depois

com uma de tomate, de “cream cheese” de castanha e de molho pesto. Repita até terminar os ingredientes, ou até a altura/quantidade de lasanha desejado. Não precisa seguir essa ordem de camadas, varie do jeito que preferir;

3- Finalize a lasanha com folhas de manjeriço (opcional), sal e pimenta do reino (opcional) por cima.

DICA: Se você não quiser as fatias de abobrinha crocante, você pode mariná-las para que fiquem bem macias e suculentas. Para isso, deixe as fatias de molho por 1 hora na geladeira numa mistura de suco de meio limão, 1/4 de xícara de azeite de oliva e sal a gosto. Depois, retire as fatias da marinada e seque-as com pano para tirar o excesso de água, utilize normalmente na receita.

Risoto de cenoura



Ingredientes

1 cenoura média
1 cebola média
2 colheres de sopa de manteiga
1 xíc. e meia de arroz arbóreo
1/2 xíc. de vinho branco
3 xíc. e meia de caldo de legumes

Modo de Preparo

Rale a cenoura e refogue junto com a cebola cortada em cubinhos e 1 colher de sopa bem cheia de manteiga.

Quando a cebola estiver transparente e macia, adicione 1 xícara e meia de arroz arbóreo e misturei bem ao refogado. Tome cuidado para não deixar a cebola queimar.

Deixe o arroz fritar um tanto no refogado. Adicione 1/2 xícara de vinho branco e deixe evaporar. Quando notar que o vinho secou, adicione 3 xícaras e meia de caldo de legumes.

Cozinhe em fogo baixo e mexa de vez em quando, até o arroz ficar bem cremoso. Quando o caldo estiver quase

secado, adicione mais 1 colherada bem farta de manteiga e mexa bem.

Nhoque de abóbora



Você vai precisar de...

Abóbora japonesa/cabotiá – metade de uma grande (1 kg)

Fubá fino (ou farinha de trigo branca) – 1 xícara (140 g) + um pouco para modelar

Fécula de batata – 1/2 xícara (70 g)

Azeite de oliva – 3 colheres de sopa (45 ml)

Sal – 2 colheres de chá (10 g)

Pimenta do reino – a gosto (opcional)

Como fazer...

- 1- Preaqueça o forno a 230 °C.
- 2- Retire as sementes da abóbora com uma colher e envolva com papel manteiga ou alumínio.
- 3- Leve ao forno preaquecido por cerca de 40 minutos ou até a polpa estiver macia.
- 4- Retire do forno e, ainda quente, tire toda a polpa e transfira para um recipiente. Amasse bem com um garfo até formar um purê homogêneo, sem pedacinhos de abóbora. Reserve até esfriar.
- 5- Adicione o fubá, a fécula de batata, o azeite de oliva, metade do sal e a pimenta do reino. Misture bem até obter uma bola de massa lisa e firme. Se necessário, adicione mais fubá.
- 6- Polvilhe uma superfície lisa com um pouco de fubá e faça rolinhos com pequenas porções da massa. Corte em pedaços de aproximadamente 2 cm e reserve.
- 7- Leve uma panela grande com água ao fogo alto. Assim que ferver adicione o restante do sal.
- 8- Com o auxílio de uma escumadeira, mergulhe cerca de 10 nhoques por vez na água fervente. Deixe cozinhar até subirem à superfície. Retire os nhoques, escorrendo bem a água, e transfira para um recipiente. Adicione um fio de azeite enquanto ainda estão quentes e chacoalhe o recipiente até todos os nhoques estiverem envolvidos,

assim eles não grudam um nos outros. Repita esse processo até cozinhar todos.

9- Sirva ainda quente com molho de tomate ou pesto de manjericão.

Yakissoba



Ingredientes

- 1 xícara (de chá) de cebola cortada em fatias finas
- 1 xícara (de chá) de cenoura cortada em rodela finas
- 1 xícara (de chá) de pimentão cortado em tiras
- 2 xícaras (de chá) de brócolis separado em pequenos floretes
- 2 xícaras (de chá) de shimeji (usei o branco) separado em ramos
- 2 xícaras (de chá) de repolho verde cortado em tiras
- 1/2 xícara (de chá) de cebolinha picada

Óleo vegetal

Sal a gosto

300 gramas de macarrão para Yakisoba

1 colher (de sopa) de margarina vegetal, óleo ou azeite,
ou óleo de gergelim torrado

Molho:

2 xícaras (de chá) de água

1 xícara (de chá) de cogumelo shiitake (usei o desidratado, hidratei na quantidade de água acima e reaproveitei para o caldo)

1/4 xícara (de chá) de shoyu

1 colher (de chá) de açúcar cristal

1 colher (de chá) de gengibre ralado

1/2 xícara (de chá) de água

2 colheres (de sopa) de amido de milho

5 colheres (de sopa) de óleo de gergelim torrado

Modo de preparo

Antes de tudo, pique todos os ingredientes: a cebola em fatias finas, o pimentão em tiras, a cenoura em rodela finas, o brócolis em floretes, o repolho em tiras, o shiitake em tiras, e separe o shimeji em pequenos “buquês”.

Prepare o macarrão conforme as orientações da embalagem.

Em seguida, prepare o caldo. Ferva as 2 xícaras de água, usei a que hidratei o shiitake, o shiitake, o shoyu, o açúcar e o gengibre. Misture a meia xícara de água com o amido de milho, acrescente na mistura fervida e misture até ficar grosso. Se sentir necessidade, acrescente mais 1 colher de sopa de amido de milho, dissolvida em água para não empelotar. Desligue, acrescente o óleo de gergelim torrado e misture. Reserve.

Frite o macarrão. Em uma panela ou frigideira grande, coloque 1 colher de sopa de margarina vegetal, ou 1 colher de sopa de óleo de gergelim, espere esquentar e jogue o macarrão já cozido. Deixe ele “fritando” até ficar coradinho dos dois lados. Coloque este macarrão em uma travessa e reserve.

Em uma frigideira grande (eu aproveitei a mesma frigideira que preparei o macarrão) coloque um fio óleo vegetal (usei o de milho), e acrescente a cebola, refogando até dar uma leve douradinha. Adicione a cenoura, refogue por cerca de 2 minutos e acrescente o brócolis, o pimentão e o shimeji. Refogue até o brócolis ficar macio. Adicione o repolho e tempere com sal a gosto

(lembrando que o molho já é salgado). Adicione a cebolinha picada, desligue e jogue sobre o macarrão.

Se necessário, esquente o molho, e jogue-o por cima do macarrão e legumes. Está pronto!

Bobó de shiitake



Ingredientes

3 xícaras de aipim descascado e cortado pequeno

2 xícaras de abóbora descascada e cortada pequeno

1 pimentão verde pequeno picadinho

1 cebola grande picadinha [aproximadamente 1 xícara generosa]

150g de shiitake fresco picado

3 colheres de sopa de azeite de dendê [se não tiver, pode usar de oliva]

1 litro de caldo de legumes [usei caldo feito em casa]

1 vidro pequeno de leite de coco [200ml]

1 pimentinha malagueta com semente e tudo ou algumas gotas de molho de pimenta

Sal a gosto

Coentro – praticamente 1/2 xícara de coentro picadinho

Modo de preparo

Em uma panela grandinha, doure a cebola no azeite de dendê até que ela fique macia.

Acrescente então o pimentão verde e a pimentinha.

gora é a hora do aipim e da abóbora irem pra panela. Refogue tudo bem refogado em fogo médio pra baixo e assim que começar a fritar com mais vigor, adicione o caldo de legumes.

Deixe seus vegetais cozinharem até que a abóbora e o aipim estejam bem macios. Não descuide da panela pra não grudar tudo no fundo! A abóbora vai cozinhar antes e o líquido da panela vai virando um creme aos poucos.

Tá tudo bem cozidinho? Misture o leite de coco e prove. Já vai sentir aquele gostinho de bobó. Se precisar, coloque sal. Se você usou caldo de legumes desses em

cubinhos, talvez não precise. É importante provar pra não se afogar em sódio desnecessariamente.

Desligue o fogo e processe seu bobó. Se tiver um mixer, é só bater ali na panela mesmo. Senão, um processador ou liquidificador funcionarão bem.

Em uma frigideira com um pouquinho de dendê ou azeite de oliva, salteie seus shiitakes até que estejam suculentos. Tempere eles com um pouquinho de molho de soja ou sal.

Acrescente o shitake e o coentro picadinho na sua panela de bobó e seja feliz!

Essa refeição serve 4 pessoas.

Panqueca de espinafre



Massa:

3 ovos grandes

2 xícaras de leite de amêndoas ou outro.

1 xícara de água

1 colher de sopa de azeite de oliva

1 1/2 xícara de trigo sarraceno (ou farinha de trigo comum)*

sal, molho tabasco e pimenta a gosto

2 mãos cheias de folhas de espinafre lavadas e secas

10 a 20 folhas de manjericão lavadas e secas

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes com um mixer, processador ou liquidificador. Deixe a massa descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos ou até 8h. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio de sua preferência

Recheio:

3 beterrabas cruas, descascadas e picadas

azeite de oliva até dar liga (cerca de 2 colheres de sobremesa no total)

sal e pimenta a gosto

3/4 xícara de queijo picadinho ou fatiado

folhas de rúcula ou alface

Modo de Preparo

Bata a beterraba picada no processador por cerca de 30 segundos ou até ela estar triturada. Acrescente azeite, sal e pimenta e bata novamente.

Retire a massa da geladeira e deixe descansar por 5 minutos. Esquente bem uma frigideira anti-aderente, jogue um fio de óleo, coloque a massa, aguarde cozinhar e vire a panqueca. Renove o fio de óleo a cada vez.

Monte as panquecas e sirva em seguida. Se quiser deixar uma parte para servir nos dias seguintes, guarde as panquecas e os ingredientes do recheio separadamente em recipientes tampados na geladeira e monte os crepes logo antes de servir.

Conchiglione de ricota



Ingredientes

Massa para conchiglione*

250g de ricota fresca

1 maço de espinafre

Pimenta do reino à gosto

Noz moscada à gosto

Sal à gosto

2 colheres (sopa) farinha de trigo

400 ml de leite

Manteiga

Alho

Cebola

* Não especifiquei a quantidade de massa pois vai depender da quantidade de recheio que você vai utilizar em cada conchinha. A sugestão é 1 colher de sopa de recheio para cada concha.

Modo de Preparo

Leve a massa para cozinhar. Siga as instruções no pacote da massa (eu geralmente deixo passar mais uns 2 minutinhos).

Enquanto isso, prepare o recheio. Você precisa cozinhar o espinafre antes de picá-lo e misturá-lo à ricota. Deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos. Escorra bem a água e pique bem fininho.

Em uma vasilha à parte, misture o espinafre à ricota esfarelada. Tempere à gosto. Eu coloco noz moscada, pimenta do reino e sal. Reserve.

Prepare o molho branco. Você vai dourar um pouco de cebola na manteiga, depois adicionar 1 colher e meia de farinha de trigo. Mexa bastante para não empelotar. É aí que você coloca o leite e mexe até engrossar. Adicione noz moscada e queijo parmesão. Reserve.

Escorra a massa e recheie com 1 colher bem farta do nosso recheio. Arrume as conchas em um refratário e regue com o molho branco.

Salpique mais queijo por cima e leve ao forno, para dar uma gratinada

Proteína de soja xadrez



Ingredientes

1 cebola picada em quadradinhos

1 xícara (de chá) de pimentão amarelo

1 xícara (de chá) de pimentão verde

1 xícara (de chá) de pimentão vermelho

1/2 colher (de sopa) de gengibre ralado

1 xícara (de chá) de proteína texturizada de soja grande

1 xícara (de chá) de broto de bambu (takenoko) cortado em cubinhos (opcional)

3/4 de xícara (de chá) de shoyu

1 e 1/2 colher (de sopa) de amido de milho

1 xícara (de chá) de amendoim torrado e descascado, sem sal

Sal a gosto

Modo de preparo

Ferva 3 xícaras e meia de água, hidrate a proteína e coloque o shoyu. Rale o gengibre e adicione na vasilha da proteína, mexa bem e deixe descansar.

Pique a cebola em quadradinhos, assim como o pimentão vermelho, o verde e o amarelo. Faça o mesmo com o broto de bambu.

Escorra a proteína de soja, assim que ela estiver suficientemente hidratada (mais mole) e reserve a água. Em uma panela coloque 3 colheres de sopa de óleo vegetal e refogue a proteína, em seguida acrescente o broto de bambu, depois os pimentões, mexendo bem, e por último adicione a cebola à mistura. Cuidado para os ingredientes não fiquem muito moles.

Misture o amido de milho com a água com shoyu e gengibre e despeje na panela.

Tempere com sal a gosto e coloque o amendoim. Refogue por mais um minutinho e desligue. Se quiser, regue com óleo de gergelim torrado. Está pronto!

Moqueca de banana



Ingredientes

- 3 bananas da terra cortadas em rodelas de 0,5cm
- 2 tomates frescos picados grosseiramente
- 1 cebola grande picada grosseiramente
- 2 dentes de alho amassados
- 1 lata de tomates sem pele processada com o suco dos tomates até virar um molho de tomate
- 1 pimentão verde pequeno picado grosseiramente
- 1 vidro pequeno de leite de côco
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- Um punhado de salsa, cebolinha e coentro
- Azeite de oliva e/ou dendê
- Sal e pimenta à gosto

Modo de preparo

Em uma panela não muito pequena, doure o alho, a cebola, o pimentão e o gengibre ralado em azeite de oliva ou dendê, como preferir.

Quando estiver dourando mas não queimando, acrescente os tomates frescos, o molho de tomate e o leite de côco. Abaixue um pouco o fogo e deixe que os sabores de todos os ingredientes se misturem bem por cerca de 5 minutos.

Enquanto sua moqueca está apurando sabores, aproveite para preparar as bananas. Em uma frigideira, frite as bananas em um pouquinho de azeite de oliva. Salpique as bananas com sal e pimenta. As bananas estarão prontas quando ficarem bem amarelas e com partes douradas. Eu usei uma bistequeira, dessas com frisas, no lugar da frigideira. As bananas ficaram listradinhas.

Acrescente as bananas à moqueca e prove para então temperar à gosto. Assim que estiver com o sabor perfeito, desligue o fogo.

Na hora de servir, coloque a salsinha, cebolinha e coentro por cima.

Espaguete de legumes



Ingredientes

1 abobrinha média para grande

1 cenoura média

1/2 pimentão amarelo ou vermelho picadinho

3 dentes de alho esmagados

Azeite, sal e pimenta à gosto

Modo de Preparo

Lave bem a abobrinha e a cenoura. Descasque a cenoura e mantenha a abobrinha com casca.

Com seu espiralizador de legumes, corte tanto a abobrinha quanto a cenoura. O resultado vai ser um espaguete looongo de vegetais. Se não tiver o espiralizador, pode usar um ralador e ralar os vegetais no sentido do comprimento. Tem um descascador de legumes dos mais simples, que tem a lâmina, esse raladorzinho e um boleador de frutas. Esse ralador funciona bem pra essa receita!

Em uma frigideira grande, doure o alho e o pimentão.

Quando o alho estiver dourado e o pimentão mais molinho, acrescente a cenoura e refogue por cerca de 4 minutos.

Acrescente a abobrinha e desligue o fogo 2 minutos depois. Caso sinta necessidade de acrescentar um pouquinho de água no processo, pra não queimar/grudar, pode fazer.

Por fim, tempere seu espaguete com sal e pimenta à gosto.

Caso prefira servir com molho, pode dar um susto no espaguete jogando ele numa panela com água fervente e sal, se não servir cru.

Sopa de cenoura



Ingredientes

4 cenouras médias descascadas e cortadas em rodelas

1/2 cebola picada

1/2 pimentão vermelho ou amarelo picado

Um pedacinho de gengibre picado

1 litro de água filtrada

2 colheres de sopa de azeite

Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Refogue a cebola, o pimentão e o gengibre no azeite. Quando a cebola estiver transparente, é hora de acrescentar a cenoura.

2. Misture bem seu refogado à cenoura e acrescente a água. Deixe cozinhar até que as cenouras estejam macias. Se necessário, acrescente mais água. Caso deseje acelerar o processo, pode usar panela de pressão.

3. A cenoura tá cozida? Pode desligar o fogo e preparar o liquidificador.

4. Bata os vegetais cozidos no liquidificador até que vire um creme uniforme e perfumado. Tá pronto!

Eu gosto de temperar a sopa na tigela... coloco mais azeite, sal, molho de pimenta. Mas se preferir, pode temperar sua sopa na panela mesmo! Essa receita rende 2 porções generosas.

Se tiver um maracujá sobrando na geladeira, indico bater ele com a outra metadinha do gengibre + 1 litro de água e açúcar [mascavo fica ainda mais delícia] para um suco diferente! Senão... essa receita combina mesmo é com um vinho tinto!

Aproveite os dias de friozinho e abuse das sopas, cremes e caldos!

Rocambole de proteína de soja



Ingredientes

3 dentes de alho picados

1/2 cebola picada

2 xícaras (de chá) de proteína de soja miúda

1 colher (de sopa) de vinagre branco

1 pacote (cerca de 68g) de creme de cebola

1 colher (de sopa) de orégano desidratado

1/4 de xícara (de chá) de aveia em flocos finos

1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo integral – se não ficar com a liga adicione mais, aos poucos

2 colheres (de sopa) de azeite

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Azeite para regar

Recheio:

1 xícara (de chá) de purê de batata bem temperadinho

1/2 xícara (de chá) de cenoura ralada

1/2 xícara (de chá) de couve manteiga picada

Molho:

1 pacote de molho de tomate pronto

1/2 xícara de água para o molho não ficar muito grosso

alho, cebola, cheiro verde, manjericão, sal a gosto.

Preparo da proteína de soja

Pode deixar a proteína de soja de molho em água (o dobro) em temperatura ambiente até ficar macia, em seguida lavo bem e espremo para tirar o máximo possível de água. Nesta receita é muito importante que a proteína não esteja muito molhada, porque pode atrapalhar na liga da massa do rocambole.

Modo de preparo

Em uma panela, coloque um fio de óleo e refogue o alho, acrescente a cebola picada e refogue mais um pouco.

Acrescente a proteína de soja hidratada e bem espremida, o vinagre branco e tempere com sal a gosto.

Refogue por 5 minutos e adicione o creme de cebola e o orégano, misturando bem para espalhar o tempero. Se gostar, adicione pimenta do reino a gosto.

Espera esfriar por 15 minutos e adicione a aveia em flocos finos, a farinha de trigo integral e o azeite. Misture bem e aperte a massa com as mãos. Ela estará no ponto quando estiver bem grudadinha. Caso necessário, se ficou muito úmida, adicione mais farinha, ou mais azeite, se ficou muito seca, mas sempre aos poucos.

Pré-aqueça o forno.

Em uma superfície coberta com filme de PVC, distribua a massa apertando bem para não correr o risco de abrir. Recheie com o que você preferir, eu usei o purê de batata, cenoura e couve manteiga.

Enrole cuidadosamente o rocambole com o auxílio do plástico, apertando levemente para firmar bem.

Em uma travessa coloque 2 conchas do molho, disponha o rocambole e cubra com o restante do molho.

Asse em forno médio por 25 minutos ou até o rocambole estar completamente assado.

Regue com azeite para servir. Está pronto!

Molho:

Prepare o molho da maneira que você preferir.

Eu costumo refogar 2 dentes de alho, meia cebola picada em um fio de óleo. Adiciono o molho, a água, tempero com sal a gosto e uma pitada de açúcar, e quando começa a borbulhar adiciono os temperos, depois desligo.

Seitan ao molho madeira



Ingredientes

Seitan:

4 xícaras (de chá) de farinha de trigo branca

1 e 1/2 xícara (de chá) de água

água para deixar de molho e para lavar

Molho para o cozimento:

2 colheres (de sopa) de óleo

3 dentes alho picados

1/2 xícara (de chá) de cebola picada

3 dedos de gengibre cortados (+- 3cm)

1 folha de louro

1/3 de xícara (de chá) de molho tomate

1/2 xícara (de chá) de shoyu

1 e 1/2 xícara (de chá) de água

Molho Madeira:

Molho para o cozimento (receita acima), mas coado (passe em uma peneira para tirar os pedaços dos outros ingredientes e ficar só o caldo)

1/4 de xícara (de chá) de vinho tinto seco

1/3 de xícara (de chá) de champignon picados

1 colher (de sopa) de amido de milho misturada com 2 colheres (de sopa) de água

Modo de preparo

Seitan

Coloque a farinha de trigo e a água em uma vasilha e sove por 10 minutos, até obter uma mistura homogênea. Faça uma bolinha com a massa, cubra com água e deixe de molho por 8 horas. Passado este tempo, coloque esta massa em um escorredor (sobre uma bacia também), e lave até a água sair transparente.

Deixe o seitan no escorredor, enquanto isso prepare o molho.

Molho para o cozimento

Em uma panela de pressão, em fogo médio, coloque o óleo e refogue o alho e a cebola até ficarem dourados. Adicione o gengibre picado, o molho de tomate, o shoyu, a água e a folha de louro e deixe ferver. Quando estiver fervendo, coloque o seitan, jogue um pouco do caldo sobre ele e tampe. Deixe cozinhar por 20 minutos depois que pegar pressão e desligue.

Coloque o seitan com o caldo em uma vasilha, tampe e deixe marinando na geladeira por 8 horas. Para absorver melhor o molho, faça alguns furinhos nele. Retire o seitan do molho e corte-o em pedaços.

Em uma frigideira com cerca de 2 colheres de sopa de óleo, frite estes pedaços de seitan até ficarem douradinhos. Organize em uma travessa que possa ir ao forno e reserve.

Molho Madeira

Coe o molho do cozimento e coloque-o em uma panela. Adicione o vinho, o champignon e o amido de milho com a água. Misture e deixe ferver.

Jogue este molho sobre os pedaços de seitan da travessa e leve para assar a 240°C por 30 minutos, e na metade do tempo, regue o seitan com o molho.

Coloque o seitan no prato em que será servido e está pronto!

Almôndega de pinhão



Você vai precisar de...

Pinhão cozido e descascado – 3 xíc. = 420g

Farinha de trigo integral – 1/2 xíc. = 65g

Cebolinha picada – a gosto (usei 1/2 xíc.)

Dentes de alho – 3 unidades

Óleo vegetal (usei óleo de girassol) – 2 colheres de sopa

Páprica defumada – 1 colher de chá (opcional)

Sal – 1 colher de chá

Água – 60ml

Como fazer...

1- Aqueça o óleo numa panela e adicione o alho picado, deixe até dourar.

2- Acrescente o pinhão, a páprica defumada e o sal. Misture tudo e deixe cozinhar por um minuto, mexendo de vez em quando para não queimar.

3- Transfira para o processador e adicione a farinha, a cebolinha e a água. Triture até ficar homogêneo.

4- Modele as almôndegas do tamanho que preferir, utilizei uma colher de sopa para medir a quantidade de cada uma.

5- Transfira para uma assadeira antiaderente, ou untada de óleo, e leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos. Outra forma de preparar, que por sinal acho mais saboroso e suculento, é colocar as almôndegas numa panela e cozinhar com molho de tomate por alguns minutos.

Essa receita rendeu 27 almôndegas.

NOTA: Como cozinhar e descascar o pinhão com facilidade (ou quase isso)

Lave e corte as pontas dos pinhões. Essa etapa facilita descascar depois. Além disso, ajuda no processo de escolha, se ao cortar as pontas o interior do pinhão estiver escuro, ele deve ser descartado.

Coloque numa panela de pressão e adicione sal e água até cobrir.

Leve ao fogo e cozinhe por 30 minutos após a panela pegar pressão.

Desligue o fogo e deixe a pressão sair sozinha.

Escorra a água e corte os pinhões, no sentido do comprimento, ainda quentes para facilitar a tarefa. Outra técnica é bater com um martelo de cozinha na parte mais gordinha.

É possível cozinhar o pinhão numa panela comum, porém o tempo de cozimento é mais longo.

Farofa de proteína de soja



Ingredientes

- 1 xícara de proteína texturizada de soja (PTS) média
- 1/2 xícara de óleo (milho, canola, girassol)
- 1 pacote de creme de cebola
- 2 xícaras de farinha biju (pode ser farinha de milho em flocos também)
- 6 colheres de cheiro verde (salsinha e cebolinha) picado

Modo de preparo

Misture a PTS e o creme de cebola em uma vasilha de alumínio ou vidro, e reserve.

Esquente o óleo em uma panela, até ele ficar no ponto de fritura, caso queira fazer um teste jogue um pedacinho de PTS no óleo pra ver se ele frita, se sim, desligue o óleo. Tome cuidado para este não ficar quente demais, a ponto de queimar a mistura.

Despeje o óleo quente na mistura, para que o creme de cebola juntamente com a PTS fritem.

Acrescente a farinha biju e o cheiro verde. Está prontinho para servir!

Berinjela recheada com ricota



Ingredientes

300 g de ricota fresca

1 colher (sopa) de azeite (13 ml)

4 talos de cebolinha fatiados

3/4 de xí-cara (chá) de aveia em flocos (60g)

sal a gosto

1 berinjela grande

1 tomate sem sementes em cubos pequenos (80 g)

Modo de Preparo

1. Vamos começar preparando o recheio. Amasse a ricota com um garfo. Misture bem todos os ingredientes e divida em 4 partes iguais. Reserve.

2. Agora vamos montar o prato. Corte a berinjela em 4 rodela iguais. Apoie as rodela em uma tábua e retire o miolo com a ajuda de uma colher (deixe 1 cm de miolo na base das berinjelas para o recheio não vazar por baixo). Tempere o interior com sal e distribua o recheio na cavidade de cada berinjela.

Divida o tomate em 4 partes iguais e coloque na superfície das berinjelas.

Leve as berinjelas para assar em assadeira untada com azeite e coberta com papel-alumínio em forno, preaquecido, a 180°C por cerca de 30 minutos ou até ficarem macias ao toque de uma faca.

Sirva-as em seguida.

Farofa com frutas



Ingredientes

2 dentes de alho picados

1/2 xícara (de chá) de cebola picada

1/3 de xícara (de chá) de azeitonas picadas

1/2 xícara (de chá) de figos em calda picados

1/2 xícara (de chá) de pêssegos em calda picados

1/2 xícara (de chá) de uvas passas

3/4 de xícara (de chá) de farinha de mandioca torrada

1/2 xícara (de chá) de castanhas de caju torradas

1 xícara (de chá) de salsinha picada

Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma panela em fogo médio, coloque um fio de óleo e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Acrescente as azeitonas e refogue um pouco. Adicione os figos e os pêssegos picados e as uvas passas,

tempere com sal a gosto, misture e refogue por um minuto. Adicione a farinha de mandioca torrada, misture para envolver os outros ingredientes e por fim, acrescente as castanhas de caju e a salsinha picada. Misture e corrija o sal se necessário. Está pronto!

Bolinho de abobrinha



Ingredientes

- 2 abobrinhas médias
- 2 boas pitadas de sal
- 1/3 copo de cebolinha picada
- 1/2 copo de salsinha picada
- 1/2 copo de farinha de trigo
- 1/4 copo de leite
- 2 colheres de sopa de azeite

Modo de Preparo

Rale as abobrinhas no ralo grosso. Ponha-as num escurridor e salpique o sal por cima. Mexa com cuidado e deixe repousar por no mínimo 1 hora. Coloque uma bacia por baixo, pois vai escorrer bastante água das abobrinhas.

Passado o tempo de descanso da abobrinha, aperte as abobrinhas entre as mãos para que a água saia por completo.

Misture a abobrinha em uma vasilha com o resto dos ingredientes (menos o azeite). Mexa bem.

Esquente o azeite em uma frigideira antiaderente.

Usando uma pequena concha, ponha um pouco da massa de abobrinhas no centro da frigideira. Deixe dourar por mais ou menos 2 minutos antes de virar o bolinho.

Quando ele estiver bem tostadinho, retire o bolinho com uma espátula e absorva a gordura com papel toalha.

Repita o processo até a massa acabar.

Se não quiser fritar, pode grelhar os bolinhos.

Infelizmente não rola levar ao forno. Você pode servir puro, acompanhado do molho de sua preferência ou como acompanhamento de outro prato.

Cuscuz de legumes



Ingredientes

2 tomates médios maduros

1/2 xícara (de chá) de água

4 colheres (de sopa) de óleo vegetal

3 dentes de alho grandes picados

1 cebola grande picada

1/2 xícara (de chá) de pimentões verdes picados

1 e 1/2 xícara (de chá) de cenoura ralada

1/2 lata de milho em conserva (pode usar milho cru também)

cerca de 300g de palmito picado (usei 1 vidro de pupunha)

1 xícara (de chá) de azeitona picada

1/2 lata de ervilha em conserva (pode usar a fresca)

1 xícara (de chá) de cheiro verde

1/2 xícara (de chá) de farinha de mandioca torrada

1 e 1/2 xícaras (de chá) de farinha de milho grossa

1 tomates fatiado para decorar

Sal a gosto

Modo de preparo

Pique todos os ingredientes conforme a descrição. Bata os dois tomates no liquidificador com a água até ficar uniforme; reserve.

Em uma panela grande e em fogo médio, coloque o óleo vegetal e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Em seguida acrescente o pimentão picado, a cenoura ralada, o milho, o palmito e a azeitona. Tempere com sal a gosto e refogue até ficarem macios.

Acrescente os tomates batidos e misture novamente. Adicione a ervilha, o cheiro verde, misture e corrija o sal, caso for necessário.

Adicione a farinha de mandioca e misture novamente. Em seguida, acrescente a farinha de milho aos poucos, mexendo bem, até obter uma massa uniforme. Tome cuidado para não colocar muita farinha, senão seu cuscuz pode ficar muito seco. Nesta receita foi cerca de 1 xícara e meia.

Unte uma assadeira vazada no meio com um fio de azeite, coloque as rodela de tomate e, se quiser, adicione azeitonas também.

Vá colocando a massa do cuscuz e apertando com uma colher, para que esta fique uniforme, “compactada”. Deixe descansar por 3 horas e desenforme. Sirva gelado, em temperatura ambiente ou esquente ele no microondas já desenformado. Está pronto!

Se você gostar, pode adicionar abobrinha picada ou ralada no lugar de algum ingrediente, que fica muito bom. Outro ingrediente que pode ser usado é a alga nori picadinha, ela dará um sabor a mais e um diferencial ao seu cuscuz!

Para armazenar: guarde na geladeira por até 3 dias em uma vasilha tampada.

Suflê de cenoura



Ingredientes

4 cenouras médias

1 xícara (chá) de leite

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (chá) de sal

4 ovos (gemas e claras separadas)

Queijo parmesão ralado (pra polvilhar)

Noz moscada (ralada na hora)

Modo de Preparo

Cozinhe as cenouras antes de mais nada. Pra ir mais rapido, eu cortei em rodelinhas.

Depois de cozidas, bata no liquidificador as cenouras com o leite, a farinha de trigo, a noz-moscada e o sal.

3. Leve a mistura ao fogo (médio), mexendo até engrossar (cerca de 5 minutos).

4. Retire do fogo e acrescente as gemas uma de cada vez, sem parar de mexer.

Bata as claras em neve e incorpore à mistura, mexendo delicadamente. O movimento aqui precisa ser delicado senão as claras desmancham feito água e comprometem o creme do suflê.

Coloque a mistura em um refratário médio (20cm de diâmetro) ou em forminhas individuais. A receita rende pelo menos 8 forminhas individuais.

Polvilhe com o queijo parmesão e leve ao forno médio, pré-aquecido, até dourar.

Retire do forno e sirva logo em seguida. A casquinha que forma no topo do suflê é uma delícia!

Hambúrguer de lentilha



INGREDIENTES:

1 xíc. de lentilha crua

1 xíc. de farinha de aveia (ou farinha de arroz para intolerantes a glúten)

1 cebola grande

Sal a gosto

Salsa a gosto (opcional)

Óleo vegetal

COMO FAZER:

1- Em uma panela grande cozinhe a lentilha até ficar macia;

2- Escorra a água e transfira para um prato grande. Amasse com ajuda de um garfo, não precisa ficar homogêneo, pode deixar alguns grãos inteiros para dar textura ao hambúrguer;

- 3- Pique a cebola em cubinhos e doure no óleo vegetal. Para sujar menos louça indico você a dourar a cebola na mesma panela usada no cozimento da lentilha;
- 4- Misture a lentilha amassada com a cebola dourada, salsa picada, sal a gosto e farinha de aveia (ou outra farinha);
- 5- Modele os hambúrgueres no tamanho e espessura que quiser;
- 6- Aqueça um fio de óleo vegetal e frite o hambúrguer nos dois lados até ficar dourado. Os hambúrgueres que você não for consumir congele sem fritar para os próximos dias.

Rolinho vietnamita



INGREDIENTES

para o molho picante:

1 xícara de Shoyu

3 colheres de sopa de vinagre de arroz

2 colheres de chá de óleo de gergelim

suco de 1/2 limão

1 colher de sopa de gengibre ralado

1 dente de alho, picadinho

1 pimenta dedo de moça, também picadinha

para o rolinho:

6 folhas de papel arroz

2 “ninhas” de macarrão japonês vermicelle (macarrão de feijão, transparente)

1 cenoura, fatiada fininha

1 pepino japonês, fatiado fininho

1 beterraba, fatiada fininha

1 alface roxa, rasgada grosseiramente

1 manga, cortada em tiras compridas

folhas de coentro a gosto

flor de capuchinha também a gosto

PREPARO

Para o molho: Misture todos os ingredientes, sirva numa tigela e use para mergulhar o rolinho.

Para os rolinhos: Fatie a cenoura, o pepino e a beterraba em tiras bem fininhas, estilo “julienne”. Descasque a manga, corte a polpa bem rente à semente e fatie em tiras compridas. Lave a alface e rasgue grosseiramente, com as mãos. Lave e separe as folhas de coentro. Numa panela com tampa, deixe o vermicelle (macarrão japonês) de molho em água fervendo por 5 min, com o fogo desligado. Escorra e lave para parar o cozimento.

Para montar os rolinhos, encha uma tigela grande (ou assadeira) com água fria e mergulhe o papel de arroz, um a um, apenas o suficiente para molhá-lo por inteiro. Sobre um prato, coloque o papel já hidratado e preencha o centro do rolinho com o macarrão, a cenoura, o pepino, a beterraba, a manga e as folhas de alface e de coentro. Coloque a flor de capuchinha, para dar um “charme” no centro.

Feche as pontas, como se fosse uma fralda de bebê e enrole com bastante cuidado, sempre apertando bem o recheio para dentro. Pode ser servido inteiro ou, se

preferir, partido ao meio (a flor de capuchinha pode ser colocada na ponta do rolinho partido, como segunda opção).

Rendimento: 6 porções.

Quibe de berinjela



Ingredientes

1 berinjela grande (a minha tinha cerca de 500g)

3 dentes de alho grandes

1/2 xícara (de chá) de cebola picada

1 colher (de sopa) de tahine (opcional)

Suco de 1 limão tahiti

1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado

1 colher (de sopa) de hortelã desidratada

1 xícara (de chá) de trigo para quibe

1 e 1/2 xícara (de chá) de água fervente

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 210°C. Corte uma berinjela grande ao meio, no sentido do comprimento e faça cortes cruzados sobre sua superfície, formando losangos. Deixe estas metades da berinjela de molho em um litro de água com 1 colher de sopa de vinagre por 15 minutos.

Coloque estas metades da berinjela em uma assadeira forrada com papel manteiga, juntamente com 3 dentes de alho grandes, regue com cerca de 2 colheres de sopa de azeite, tempere com sal e pimenta do reino a gosto e leve para assar por 30 minutos ou até a polpa estiver macia.

Coloque o trigo para quibe em uma vasilha, adicione a água fervente, misture e deixe hidratando até a água secar totalmente, o que vai levar cerca de 15 minutos.

Retire a assadeira do forno e espere esfriar um pouco. Raspe toda a polpa da casca com o auxílio de uma colher e coloque em uma vasilha. Adicione os alhos assados picados, a cebola picada, o tahine, o limão, o cheiro verde, a hortelã e misture. Adicione o trigo hidratado e misture novamente. Tempere com mais sal, misture e

coloque esta mistura em uma travessa ou forma untada com cerca de 20cmx20cm.

Leve para assar a 240°C por 40 minutos ou até o quibe ficar levemente corado. Regue com azeite para servir e está pronto!

Kibe vegetariano



Ingredientes

200g de trigo para kibe

250g de ricota fresca ralada

1 pimentão picadinho (vermelho ou amarelo deixam o kibe mais bonito)

1 xícara de hortelã picada

1 cebola grande ralada

Um punhado de cebolinha picadinha

1 abobrinha média ralada

1 cenoura média ralada

2 tabletes de caldo de legumes (opcional – se preferir, pode trocar por 1 colher chá de sal)

óleo de girassol

Molho de soja e azeite extra virgem

Pimenta malagueta

Modo de preparo

Antes de seguir os próximos passos, coloque o trigo numa vasilha e adicione 200ml de água bem quente. Reserve. Uns 30 – 40 minutos de molho e o trigo estará hidratado e soltinho!

Refogue a cebola e um dos tabletes de caldo de legumes no óleo de sua preferência, em fogo médio. Antes que eles dourem, acrescente o pimentão picadinho e continue seu refogado por uns 2 minutinhos. A escolha da ordem dos ingredientes a serem refogados se dá de acordo com a textura deles. O pimentão é mais durinho, então vai primeiro para passar mais tempo no fogo. Em seguida, acrescente a cenoura e por fim, a abobrinha.

Numa panela, dissolva um caldo de legumes em um pouquinho de água fervente ou em 2 colheres de sopa de

manteiga. Esse caldinho vai dar mais sabor a ricota ralada. Misture bem. Em seguida, adicione o refogado lindo a pimenta [eu uso molho de pimenta], os verdinhos e o trigo.

Agora unte uma assadeira com azeite ou manteiga e coloque seu kibe pressionando para que ele fique bem compacto. Faça uma misturinha de molho de soja e azeite para pincelar seu kibe. O molho corrige o sal do caldo de legumes e dá aquela corzinha linda ao kibe!

Como se trata de um kibe vegetariano e não leva carne ou ovos, a consistência é mais frágil. Para conseguir cortar quadradinhos bonitinhos quando o kibe estiver pronto, é importante fazer os cortes antes de levá-lo ao forno. Use uma espátula ou as costas de uma faca sem ponta para “descolar” as laterais do kibe da assadeira e cortar quadradinhos bem definidos.

Tudo pronto! Asse seu kibe em forno médio pré-aquecido por cerca de 30 minutos ou até que ele esteja sequinho em cima.

Purê de cenoura



Ingredientes

3 cenouras médias

3 xícaras de água (para ferver a cenoura)

1/2 copo de requeijão cremoso

2 talos de salsa

1/2 cebola

Sal a gosto (usei um temperado)

Pimenta do reino a gosto

Noz moscada ralada na hora, a gosto

Modo de Preparo

1. Primeiramente, vamos lavar as cenouras e descascá-las. Em seguida, cortamos em rodellas (acaba cozinhando mais rápido).

2. Em uma panela média, vamos cozinhar as cenouras na água. Costumo colocar temperinhos nesse momento como a salsa e um sal temperado que tenho aqui em

casa. Coloco também 1/2 cebola cortada grosseiramente (os nacos da cebola vão dar um gostinho especial ao caldo, deixando o purê mais gostoso).

3. Com a cenoura cozinha, vamos processá-la. Se você gostar de pedacinhos, não precisa “bater” tanto. Eu gosto de purê bem lisinho então passo a cenoura no processador de 3 – 5 minutos. Pra ajudar a processar a cenoura, coloco uma concha do caldo da cenoura, Feito isso, levo a cenoura pra panela do cozimento, sem o caldo.

4. Misturo à cenoura o requeijão. Ele dará toda a cremosidade necessária para o purê. Nesse momento, acrescento a pimenta do reino, a noz moscada ralada na hora e corrijo o sal.

Abobrinha recheada com quinoa



Ingredientes:

1 xícara de chá de quinoa;

4 abobrinhas médias;

200 gramas de feijão branco cozido;

1 xícara de chá de tomates cortados em cubinhos;

½ xícara de chá de amêndoas cortadas;

2 dentes de chá de alho cortados;

¾ xícara de chá de queijo parmesão;

4 colheres de sopa de azeite de oliva.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200 graus.

Em uma panela, adicione a quinoa e uma xícara de chá de água e coloque para ferver. Tampe e diminua o fogo até

que a quinoa esteja macia e transparente, o que deve levar cerca de dez a quinze minutos.

Enquanto a quinoa fica pronta, corte as abobrinhas pela metade no sentido do comprimento e retire as sementes e reserve. Coloque as abobrinhas em uma forma e reserve.

Misture a quinoa com o feijão branco cozido, o azeite, os tomates, as sementes de abobrinha, as amêndoas, o alho e o queijo parmesão.

Recheie as abobrinhas com esta mistura e cubra a forma com um papel alumínio. Deixe assar por pelo menos vinte minutos ou até que a abobrinha fique macia. Tire o papel alumínio e deixe gratinar por pelo menos cinco minutos.

Curry de vegetais



Ingredientes:

- 1 ½ colher de sopa de azeite de oliva;
- 1 xícara de chá de batata doce descascada e cortada em cubinhos;
- 1 xícara de chá de couve-flor picada;
- ¼ xícara de chá de cebola cortada em fatias finas;
- 2 colheres de sopa de chá de curry em pó;
- ½ xícara de chá de caldo de legumes já diluído;
- 500 gramas de grão-de-bico já cozido;
- 400 gramas de tomate sem casca picado;
- 2 colheres de sopa de coentro fresco picado;
- ½ xícara de chá de iogurte grego light;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo:

Aqueça o azeite de oliva em uma panela e adicione a batata doce picadinha, refogando por alguns minutos.

Coloque em fogo baixo e acrescente a couve-flor, as cebolas e o curry em pó. Continue mexendo por cerca de dois minutos e acrescente o caldo de legumes, o grão-de-bico e os tomates.

Assim que ferver, tampe e deixe cozinhar por pelo menos 10 minutos ou até que os vegetais estejam macios. Mexa ocasionalmente para não deixar grudar no fundo.

Depois de desligar, acrescente o coentro e está pronto para comer. Pode ser servido com iogurte grego, fica uma delícia.

Risoto de cevada com cogumelos



Ingredientes:

1 colher de sopa de azeite de oliva;
2 xícaras de chá de cebola ou alho-poró picado;
1 colher de sopa de semente de erva doce;
1 xícara de chá de cevada;
 $\frac{1}{3}$ xícara de chá de xerez;
3 xícaras de chá de caldo de galinha ou legumes já diluído;
100 gramas de cogumelos secos;
Sal e pimenta-do-reino a gosto;
 $\frac{1}{4}$ xícara de chá de queijo parmesão ralado.

Modo de preparo

Aqueça o azeite em uma panela de pressão e refogue bem a cebola e as sementes de erva doce. Adicione a cevada e refogue por alguns minutos. Acrescente o xerez e mexa até que ele evapore. Junte o caldo de galinha, os cogumelos e o sal.

Feche a panela de pressão e assim que a pressão pegar, diminua para fogo médio por cerca de 20 minutos.

Retire a panela do fogo e retire a pressão em água corrente.

Volte com a panela para o fogo médio e mexa até que a mistura engrosse, cerca de cinco minutos.

Junte o queijo parmesão e está pronto.

Burritos ao molho de abacate



Ingredientes:

Recheio

2 xícaras de chá de batata cortada em cubinhos bem pequenos;

2 xícaras de chá de pimentões vermelhos cortados em finas fatias;

½ xícara de chá de água;

½ colher de sopa de sal;

1 xícara de chá de grão-de-bico cozido;

1 xícara de chá de milho;

1 xícara de chá de molho de tomate;

1 colher de sopa de cominho em pó;

¼ colher de sopa de molho picante (opcional).

Molho de abacate

1 abacate médio;

½ colher de sopa de cominho em pó;

2 colheres de sopa de molho de tomate;

½ colher de sopa de água;

Sal a gosto.

Modo de preparo:

Pré-aqueça o forno a 200 graus. Em uma forma forrada de papel manteiga, coloque a batata cortada em cubinhos pequenos e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Deixe assar por pelo menos vinte minutos, até que elas estejam macias e douradas.

Enquanto as batatas assam, coloque para ferver $\frac{1}{4}$ xícara de chá de água com os pimentões e deixe por pelo menos cinco minutos ou até que a água se evapore. Adicione nesta panela o grão-de-bico cozido, milho, molho de tomate, cominho e molho picante. Mistura bem e cozinhe por cerca de cinco minutos ou até que este molho esteja mais encorpado. Adicione as batatas.

Para fazer o molho de abacate, basta adicionar todos os ingredientes num processador ou liquidificador para misturar tudo. Bata até que o molho esteja homogêneo. Se preciso, pode adicionar mais algumas colheres de água.

Agora só falta preparar as tortilhas de acordo com as instruções da embalagem e recheá-las. O molho vai dar um toque todo especial.

Chilli vegetariano



Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva;
- 1 cebola grande picada;
- 2 alhos-poró picados;
- 6 cenouras médias picadas;
- 1 colher de sopa de tomilho fresco picado;
- 2 colheres de sopa de páprica doce;
- 2 colheres de sopa de cominho em pó;
- 1 colher de sopa de pimenta chipotle em pó;
- 900 gramas de champignon, preferencialmente fresco;
- ½ xícara de chá de cevada em grãos;
- ½ xícara de chá de quinoa;
- 1 ½ xícara de chá de vinho branco seco;
- 5 tomates sem casca;
- 2 xícaras de chá de caldo de legumes já diluído;
- 500 gramas de feijão preto cozido;

Coentro e cebolinha picados a gosto;

Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo:

Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola, o alho-poró e um pouco de sal e pimenta-do-reino até que fique tudo dourado.

Acrescente as cenouras picadas, tomilho, a páprica, cominho, chipotle e vá mexendo para não grudar no fundo da panela. Quando as cenouras estiverem mais macias, depois de uns cinco minutos, adicione o champignon e deixe refogando por mais cinco minutos.

Adicione a cevada, a quinoa e o vinho e deixe cozinhando por alguns minutos, até reduzir o vinho. Acrescente os tomates picados e o caldo de legumes e deixe ferver. Tampe a panela e deixe em fogo baixo, mexendo às vezes.

Deixe cozinhar por cerca de 45 minutos ou até que os grãos estejam macios. Adicione o feijão já cozido e deixe por mais dez minutos, mexendo ocasionalmente.

Sirva em tigelas e polvilhe o coentro e a cebolinha.



Picolé de manga



INGREDIENTES

Suco de 3 LIMÕES

1/2 xícara de LEITE DE COCO

2 colheres de sopa de CHIA

1/2 xícara de ÁGUA

3 MANGAS

MODO DE PREPARO

Deixe a chia de molho na água por pelo menos 15 minutos.

Esprema o suco dos limões e bata no liquidificador junto com o leite de coco, as mangas picadas e a chia hidratada.

Coloque a mistura em forminhas de picolé e arrume os palitos no centro de cada um.

Leve ao freezer até congelar.

Biscoito de canela



INGREDIENTES: BISCOITINHOS DE CANELA

100 gramas de mix de farinha sem glúten (50g de farinha de arroz integral, 25g de polvilho doce, 25g de fécula de batata)

1 colher de sopa de FARINHA DE LINHAÇA hidratada em
15 ml de ÁGUA

50 ml de MELADO DE CANA

50 ml de ÓLEO DE COCO

1 colher de sopa de AÇÚCAR DEMERARA

1 colher de sopa de CHIA

1 colher de chá de CANELA EM PÓ

1 colher de café de FERMENTO QUÍMICO

Uma pitada de CRAVO EM PÓ, NOZ MOSCADA E SAL

INGREDIENTES: COBERTURA

20 gramas de CHOCOLATE AMARGO sem leite na
composição

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 200°C. Misture a linhaça com a água e deixe hidratar em um recipiente médio por 3 minutos.

Enquanto isso, misture em uma tigela grande a farinha, a chia, o sal, a canela, as especiarias, o açúcar e o fermento.

No recipiente da linhaça, misture o melado e o óleo. Despeje os molhados nos secos e mexa bem até dar o ponto de massa.

Modele os biscoitos em bolinhas ou palitos e asse por 15 minutos em uma forma antiaderente. Vire os biscoitos e deixe mais 5 minutos para dourar do outro lado.

Derreta o chocolate em banho-maria e decore como preferir. Conserve os biscoitos em geladeira.

DURAÇÃO: 3 dias na geladeira.

Pudim de tapioca



Você vai precisar de...

Tapioca granulada – 1 xícara e 1/2 = 290g aprox.

Coco ralado ou resíduo do leite de coco – 1 xícara e 1/2 = 115g aprox.

Açúcar demerara ou cristal – 1 xícara = 220g aprox.

Leite de coco – 800 ml (usei leite caseiro) – receita aqui

Óleo vegetal – 2 colheres de sopa (usei óleo de coco)

Como fazer...

1- Em uma panela grande adicione o leite de coco, açúcar demerara e 1 xícara do coco ralado ou resíduo do leite de coco. Misture bem até ficar homogêneo.

2- Leve ao fogo médio e adicione a tapioca granulada aos poucos, mexendo sempre para não empelotar. Continue mexendo em fogo médio até engrossar.

3- Unte uma fôrma de pudim (a minha tem 20 cm de diâmetro) com o óleo vegetal e polvilhe com o restante do coco ralado (1/2 xícara).

4- Transfira a mistura para a fôrma e deixe esfriar em temperatura ambiente.

5- Leve à geladeira por cerca de 4 horas ou até gelar.

6- Desenforme o pudim e polvilhe com mais coco ralado se desejar. Sirva gelado.

Mousse de chocolate branco



INGREDIENTES

200 gramas de CHANTILLY

2 colheres (de chá) de AGAR-AGAR

150 gramas de CHOCOLATE BRANCO

1/4 de xícara (de chá) de LEITE

3 KIWIS e 2 MORANGOS para decorar

MODO DE PREPARO

Bata o chantilly até ele ficar firme e no ponto ideal para o uso.

Misture o leite com o Agar-Agar e reserve.

Coloque o chocolate para derreter em banho-maria.

Derreta apenas 2/3 do chocolate, retire da água e acrescente o leite com Agar-Agar.

Termine de derreter a mistura fora do banho-maria, mexendo sempre. E espere que o chocolate fique morno.

Coloque o chantilly aos poucos e mexendo delicadamente até ficar uniforme, tomando cuidado para não perder o ar.

Divida a mousse em tacinhas e deixe na geladeira por pelo menos 4 horas para ela firmar.

Faça bolinhas de frutas com a ajuda do boleador ou pique-as. Faça isso apenas na hora de servir, e jogue sobre a mousse.

Brownie fit com batata doce



INGREDIENTES

4 unidades de BATATA DOCE

1/2 xícara de FARINHA DE AMÊNDOAS

1/2 xícara de ÓLEO DE COCO

1/2 xícara de CACAU EM PÓ 100%

1 OVO (para a versão vegana, utilize o gel de linhaça)

1/4 de xícara de MEL (ou AGAVE ou MELADO)

1 colher de sopa de EXTRATO DE BAUNILHA*

1 pitada de SAL

1/2 xícara de NOZES PECAN

1 colher de chá de BICARBONATO DE SÓDIO

Modo de preparo

Embrulhe as batatas doces em papel alumínio e asse-as em forno preaquecido a 160°C por aproximadamente 1h ou até que estejam tenras.

Retire a polpa das batatas e preencha 1 e 1/2 xícara de chá.

No processador, junte essa medida de batata doce com a farinha de amêndoas, o óleo de coco, o cacau em pó, o ovo, o mel, o extrato de baunilha e a pitada de sal.

Processe até obter uma mistura homogênea.

Acrescente o bicarbonato de sódio, processe novamente e então adicione as nozes picadas.

Processe até que tudo se misture e, em seguida, despeje a massa em uma forma de 30 x 10 cm forrada com papel manteiga.

Asse em forno preaquecido a 170°C por aproximadamente 40 minutos.

DICA: Guarde o brownie na geladeira, porque ele geladinho é simplesmente divino!

Pudim de chia com pera



INGREDIENTES:

200 ml de leite de coco (ou de arroz ou amêndoas)

2 colheres de sopa de chia

1/2 colher de chá de essência de baunilha

2 peras (ou outra fruta de sua preferência)

1/2 colher de chá de canela em pó (opcional)

COMO FAZER:

1- Em um recipiente misture o leite de coco com a chia e a essência de baunilha, reserve;

2- Descasque as peras e retire as sementes, corte em pedaços e coloque no liquidificador com um pouco de água. Utilize o menos possível de água porque a pera já tem bastante água, só o suficiente para ajudar as hélices a triturar, usei 50 ml. Adicione canela em pó (opcional) e bata até ficar homogêneo;

3- Em copinhos ou potinhos de sobremesa despeje uma camada de pera no fundo, e depois coloque uma camada de leite de coco com chia por cima.

4- Leve a geladeira por no mínimo 4 horas, tempo em que a chia irá hidratar e deixar o pudim mais consistente.

NOTAS:

- Dura em média de 3 dias na geladeira.
- Essa receita rendeu pudim para três copos de 200 ml cada.
- Se você quiser fazer que nem o meu com três camadas (pera-chia-pera), é necessário colocar as camadas de pera e de chia na geladeira por algumas horas para ficar mais consistente. Depois finalize com a camada de pera. Não da colocar tudo de uma vez porque a camada de pera vai afundar já que é mais pesada.
- Da para misturar a pera (ou outra fruta) com o leite de coco e a chia, não há a necessidade de fazer camadas separando-os, use sua criatividade para fazer como preferir, como eu disse é bem versátil.
- Você pode incrementar o pudim adicionando alguma cobertura antes de comer, como granola, cereal, coco ralado ou nibs de cacau.

Milkshake Vegetariano



INGREDIENTES

300 ml de LEITE DE COCO gelado

150 gramas de TOFU ORGÂNICO

40 gramas de COCO RALADO (de preferência fresco)

3 colheres de sopa de MEL ou AGAVE (para versão vegana)

1 colher de chá de EXTRATO DE BAUNILHA*

MORANGO, COCO RALADO e NIBS DE CACAU para decorar

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador, depois decore com os morangos, o coco ralado, os nibs de cacau e devore!

Pavê de paçoca



Ingredientes

3 xícaras (de chá) de leite de amendoim (ou amêndoas, ou soja)

1/4 de xícara (de chá) de açúcar demerara ou cristal

2 colheres (de chá) de essência de baunilha

1/4 de xícara (de chá) de leite vegetal misturado com 3 colheres (de sopa) de amido de milho

400g de paçoca esfarelada

1 pacote de bolachas tipo maisena

Leite vegetal para molhar as bolachas

Modo de preparo

Em uma panela em fogo médio, coloque o leite de amendoim, o açúcar e a essência de baunilha. Misture e deixe ferver. Abaixar o fogo e adicione o amido de milho misturado no leite vegetal, misture e deixe engrossar. Adicione a paçoca esfarelada e misture novamente, até ficar um creme uniforme. Desligue e reserve.

Molhe bolachas maisena em leite vegetal e coloque-as em uma travessa grande, lado a lado e cubra com uma camada de creme. Repita o procedimento, alternando bolacha e creme, finalizando com uma camada do creme. Cubra e leve à geladeira por pelo menos 8 horas antes de servir.

Se quiser, salpique resíduos de leite de amendoim torrados para servir.

Para torrar os resíduos do leite de amendoim: eu costumo espalhar eles por uma assadeira antiaderente e levo para assar em forno médio por uns 20 minutos mais ou menos, olhando sempre, mexendo para não queimarem.

Terrine de frutas



INGREDIENTES

AMORAS a gosto

MORANGOS a gosto

KIWI a gosto

2 xícaras de VINHO ROSÉ

50g de AÇÚCAR REFINADO

1 colher de sopa de AGAR AGAR

MODO DE PREPARO

Arrume as frutas da sua escolha dentro de uma forma pequena (eu usei uma forma de 20x8cm com 6cm de altura e com o formato de meia lua para essa receita) de modo que preencham desde a base até o topo.

Numa panela, junte 1 xícara do vinho com o açúcar e o agar agar. Assim que ferver, mantenha no fogo por mais 30 segundos, mexendo sempre.

Retire do fogo e acrescente a outra xícara de vinho. Misture bem e sirva o líquido na forma com as frutas.

Dê leves batidinhas no fundo da forma para se certificar de que o líquido tenha preenchido tudo e a sua terrine fique bem bonita e espelhada.

Leve ao congelador por 1h ou à geladeira por 3h.

Passa a forma numa tigela com água quente para ajudar a desenformar a terrine.

Arroz doce com farofa



Ingredientes

1 xícara de arroz arbóreo, carnaroli (ambos para risoto)
ou arroz para sushi

1 1/2 xícara de água

1,8 litro de leite

1/2 xícara de açúcar cristal

1/2 caixinha ou 100g de creme de leite sem soro*

raspas de 1 limão (opcional)

rama de canela (opcional)

* De preferência, use o creme de leite leve da Nestlé, vem embalado na caixinha e é mais prático pois já vem sem soro.

Há duas maneiras de fazer arroz doce. Uma onde você coloca quase todos os ingredientes na panela de uma só vez, e outra em que você vai colocando aos poucos. A primeira é mais prática, mas tem a chance do açúcar queimar um pouco no fundo da panela, criando uma casquinha; na segunda o arroz doce fica branquinho, sem grudar nada no fundo. A seguir explico as duas.

1a. maneira, mais prática:

Numa panela média ou grande, porém alta, coloque arroz, água, leite e açúcar. Misture e acrescente a rama de canela. Mexa de vez em quando para não grudar no fundo.

Quando começar a ferver, abaixe o fogo, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar por 30 a 40

minutos. Mexa de vez em quando para soltar o amido do arroz e, assim, formar um doce cremoso. Tampe parcialmente a panela todas as vezes que mexer.

Passados cerca de 30 minutos, verifique se o arroz está cozido. Caso esteja, desligue o fogo, acrescente o creme de leite, as raspas de limão e misture. Transfira o arroz doce para uma tigela. Deixe atingir a temperatura ambiente antes de levar para gelar. A sobremesa fica cremosa após 2 horas de geladeira, no mínimo.

Sirva com a calda de caramelo salgado e o crumble (farofa doce crocante), cujas receitas estão a seguir.

2a. maneira:

Coloque o leite para ferver em uma leiteira, mas fique para não transbordar. Desligue o fogo quando ele estiver quase fervente.

Numa panela média ou grande, porém alta, coloque o arroz e a água em fogo alto. Vá mexendo delicadamente e quando o arroz estiver quase seco, acrescente o leite fervendo. Misture, acrescente a rama de canela e reduza

para fogo médio. Não precisa tampar a panela. Mexa de vez em quando para soltar o amido do arroz e, assim, formar um doce cremoso.

Passados cerca de 25 minutos, acrescente o açúcar e continue mexendo de vez em quando até que o arroz esteja cozido (leva cerca de 10 minutos a mais). Caso esteja, desligue o fogo, acrescente o creme de leite, as raspas de limão e misture. Transfira o arroz doce para uma tigela. Deixe atingir a temperatura ambiente antes de levar para gelar. A sobremesa fica cremosa após 2 horas de geladeira, no mínimo.

Sirva com a calda de caramelo salgado e o crumble (farofa doce crocante), cujas receitas estão a seguir.

Caramelo salgado

200g ou 1 xícara de açúcar refinado

1/4 de xícara de água

300g ou pouco mais de 1 xícara de creme de leite*

120g ou 8 colheres de sopa de manteiga em temperatura ambiente

algumas gotas de essência de baunilha

uma pitada generosa de flor de sal, de preferência, ou sal refinado

* De preferência, use o creme de leite leve da Nestlé, vem embalado na caixinha e é mais prático pois já vem sem soro.

Use uma panela média/grande e alta pois quando você acrescenta o creme de leite, ele espirra e sobe.

Coloque o açúcar e a água na panela e leve ao fogo médio. Quando o açúcar caramelizar, estiver com cor de calda de pudim, retire do fogo, despeje o creme de leite e com um batedor de arame, mexa rapidamente até ficar homogêneo. Acrescente manteiga, baunilha, sal e mexa novamente.

Farofa doce crocante (crumble)

75g ou 1/3 xícara de manteiga sem sal gelada, em cubinhos

100g ou 3/4 xícara de farinha de trigo

uma pitada de sal

100g ou 1/2 xícara de açúcar refinado

Prepare a farofa doce misturando a manteiga com a farinha de trigo e o sal, esfregando uma palma da mão contra a outra, até ficar levemente amarelo e formar uma

farofa. Adicione o açúcar e misture com a ponta dos dedos até incorporar. Coloque em uma assadeira.

Leve ao forno pré-aquecido a 200° por cerca de 15 a 20 minutos.

Se quando você tirar a assadeira do forno, a farofa não estiver crocante, deixe ela na assadeira até esfriar. Ela deve formar um bloco crocante. A partir daí é só quebrar em farelos com a ajuda de uma colher de pau, de um pilão ou passando no processador ou liquidificador.

bolo de ameixa com aveia



Ingredientes:

100 g de ameixas secas sem caroços e picadas;
200 ml de chá sabor hortelã;
½ xícara de chá de adoçante culinário;
2 ovos médios;
6 colheres de sopa de margarina light;
1 ½ xícara de chá de farinha de trigo;
1 colher de sopa de fermento em pó;
½ xícara de chá de aveia em flocos;
1 colher de sopa de coalhada seca;
1 colher de sopa de geleia de amora sem açúcar.

Modo de preparo:

Coloque em uma panela as ameixas, o chá de hortelã e o adoçante. Cozinhe por 15 minutos, mexendo de vez em quando. Retire do fogo e espere amornar. Transfira para a batedeira, junte as gemas e 3 colheres de chá de margarina. Bata por 5 minutos. Junte, aos poucos a farinha de trigo peneirada com o fermento e a aveia. Desligue e incorpore as claras em neve, mexendo com suavidade até obter uma massa homogênea. Unte uma assadeira, despeje a massa e leve ao forno pré-aquecido em temperatura média por 40 minutos. Espere amornar, desenforme e sirva.

manjar de coco



Ingredientes:

Manjar

- 2 xícaras de chá de leite desnatado;
- 1 vidro de leite de coco light;
- 4 colheres de sopa de amido de milho;
- 3 colheres de sopa de coco seco ralado;
- 1 colher de sopa de adoçante culinário.

Calda

1 xícara de chá de água morna;
1/2 xícara de chá de ameixa-preta sem caroço;
1 colher de sobremesa de adoçante culinário;
gotas de essência de baunilha a gosto.

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes do manjar no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo. Leve essa mistura ao fogo e mexa em fogo brando até que comece a engrossar. Despeje em uma forma para pudim untada com água ou de silicone e leve à geladeira por 6 horas. Quando estiver perto da hora de desenformar, coloque em uma panela a ameixa, o adoçante e a água. Mantenha em fogo baixo até levantar fervura, então leve para bater no liquidificador com as gotas de baunilha. Desenforme, despeje a calda por cima e sirva. Decore com algumas ameixas, se quiser.

pudim de laranja



Ingredientes:

- 350 ml de suco de laranja;
- raspas da casca de 1 laranja;
- 1 colher de sopa de essência de baunilha;
- 3 ovos;
- 14 colheres de leite em pó desnatado;
- 1 xícara de adoçante culinário.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e despeje em uma forma para pudim de silicone ou untada. Leve para assar em banho-maria a 200 graus e o tempo pode variar de 30 minutos a 1h30 dependendo do forno. Quando estiver firme, retire do forno, espere esfriar e leve para gelar por 1 hora. Passado esse tempo, desenforme com cuidado. Se quiser preparar uma calda de laranja para servir junto.

flan com calda de manga



Ingredientes:

- 2 embalagens de gelatina em pó incolor;
- 2 embalagens de iogurte natural desnatado;
- 2 embalagens de creme de leite light;
- 4 colheres de sopa de adoçante culinário.

Calda

- 1 manga grande picada;
- 1 xícara de chá de água;
- 1 colher de sopa de adoçante culinário;
- 1 colher de sobremesa de amido de milho.

Modo de preparo:

No liquidificador adicione o iogurte, o creme de leite, o adoçante, a gelatina hidratada e bata até obter uma mistura homogênea. Despeje em uma forma de pudim untada ou de silicone e leve para gelar por 4 horas ou até firmar. Leve ao fogo todos os ingredientes da calda e misture até obter uma consistência cremosa. Desenforme o flan e cubra com a calda de manga. Sirva em seguida.

Arroz doce com banana



INGREDIENTES PARA 2 PESSOAS

400 g de arroz doce Indiano ou arroz doce de conserva

Casca ralada de 1/2 laranja

2 pedaços de gengibre de conserva, finamente picado

2 colheres de chá de xarope de gengibre do frasco

40 g de passas

1-2 bananas

1 -2 colheres de chá de sumo de limão

4-5 colheres de sopa de açúcar amarelo

PREPARAÇÃO DO ARROZ DOCE COM BANANA

– Esvazie uma lata de arroz doce para uma tigela e junte-lhe a casca ralada de laranja, o gengibre, o xarope de gengibre e as passas.

- Corte as bananas em rodela diagonais e molhe-as em sumo de limão para que não oxidem. Escorra-as e divida por 2 taças individuais à prova de calor.
- Deite a mistura de arroz numa só camada por cima das bananas para que as taças fiquem quase cheias.
- Polvilhe uma camada uniforme de açúcar sobre o arroz de cada taça.
- Coloque os pratos sob uma grelha previamente aquecida moderadamente e aqueça até o açúcar derreter, com cuidado para que não se queime.
- Deixe arrefecer o arroz doce com banana até o caramelo ficar firme e leve ao frigorífico até estar pronto para servir. Bata no caramelo com a parte de trás de uma colher para o partir.

Crumble de frutos tropicais



INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

2 mangas, cortadas às tiras

1 papaia sem sementes, cortada às tiras

225 g de ananás fresco, em cubos

1+1/2 colheres de chá de gengibre em pó

100 g de margarina

100 g de açúcar amarelo

175 g de farinha de trigo

50 g de coco seco, e mais um pouco para decorar

PREPARAÇÃO

– Coloque a fruta numa caçarola com 1/2 colher de chá do gengibre, 30 g de margarina e 50 g de açúcar. Cozinhe em lume brando durante 10 minutos até os frutos ficarem macios. Deite a fruta para a base de uma assadeira pouco funda.

– Misture a farinha com o resto do gengibre. Adicione a restante margarina até a mistura se assemelhar a migalhas de pão. Acrescente o açúcar restante e o coco e deite sobre a fruta até a cobrir por completo.

– Coza o crumble de frutos tropicais no forno previamente aquecido, a 180° C, durante cerca de 40 minutos, até o topo estar crocante. Decore o crumble de fruta com coco e sirva.

Merengues de alperce



INGREDIENTES PARA 2 MERENGUES

2 fatias de bolo de gengibre escuro e rico com cerca de 2 cm de espessura

1-2 colheres de sopa de aguardente de gengibre ou rum

1 maçã

6 alperces secos, picados

4 colheres de sopa de sumo de laranja

1 colher de sopa de amêndoas lascadas

Claras de 2 ovos pequenos

100 g de açúcar refinado superfino

PREPARAÇÃO

– Coloque cada fatia de bolo de gengibre numa travessa de ir ao forno e salpique com a aguardente de gengibre.

– Corte a maçã em quatro, retire o caroço e corte-a a seguir às rodelas. Coloque numa pequena caçarola, junte os alperces cortados e o sumo de laranja e deixe cozinhar em lume brando durante 5 minutos até ficarem macios.

– Adicione as amêndoas à fruta e divida a mistura igualmente por cima das fatias de bolo, colocando-a no centro.

- Bata as claras em castelo, junte depois o açúcar, um pouco de cada vez, certificando-se de que o merengue fica bem firme antes de cada adição.
- Amontoe ou espalhe o merengue por cima da fruta e do bolo para que ambos fiquem cobertos.
- Leve os merengues de alperce ao forno previamente aquecido, a 200° C, durante cerca de 5 minutos até ficarem dourados. Sirva esta deliciosa sobremesa ainda quente.

Fatias de amêndoa



INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS

3 ovos

75 g de amêndoas, raladas

200 g de leite em pó

200 g de açúcar

1/2 colher de chá de filamentos de açafão

100 g de manteiga sem sal

1 colher de sopa de amêndoas, lascadas

PREPARAÇÃO

– Bata os ovos numa tigela e reserve, depois coloque as amêndoas raladas, o leite em pó, o açúcar e o açafão numa grande taça e mexa bem.

– Derreta a manteiga numa pequena caçarola. Verta a manteiga derretida sobre os ingredientes secos e mexa bem até ligar tudo muito bem.

– Junte os ovos batidos reservados à mistura e mexa bem. Espalhe a mistura numa travessa de 20 cm de ir ao forno pouco funda e coza a 160° C no forno previamente aquecido durante cerca de 45 minutos.

– Veja se o bolo está cozido picando-o com um palito ou espeto, se sair seco é porque o bolo está completamente cozido.

– Corte o bolo de amêndoa às fatias. Decore com amêndoas lascadas e transfira para pratos de servir. Sirva as fatias de amêndoa quentes ou frias.

Pudim com frutas de outono



INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS

900 g de fruta variada, (mirtilos, maçãs e pêras), picada grosseiramente

150 g de açúcar amarelo

1 colher de sopa de canela

225 g de pão branco cortado em fatias finas e sem cõdea, cerca de 12 fatias

PREPARAÇÃO

- Coloque a fruta de Outono numa grande panela com o açúcar amarelo, a canela e chávena mal cheia de água, mexa e deixe ferver. Reduza o lume e cozinhe durante cerca de 10 minutos até os frutos ficarem moles, mas apenas o suficiente para manterem a forma.
- Entretanto, forre a base e os lados de uma taça de pudim de 900 ml com as fatias de pão, certificando-se de que não há intervalos entre elas.
- Deite a fruta para o centro da forma revestida de pão e cubra-a com o pão restante.
- Coloque um pires por cima do pão para fazer peso. Leve o pudim ao frigorífico de um dia para o outro.
- Desenforme o pudim com frutos de Outono para um prato de servir e sirva de imediato. Pode servir juntamente com tiramisù para agradar a quem gosta de uma sobremesa mais ácida e a quem prefere o suave sabor a café.

Bolo de xarope



INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

125 g de manteiga ou margarina

4 colheres de sopa de xarope de milho

90 g de açúcar refinado superfino

2 ovos

125 g de farinha autolevedante de trigo

1 colher de chá de fermento cerca de

2 colheres de sopa de água morna

Creme de ovos ou custard como também é conhecido,
para servir

PREPARAÇÃO

- Unte uma tigela de 1,5l para microondas com uma pequena quantidade da manteiga. Deite o xarope de milho na tigela.
- Bata a manteiga com o açúcar até obter um preparado leve e fofo. Junte gradualmente os ovos, batendo bem entre cada adição.
- Peneire a farinha e o fermento, incorpore-os depois na mistura cremosa usando uma grande colher de metal. Junte água suficiente para obter uma consistência macia e com alguma fluidez. Verta para a tigela e alise até obter uma superfície lisa.
- Tape com película aderente para microondas de forma a deixar um pequeno buraco para respirar. Cozinhe o bolo de xarope na potência máxima durante cerca de 4 minutos, retire e deixe o bolo repousar durante 5 minutos.
- Desenforme o bolo de xarope para um prato de servir. Sirva com o creme de ovo.

Gelado de kiwi



INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

1 Kiwi descascado

1 Xícara de chocolate amargo

1/2 Xícara de óleo de coco

PREPARAÇÃO

– Corte o kiwi que terá sido previamente descascado em rodelas com cerca de 2,5 centímetros.

– Espete um pau de gelado em cada uma das rodela de kiwi e coloque cada uma das rodela com o pau num tabuleiro e leve ao congelador durante cerca de 2 horas e meia.

– Derreta o chocolate em banho-maria e adicione o óleo de coco, em seguida deixe arrefecer a mistura até atingir a temperatura ambiente.

– Mergulhe cada kiwi na mistura de chocolate, que se irá transformar quase imediatamente em chocolate crocante, coloque de novo os gelados de kiwi no tabuleiro e leve novamente ao congelador por mais 45 minutos.

– Retire os gelados de kiwi do congelador e sirva de imediato.

Gelado de bolacha e chocolate



INGREDIENTES PARA 6 PESSOAS

300 ml de leite de soja

1 vagem de baunilha

2 ovos

2 gemas de ovo

60 g de açúcar refinado

300 ml de iogurte natural

125 g de bolachas com pepitas de chocolate, partidas em bocados pequenos

PREPARAÇÃO

– Deite o leite de soja para uma pequena caçarola, junte a vagem de baunilha e deixe ferver em lume brando. Retire do lume, tape a caçarola e deixe arrefecer.

– Bata os ovos e as gemas numa caçarola de fundo duplo ou numa tigela colocada por cima de uma panela com água a ferver brandamente. Junte o açúcar e continue a bater até a mistura ficar pálida e cremosa.

– Volte a aquecer o leite até ferver ligeiramente e coe-o para a mistura de ovo. Mexa continuamente até o creme engrossar o suficiente para revestir a parte de trás de uma colher. Retire o creme do lume e deixe ficar a caçarola ou tigela em água fria para que não cozinhe mais. Lave e seque a vagem de baunilha para uso futuro.

– Adicione o iogurte ao creme e bata até misturar bem. Quando a mistura estiver completamente fria, adicione as bolachas partidas.

– Transfira a mistura para uma forma de bolo de metal gelada ou recipiente de plástico, tape e congele durante cerca de quatro horas. Retire do congelador de hora a hora, transfira para uma tigela gelada e bata vigorosamente para que não se formem cristais de gelo e volte a colocar no congelador. Como alternativa, congele a mistura numa máquina de fazer gelados, seguindo as instruções do fabricante.

– Para servir o gelado de bolacha e chocolate, transfira-o para o frigorífico durante cerca de uma hora. Sirva este gelado vegetariano em bolas.

Doce frio de amêndoas



INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

225 g de amêndoas inteiras

2 colheres de sopa de açúcar

300 ml de leite (de preferência de soja)

300 ml de água

PREPARAÇÃO

- Coloque as amêndoas numa tigela, cubra com água e deixe de molho durante pelo menos 3 horas ou, de preferência, de um dia para o outro.
- Usando uma faca afiada, pique as amêndoas em pedaços pequenos, depois triture até obter uma pasta fina numa trituradora.
- Junte o açúcar à pasta de amêndoas e triture uma vez mais até formar uma pasta muito fina.
- Adicione o leite e a água e misture bem, de preferência numa misturadora.
- Transfira o doce de amêndoa para uma grande taça.
- Leve o doce frio de amêndoas ao frigorífico durante cerca de 30 minutos. Mexa bem no momento antes de servir. Delicioso acompanhado com um batido de fruta.

Pudim de verão



INGREDIENTES PARA 6 PUDINS

Óleo vegetal

6 fatias finas de pão branco sem cêdea

175 g de açúcar refinado superfino

300 ml de água

225 g de morangos

500 g de framboesas

175 g de groselhas pretas e vermelhas

175 g de amoras silvestres

Ramos de hortelã, para decorar

PREPARAÇÃO

– Unte seis formas de 150 ml com manteiga ou óleo.

- Forre as formas com o pão, cortando-o de forma a encaixar bem.

- Coloque o açúcar numa panela com a água e aqueça suavemente, mexendo com frequência até se dissolver, e depois deixe ferver e mantenha a fervura durante cerca de 2 minutos.

- Reserve 6 morangos grandes para decoração. Junte metade das framboesas e o resto dos frutos ao xarope, cortando os morangos ao meio se forem grandes, e cozinhe suavemente durante alguns minutos até começarem a ficar macios, mas sem deixar de conservar a sua forma.

- Deite os frutos e parte do líquido nas formas. Cubra com mais fatias de pão. Verta um pouco de líquido nos lados das formas para que o pão fique bem embebido. Tape com um pires e um peso e deixe arrefecer, deixando depois no frigorífico de preferência de um dia para o outro.

- Triture as framboesas restantes numa trituradora ou passe-as por um passador não metálico. Junte líquido suficiente dos frutos até ficar com uma boa consistência.

– Desenforme os pudins de verão em pratos de servir e regue com o molho de framboesas. Decore com os ramos de hortelã e os morangos reservados e sirva.

Doce de amêndoas raladas com leite



INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

2 colheres de sopa de ghee vegetal ou puro

25 g de farinha de trigo comum

100 g de amêndoas, raladas

300 ml de leite (pode optar se preferir por leite de soja)

50 g de açúcar

Folhas de hortelã, para decorar

PREPARAÇÃO

- Coloque o ghee numa pequena caçarola. Derreta-o em lume brando, mexendo constantemente para não queimar.
- Reduza o lume e junte a farinha, mexendo vigorosamente para eliminar todos os grumos.
- Adicione as amêndoas à mistura de ghee e farinha, mexendo continuamente.
- Acrescente gradualmente o leite e o açúcar à mistura da caçarola e deixe ferver. Continue a cozinhar durante cerca de 5 minutos até o líquido ficar homogéneo e relativamente consistente.
- Transfira o doce de amêndoas raladas com leite para um prato de servir e decore, com a hortelã, canela ou outro ingrediente da sua preferência.

Bolo de café cozido a vapor



INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

25 g de margarina

2 colheres de sopa de açúcar amarelo

2 ovos

50 g de farinha

3/4 colher de chá de fermento

6 colheres de sopa de leite

1 colher de chá de essência de café

MOLHO

300 ml de leite

1 colher de sopa de açúcar amarelo

1 colher de chá de cacau sem açúcar

2 colheres de sopa de amido de milho

PREPARAÇÃO

– Unte ligeiramente uma forma redonda de 600 ml. Bata a margarina e o açúcar até obter um creme leve e fofo e junte os ovos, continuando a bater.

– Adicione gradualmente a farinha e o fermento e depois o leite e a essência de café até obter um polme homogêneo.

– Deite a mistura para a forma redonda preparada e cubra com um pedaço de papel vegetal plissado e depois com um pedaço de folha de alumínio também plissado, segurando-os à volta da forma com cordel. Coloque num recipiente de cozer a vapor ou numa grande panela e encha-a até meio com água a ferver. Tape e deixe cozer a vapor durante cerca de 1h e 30m, até estar bem cozido. Acrescente água a ferver sempre que necessário.

– Para fazer o molho, coloque o leite, o açúcar amarelo e o cacau numa caçarola e aqueça, mexendo constantemente, até o açúcar se dissolver. Adicione o amido de milho com 4 colheres de sopa de água fria para obter uma pasta homogénea e junte à caçarola. Deixe ferver, mexendo constantemente, até engrossar. Cozinhe em lume brando durante cerca de 1 minuto.

– Desenforme o bolo de café cozido a vapor para um prato de servir aquecido e por cima deite-lhe o molho. Sirva o bolo de café cozido imediatamente

Bolachas de batata com noz-moscada



INGREDIENTES PARA 8 BOLACHAS

250 g de batatas, cortadas em cubos
125 g de farinha de trigo
1+1/2 colher de chá de fermento
1/2 colher de chá de noz-moscada, moída
50 g de sultanas
1 ovo batido
50 ml de natas espessas
2 colheres de chá de açúcar amarelo

PREPARAÇÃO

- Forre e unte ligeiramente um tabuleiro de forno.
- Coza as batatas em cubos numa panela com água a ferver durante 10 minutos até estarem macias. Escorra bem e esmague as batatas.
- Transfira o puré de batata para uma grande taça e junte a farinha, o fermento e a noz-moscada, combinando tudo muito bem.
- Adicione as sultanas, o ovo batido e as natas e bata bem a mistura com uma colher até ficar completamente homogénea.

– Forme 8 bolas de 2 cm de espessura e cologue-as sobre o tabuleiro de forno.

– Leve ao forno previamente aquecido a 200° C, durante 15 minutos, até as bolachas ganharem volume e ficarem douradas. Polvilhe as bolachas de batata com noz-moscada com açúcar e sirva mornas e barradas com manteiga, são também bastante saborosas acompanhadas com creme de groselhas.

Cheesecake de frutos silvestres



BASE DA CHEESECAKE DE FRUTOS SILVESTRES

4 colheres de sopa de margarina

175 g de bolachas de aveia

50 g de coco seco

COBERTURA DA CHEESECAKE DE FRUTOS SILVESTRES

1+1/2 colheres de chá de gelatina vegetal

125 ml de água fria

125 ml de leite evaporado

1 ovo

6 colheres de sopa de açúcar amarelo

450 g de queijo fresco

350 g de frutos silvestres mistos

2 colheres de sopa de mel líquido

PREPARAÇÃO

– Coloque a margarina numa caçarola e aqueça até derreter. Ponha as bolachas numa trituradora e triture até ficarem completamente esmagadas ou esmague-as finamente com um rolo da massa. Incorpore as migalhas na margarina, juntamente com o coco.

- Forre a base de uma forma de 20 cm com a mistura pressionando-a de forma uniforme e leve ao frigorífico enquanto prepara o recheio.
- Para fazer a cobertura, polvilhe a gelatina para a água e mexa até dissolver. Deixe ferver e mantenha a fervura durante 2 minutos. Deixe arrefecer ligeiramente.
- Coloque o leite, o ovo, o açúcar e o queijo fresco numa tigela e bata até ficar um creme aveludado. Adicione 50 g de frutos silvestres. Acrescente a gelatina em fio, mexendo constantemente.
- Deite a mistura para a base de bolachas e volte a colocar no frigorífico durante 2 horas.
- Retire o cheesecake de frutos silvestres da forma e transfira para um prato de servir. Disponha os frutos silvestres restantes por cima do cheesecake e regue com o mel. Sirva o cheesecake imediatamente, não necessita ir novamente ao frio.

Tarte de manga e banana



INGREDIENTES PARA 8 PESSOAS

- 1 base de tarte de 20 cm já cozida
- 2 bananas pequenas e maduras
- 1 manga às tiras
- 3+1/2 colheres de sopa de amido de milho
- 50 g de sopa de açúcar amarelo
- 300 ml de leite de soja
- 150 ml de leite de coco
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Lascas de coco, tostadas

PREPARAÇÃO

– Corte as bananas às rodelas e disponha metade sobre a massaja cozida, juntamente com metade dos pedaços de manga.

– Coloque o amido de milho e o açúcar numa caçarola e mexa. Adicione gradualmente os leites de soja e de coco até combinar tudo muito bem e cozinhe em lume brando, batendo até a mistura engrossar.

– Junte a essência de baunilha e verta a mistura sobre a fruta.

– Cubra com a fruta restante e as lascas de coco tostadas. Leve a tarte de manga e banana ao frigorífico durante 1 hora antes de servir.



Salpicão



Ingredientes

- 1 xícara de Cenoura ralada
- 1 xícara de Milho cozido (milho da espiga retirado e cozido em água por alguns minutos)
- ½ xícara de aipo fatiado bem fino
- ½ xícara de cebola roxa cortada em quadradinhos
- ¼ xícara de passas
- ½ xícara de tomate em quadradinhos
- ½ xícara de maçã em quadradinhos (colocar em um recipiente com água e limão para não oxidar)
- 1 xícara de tofu defumado orgânico ralado
- 1 xícara de batata doce palha (frite uma xícara de batata doce palha com uma xícara de óleo de coco. Deixe secar no papel toalha)

Modo de fazer:

Misture todos os ingredientes, um a um, menos a batata doce palha que é para o final.

Maionese:

Ingredientes:

- 1 xícara de castanha de caju crua
- 1 colher pequena de mostarda

- 2 colheres de sopa de Limão
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de água

Modo de preparo:

No liquidificador, bater todos os ingredientes juntos e depois temperar com sal e pimenta do reino a gosto. Bater mais uma vez até que fique completamente homogêneo. Misturar os ingredientes do salpicão com a maionese. Finalizar com a batata doce palha por cima.

Spaghetti de Pupunha com Shimeji



Ingredientes

400 gr de fios de pupunha
100gr de shimeji
100gr de shitake
1 abobrinha pequena cortada em cubos
Erva doce fresca cortada em cubos a gosto.
1 tomate cortado em cubos
1 dente de alho amassado
Sal, pimenta e ervas a gosto
Azeite ou óleo de coco
Castanha de caju para finalizar

Modo de preparo

Refogue o alho no azeite. Acrescente o tomate e os cogumelos e os demais ingredientes. Tempere com sal, pimenta e ervas. Finalize com as castanhas e sirva. O segredo é não cozinhar demais os ingredientes. Deixe os legumes mais “al dente” assim eles não soltam tanto líquido, mantém o sabor e ficarão com uma textura deliciosa!

Seitan ao forno



Ingredientes

500 g de farinha de trigo.

1 1/2 xíc. de água.

Batatas (para acompanhar).

1 cebola grande.

3 dentes de alho.

Shoyu (à gosto).

1/2 xíc. de molho de tomate .

Sal (à gosto).

Modo de Preparo

1. Misture a água com a farinha até que a massa fique homogênea. Faça uma bola com a massa e deixe de molho por volta de oito horas em uma bacia com água.

2. Depois disso, lave a massa em água corrente. Para facilitar, utilize um escurridor de macarrão. Vá mexendo na massa enquanto a água cai como se estivesse lavando-a. Conforme o amido da farinha sai, a massa fica com um aspecto elástico, esse é o seitan. O ponto ideal é quando a água da lavagem sai transparente. Deixe-o secar e modele como quiser.
3. Cozinhe-o em panela de pressão com água, shoyu, cebola, alho e molho de tomate por cerca de 20 minutos depois que a panela começar a apitar.
4. Depois de cozido, armazene-o na geladeira junto com o molho no qual foi cozido até a hora de usá-lo.
5. Faça furos no seitan para que o molho seja melhor absorvido.
6. Quando for consumi-lo, coloque-o em uma assadeira (juntamente com o molho), decore-o com batatas cozidas e leve ao forno até tudo dourar.

Patê de ervilha



Ingredientes

- 1 xícara de ervilha seca demolhada e cozida al dente
- 1 dente de alho pequeno
- 1 cebola pequena
- ½ xícara de castanha de caju, sem sal, demolhada e bem escorrida
- 3 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano coado
- Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Modo de preparo

Para demolhar a castanha de caju, coloque-a em uma tigela, cubra com água filtrada e deixe por, no mínimo, 8 horas. Passado esse tempo, escorra a castanha e descarte a água. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogênea. Sirva.

Dica: essa receita é ideal para servir como patê em torradas ou como pasta no recheio de sanduíches. Se desejar, para servir, decore com duas castanhas de caju ligeiramente torradas. Guarde na geladeira com filme de PVC.

Bolinho assado de grão-de-bico



Ingredientes

Bolinho

1½ xícara de grão-de-bico demolhado e cozido

1 cebola roxa pequena picada

1 dente de alho

1 colher (sopa) de azeite, e mais um pouco para untar

½ colher (sopa) de tahine

1 colher (sopa) de cebolinha picada

uma pitada de pimenta síria

Sal a gosto

Pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

4 colheres (sopa) de farinha de trigo integral

Molho

1 colher (sopa) de suco de limão-siciliano

1 dente de alho picado

1 cebola pequena picada

1 colher (sopa) de azeite

Cebolinha picada a gosto para salpicar

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180 °C. Bata o grão-de-bico no processador junto com os demais ingredientes, exceto a farinha. Transfira para uma tigela e junte a farinha, misturando bem até soltar das mãos. Forme bolinhos achatados. Forre uma assadeira com papel-alumínio e unte-o com azeite. Distribua os bolinhos e asse por 40 minutos ou até dourarem, virando na metade do tempo. Para fazer o molho, bata todos os ingredientes no liquidificador, exceto a

cebolinha. Salpique-a e sirva o molho com os bolinhos.

Sirva com quinoa com cenoura e escarola refogada.

Dica: Se preferir, congele os bolinhos depois de assados.

Descongele na geladeira e aqueça no forno antes de servir.

Tabule de quinoa tricolor



Ingredientes

½ xícara de quinoa tricolor

1 pepino japonês médiocortado em cubos

200 g de tomate-cereja cortado ao meio

1 cebola média cortada em cubos

uma pitada de zatar

uma pitada de pimenta-síria

3 colheres (sopa) de hortelã picada

Sal a gosto

1 colher (sopa) de suco de limão

½ xícara de damasco seco picado

¼ de xícara de pignoli

¼ de xícara de azeite

Modo de preparo

Coloque a quinoa em uma peneira de trama fina e lave bem os grãos em água corrente. Transfira para uma panela com água suficiente para cobrir os pequenos grãos. Cozinhe por 15 minutos ou até ficar macia, mas firme. Escorra muito bem e transfira para uma tigela. Em seguida, adicione os ingredientes restantes e regue com o azeite, misturando delicadamente. Sirva decorado com raminhos de hortelã.

Dica: Para o damasco não amolecer muito, adicione-o à receita pouco antes de servir.

Receita Canelone



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de polpa de abóbora
- 1/2 xícara (chá) de Castanha do pará

- 1/2 xícara (chá) de tofú defumado
- 1 xícara (chá) com mix de cogumelos (shitake, shimeji e Paris)
- 1/2 xícara (chá) de edamame
- 1/2 xícara (chá) de caldo de cogumelos
- 1/2 colher (chá) de alho picado
- 1 colher (chá) de azeite
- 1 unidade de palmito coração
- 1 punhado de ervas a gosto (preferência por cheiro verde)

Modo de preparo

Coloque a abóbora para assar no forno durante 30 minutos. Espere esfriar e retire a polpa. Triture a castanha em um processador, rale o tofú e misture-os junto com a polpa de abóbora. Com uma faca, corte o palmito em lâminas finas. Pegue uma panela e ferva água. Assim que levantar fervura, coloque as lâminas para branquear. Deixe por alguns minutos até perceber que branqueou e em seguida, coloque as lâminas em uma bacia com gelo. Coloque as lâminas de palmito branqueadas intercaladas uma sobre a outra e acrescente o recheio. Enrole em formato de charuto, leve os canelone ao forno de 10 a 15 minutos a 180°C. Em uma frigideira, coloque uma colher de chá de azeite. Coloque o alho e deixe dourar. Acrescente os cogumelos

e o edamame. Refogue bem e separe em um recipiente. Para servir, coloque o molho de cogumelos em um prato e acrescente os canelones por cima. Finalize com um fio de azeite e ervas a seu gosto.

Escondidinho de Abóbora Vegetariano



Ingredientes da massa:

2 xícaras de Abóbora Vermelha, cortada em cubos

2/3 de xícara de farinha de quinoa

1 cebola picada

3 dentes de alho amassados

1 colher de sopa de azeite

1 colher de sopa de biomassa de banana verde

Sal rosa e pimenta-do-reino a gosto

Recheio:

2 xícaras de shiitake, shimeji, cogumelo paris

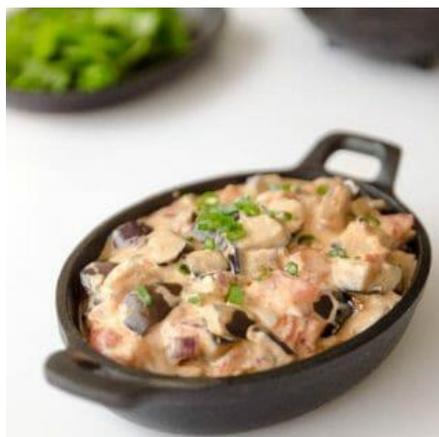
1 col. de sobremesa de azeite

1 col. de sopa de mostarda escura

Modo de fazer:

Cozinhe a abóbora ao ponto de desmanchar. Reserve. Em uma panela refogue no azeite a cebola e olho. Em seguida, adicione a abóbora, a biomassa, a farinha de quinoa, o sal e a pimenta do reino. Mexa até que fique um purê mais grosso. Em outra panela prepare o recheio, refogando os cogumelos e o palmito no azeite, com a mostarda escura. Depois é só montar: intercale uma camada de abóbora com uma camada de recheio e vá completando até que a última camada seja abóbora.

Estrogonoff de berinjela



Ingredientes:

2 berinjelas grandes picadas em cubos;

3 dentes de alho picados;

1 cebola média picada;

Molho de tomate orgânico (250ml);

1/2 copo de cogumelos do tipo champignon fatiados em laminas finas (mas pode usar o cogumelo que preferir);

100 ml de agua filtrada ou mineral;

1 copo e meio de leite de arroz;

1 colher de sopa de páprica;

4 colheres de sopa de azeite;

2 colheres de sopa de biomassa de banana verde;

Meio copo de cheiro verde fresco picado;

Sal do himalaia ou marinho a gosto.

Modo de fazer:

Colocar as berinjelas de molho por 15 minutinhos em uma bacia com água filtrada e vinagre branco, para amenizar o sabor amargo da beringela. Enquanto isso pique o restante dos ingredientes. Em uma panela coloque o azeite e refogue o alho até dourar, acrescente a cebola e as berinjelas. Tempere com a páprica e com sal a gosto. Refogue até as berinjelas ficarem macias, o que levou cerca de 8 minutos. Acrescente o molho de tomate, os cogumelos, a água, a biomassa e o leite de arroz e deixe ferver parando para mexer ocasionalmente.

Bobó de Shiitake e Tofú



Ingredientes:

Biomassa de 4 bananas verdes (em média 6 colheres de sopa cheias)

5 copos de molho de tomate (240ml cada copo)

4 colheres de sopa de azeite de oliva

2 cebola média picada em cubinhos finos

5 dentes de alho picados

400 gramas de tofu

600 gramas de cogumelo shiitake fatiados em laminas

1 colher de chá de sal marinho ou do himalaia (ou a gosto)

Suco de ½ limão

*Opcional: 2 colheres de sopa de salsinha fresca picada.

Modo de fazer:

No liquidificador bata a biomassa com o molho de tomate até que fique homogêneo. Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente o tofu, o molho de tomate e os cogumelos e deixe cozinhar por 25 minutos. Tempere com sal e limão. Adicione a salsinha como eu fiz, caso deseje (não necessário), e mexa bem.

Sopa de lentilha rosa com limão siciliano



Ingredientes

- 2 colheres (de sopa) de azeite
- 2 xícaras (de chá) de cebola picada
- 2 colheres (de sopa) de alho picado
- 5 cravos
- 2 colheres (de chá) de cominho
- 4 folhas de louro
- 2 xícaras (de chá) de lentilha rosa (lavada)
- Suco e raspa de 1 limão siciliano
- 1 xícara (de chá) de salsa picada
- ½ xícara (de chá) de coentro picado
- Sal e pimenta (a gosto)

Modo de preparo:

Refogue a cebola e alho no azeite. Acrescente cravo, cominho, louro e lentilha. Cubra com água. Cozinhe até lentilha ficar macia. Junte limão, salsa e coentro.

Torta Mousse de Chocolate Amargo com manga



Ingredientes

Para a massa

- ½ xícara de farinha de arroz integral
- 1 xícara de farinha de amêndoas^[L]_[SEP]
- ¼ (de xícara) de gergelim preto^[L]_[SEP]
- ⅓ (de xícara) de óleo de coco ^[L]_[SEP]
- ¾ (de xícara) de açúcar de coco^[L]_[SEP]
- 1 colher (de café) de sal^[L]_[SEP]
- 1 colher (de café) de essência de baunilha
- Água, o quanto for necessário

Para o recheio

- 3 xícaras de tofu firme prensado e amassado
- 500 g de chocolate 75% cacau
- ¾ (de xícara) de bebida de castanha de caju

- $\frac{3}{4}$ (de xícara) de açúcar de coco

Para a cobertura

- 1 manga palmer madura cortada em cubos pequenos
- 2 colheres (de sopa) de suco de limão

Modo de preparo da massa

- Misture todos os ingredientes secos, adicione óleo de coco e misture até ficar completamente incorporado. Adicione uma colher de sopa de água por vez e misture bem
- Quando a massa não estiver mais grudando na mão e nem esfarelando, estará pronta! Modele a massa em uma assadeira com fundo removível
- Leve ao congelador por 5 minutos, a massa vai ficar mais durinha, acerte os cantos e o fundo, conferindo se não há buracos e se o fundo e bordas estão nivelados. Com um garfo fure o fundo
- Leve ao forno pré aquecido 200º C e asse até ela ficar levemente dourada. Deixe esfria

Modo de preparo do recheio

- Derreta o chocolate em banho Maria, separe

- Em uma panela separada dissolva o açúcar na bebida de castanha e deixe esquentar até o açúcar dissolver por completo
- Bata no liquidificador um pouco do chocolate, um pouco do leite de castanhas quente e o tofu
- Adicione os ingredientes pouco a pouco para conseguir bater. Deixe o creme ficar bem liso, quando estiver pronto derrame sobre a massa já fria e leve a geladeira por 1 hora
- Misture a manga com o suco de limão e coloque por cima da torta
- Conserve na geladeira, lembrando que quanto mais fria mais durinha, então se preferir mais mole, retire da geladeira 10 minutos antes de servir.

Torta mousse de cacau com nozes



Ingredientes

Para a massa

- 1 xícara (de chá) de pecan
- 1 xícara (de chá) de amêndoas
- 1 xícara (de chá) de avelã
- 2 colheres (de sopa) de melado
- 2 colheres (de sopa) óleo de coco
- 15 tâmaras
- Pitada de sal
- Nibs de cacau e morango para servir

Para o creme:

- 2 abacates
- 1 xícara (de chá) de cacau
- ¼ xícara (de chá) de óleo de coco
- ½ xícara (de chá) de melado
- 1 fava de baunilha (opcional)

- Pitada de sal
- 1 colher (de chá) de sopa de limão

Modo de preparo

Processe as amêndoas, o pecan e a avelã. Processe bem as tâmaras até formar uma pasta. Misture todos os ingredientes da massa. Cubra uma forma com fundo removível com a massa e leve a geladeira. Bata todos os ingredientes do creme e cubra a massa. Decore com lascas de morango e nibs de cacau. Leve a geladeira e sirva no dia seguinte.

Sorvete de paçoquinha com amendoim torrado



Ingredientes

½ xícara de açúcar demerara
10 paçoquinhas (200 g)
2 xícaras de leite de coco
1 xícara de leite de amendoim
amendoim ligeiramente torrado a gosto

Modo de preparo

No liquidificador, bata o açúcar, a paçoquinha, o leite de coco e o leite de amendoim até ficar homogêneo. Transfira para um recipiente de inox com tampa e leve ao freezer por 4 horas. Em seguida, bata novamente no liquidificador e leve ao freezer outra vez até firmar. Retire da geladeira cinco minutos antes de servir e sirva-o decorado com o amendoim.

Rabanada vegetariana



Ingredientes

1 xíc. de leite vegetal.

1 xíc. de leite de coco.

2 col. de sopa de açúcar.

2 col. de sopa de farinha de linhaça.

2 col. de sopa de água.

1 xíc. de açúcar. (para cobertura)

1 xíc. de canela.

1 pacote de mini baguette da Schar.*

3 col. de sopa de óleo de coco.*

Modo de Preparo

1. Corte as baguetes em fatias diagonais com 3 cm de espessura.

2. Em uma tigela funda, misture 1 xícara de leite vegetal, com 1 xícara de leite de coco e 2 colheres de sopa de açúcar.

3. Em outra tigela funda, bata a água com a linhaça e espere 10 minutos até formar uma espécie de pasta.

4. E um prato ou tigela fundos, faça uma mistura de açúcar e canela para a cobertura.

5. Mergulhe as fatias de pão, uma a uma, na mistura de leite rapidamente e pela pasta de linhaça rapidamente também.

6. Logo após mergulhar a fatia, frite-a no óleo de coco já quente na frigideira (não precisa mergulhar as fatias, basta que haja óleo de coco suficiente para não secá-la).

7. Por fim, passe as rabanadas na mistura de canela e açúcar.

Nhoque de ricota com manteiga e sálvia



Ingredientes:

300g de ricota fresca

2 gemas

1 /2 maço de salsinha

100g de farinha de trigo

Noz-moscada

Sal

4 colheres de manteiga sem sal

Folhas de sálvia

1 dente de alho

Modo de fazer:

No processador coloque a ricota, as gemas e a salsinha e processe até obter uma mistura uniforme.

Coloque essa mistura em uma tigela, adicione sal e noz-moscada e vá acrescentando a farinha até obter uma massa modelável.

A quantidade de farinha pode variar de acordo com a umidade da ricota, mas coloque somente o necessário para conseguir modelar os nhoques para que eles fiquem leves.

Modele seus nhoques, eu optei por fazer em formato de bolinhas.

Leve ao fogo uma panela com bastante água, coloque sal e aqueça até começar a ferver.

Coloque alguns nhoques na água e assim que eles subirem para a superfície, retire-os da água com uma escumadeira e deixe escorrendo.

Repita o processo até cozinhar todos os nhoques.

Leve ao fogo uma frigideira com a manteiga, a sálvia e o alho partido ao meio.

Mantenha o fogo baixo e aqueça a manteiga até que ela comece a espumar e ficar levemente dourada. É importante trabalhar com a temperatura mínima para não queimar a manteiga.

Adicione o nhoques e grelhe-os.

Finalize com sal e noz-moscada e sirva imediatamente.



Batata-doce temperada e assada (sem óleo)



Ingredientes

- 1 batata-doce rosada média
- 2 dentes de alho descascado e amassados
- 1 colher (sopa) de molho shoyu
- 1 pitada de manjericão seco
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino em pó

Preparo

Higienize bem a batata-doce e sem remover a casca, corte-a em rodela finas. Misture todos os temperos com o molho shoyu; despeje sobre as rodela de batata e misture bem. Distribua as rodela em uma assadeira anti-

aderente e leve para assar em forno médio até que o fundo esteja dourado; vire as batatas e repita o processo.

Farofa de “ovo”



Ingredientes

1/2 xícara de farinha de grão-de-bico

3/4 de xícara de farinha de mandioca

1/4 de xícara de água

1 cebola pequena

3 colheres de sopa de azeite

ervas à gosto

sal à gosto

Preparo

Misture a farinha de grão-de-bico com a água, sal, as ervas picadas e 1 colher de azeite. Reserve.

Despeje uma colher de azeite na frigideira e doure a cebola picada. Em seguida despeje a mistura feita de grão-de-bico e deixe cozinhar levemente, por cerca de 3 minutos; misture grosseiramente com uma colher, fazendo um mexido. Deixe cozinhar mais um pouco e siga misturando com a colher de vez em quando, até dourar.

Despeje a farinha de mandioca sobre o mexido de grão-de-bico, deixando torrar levemente.

Misture tudo, desligue, acerte o sal e acrescente uma colher de azeite para a farofa ficar mais úmida.

BISCOITO DE MANTEIGA DE AMENDOIM



Ingredientes

5 colheres (sopa) de manteiga de amendoim

3 colheres (sopa) de farinha de mandioca crua fina

1 colher (sopa) cheia de melado de cana

1 colher (sopa) cheia de açúcar orgânico ou mascavo

2 colheres (sopa) de água

Preparo

Misture bem todos os ingredientes, deixando a farinha de mandioca por último. Amasse bem com as mãos. Se a massa estiver seca, adicione mais uma colher de água.

Forme bolinhas com as mãos, achate-as e distribua sobre uma assadeira untada. Leve para assar em forno médio-baixo pré-aquecido, por cerca de 10 minutos ou até dourar por baixo. Aguarde esfriar.

Brigadeiro de tâmaras



Ingredientes

14 tâmaras sem caroço picadas

1 xícara de água

5 colheres (sopa) de açúcar

5 colheres (sopa) de cacau em pó

1 colher (sopa) cheia de óleo de coco ou outro óleo vegetal

1 colher (sopa) cheia de amido de milho (ou fécula de batata)

5 gotas de essência de baunilha

Preparo

Leve as tâmaras para cozinhar junto com a água e o açúcar, em fogo baixo, deixando ferver por cerca de 3 minutos. Leve para o liquidificador junto com os demais ingredientes e bata bem. Volte para a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos, até engrossar. Deixe esfriar e leve para a geladeira por 1 hora ou mais. Enrole e passe em granulados/confeitos veganos ou cacau em pó. Rende cerca de 15 brigadeiros médios.

Tapioca vegetariana



Ingredientes

Cerca de 200 gramas de goma de mandioca hidratada

1 xícara de coco ralado grosso, preferencialmente fresco

1/2 xícara de leite condensado de arroz

1 pitada de sal

Preparo

Misture a goma de mandioca com uma pitada de sal.

Aqueça previamente uma frigideira pequena em fogo baixo e cubra com a goma.

Deixe a goma aquecendo por cerca de 3 minutos.

Distribua 2 a 3 colheres de leite condensado de arroz sobre a tapioca e por cima o coco ralado; dobre ao meio e deixe aquecer por mais cerca de 30 segundos, pressionando com uma espátula. Sirva quente. Repita o processo com o restante da goma de mandioca. Rende 2 tapiocas.

Bolo de banana verde



Ingredientes

1 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)

1/2 xícara de óleo de girassol

1 colher (sopa) de semente de linhaça

1 colher (sopa) de vinagre branco ou de maçã

4 colheres (sopa) de chocolate em pó

1 xícara de açúcar mascavo

1 xícara de farinha de banana verde

1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo

No liquidificador, bata o leite vegetal junto com o óleo, o vinagre, as sementes de linhaça e o chocolate em pó. Em seguida acrescente o açúcar mascavo e a farinha de

banana verde e bata bem. Por último acrescente e bata o fermento em pó.

Unte e enfarinhe (com farinha de banana ou de arroz) uma forma para bolo inglês ou outra forma pequena para bolos, e leve para assar por cerca de 30 minutos em forno médio-baixo (pré-aquecido). Espete com um palito ou garfo; se sair limpo, está no ponto.

Deixe esfriar e desenforme.

BISCOITO DOCE DE ARROZ



Ingredientes

1 xícara de farinha de arroz

1 xícara de amido de milho

5 colheres (sopa) de óleo de linhaça

5 colheres (sopa) de açúcar orgânico

8 a 10 colheres (sopa) de água
1 colher (sopa) de fermento em pó
5 gotinhas de essência de baunilha
goiabada cortada em cubinhos (opcional)

Preparo

Misture 8 colheres de água com o açúcar, o óleo e a essência de baunilha. Em seguida misture a farinha de arroz e o amido de milho, amassando com as mãos até que a massa fique bem homogênea. Se estiver muito seca, adicione mais 2 colheres (sopa) de água. Abra a massa com um rolo e corte os biscoitos com um cortador, ou faça bolinhas e achate-as com as mãos. Coloque um pedaço de goiabada no centro de cada biscoito e leve para assar em forno médio-baixo, pré-aquecido, por cerca de 15 minutos. Rende cerca de 10 biscoitos médios.

BOLO SEM GLÚTEN DE MANDIOCA



Ingredientes

- 1 xícara de mandioca crua ralada
- 1 xícara de leite vegetal de sua preferência
- 1 xícara de farinha de arroz integral tostado
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1/4 de xícara de óleo vegetal
- 1 xícara de açúcar orgânico
- 1/2 xícara de coco ralado
- 1 colher (chá) de vinagre branco
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo

Bata a mandioca crua com o leite vegetal, o açúcar, o óleo e o vinagre no liquidificador. Em uma vasilha, misture os ingredientes secos e despeje o líquido por cima. Misture bem. Leve para assar em forma untada e enfarinhada com farinha de arroz, em forno médio pré-aquecido, de 25 a 30 minutos.

Veg burger de quinua



Ingredientes

1 e 1/2 xícara de quinua cozida

1/2 cebola ralada

1 dente de alho amassado

1 colher (sopa) de manjericão fresco picado

1 pitada de pimenta-do-reino em pó

3 colheres (sopa) de farinha de arroz

sal a gosto

Preparo

Comece misturando os temperos em uma vasilha.

Adicione a quinoa cozida e misture bem. Vá

acrescentando a farinha de arroz aos poucos e

misturando, até que a mistura fique consistente. Unte uma frigideira ou chapa com um pouco de azeite; molde os burgers com as mãos e doure dos dois lados. Rende 4 burgers médios.

Bolo de amendoim



Ingredientes

1 xícara de amendoins torrados, sem pele e sem sal

1 copo de água

1/4 de xícara de óleo de girassol

1 e 1/2 xícara de açúcar mascavo

2 colheres (sopa) de chocolate em pó

2 colheres (sobremesa) de linhaça

1 colher (sobremesa) de tahine

1 e 1/2 xícara de farinha de arroz integral

1 colher (sopa) de polvilho doce

1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo

Comece batendo no liquidificador os amendoins com a linhaça e a água; adicione o óleo, açúcar mascavo, o tahine e o chocolate, e bata novamente.

Em um recipiente, misture os ingredientes secos e despeje o líquido por cima, mexendo bem. Unte e enfarinhe (com a farinha de arroz) uma forma pequena, e leve para assar em forno médio pré-aquecido, por 35 a 40 minutos.

Bolinhos de frutas secas



Ingredientes

2 colheres (sopa) de extrato de soja em pó

2 colheres (sopa) de amido de milho

1 xícara de água

3 colheres (sopa) de óleo

1 xícara rasa de farinha de arroz integral

4 tâmaras

4 damascos

3 colheres (sopa) de açúcar mascavo

1 colher (chá) de vinagre

5 gotas de essência de baunilha

1 colher (sopa) de fermento em pó

Preparo

Deixe as frutas secas de molho em água por 20 minutos; escorra, pique e reserve.

Misture a água com o extrato de soja, o açúcar, a baunilha e o vinagre; misture em seguida a farinha de arroz, o amido de milho e o fermento; por último, adicione as frutas secas. Despeje nas forminhas e leve para assar em forno pré-aquecido de 15 a 20 minutos. Rende 6 bolinhos.

BOLO DE FEIJÃO AZUKI



Ingredientes

- 1 e 1/2 xícaras de farinha de arroz
- 1 xícara bem cheia de feijão azuki cozido
- 1 xícara bem cheia de açúcar mascavo
- 1 xícara de suco de laranja
- 1/2 de xícara de óleo
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 3 colheres (sopa) de fécula de batata
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sobremesa) de baunilha
- 1 colher(café) de bicarbonato de sódio

Preparo

Hidrate a farinha de linhaça em 2 colheres de água por pelo menos 20 minutos. Bata no liquidificador, junto com

os ingredientes líquidos, o açúcar e o cacau. Por último, bata os feijões.

Em uma tigela, misture os ingredientes secos, despeje o líquido e misture bem. Unte e enfarinhe uma forma (com a farinha de arroz) e leve para assar em forno pré-aquecido por cerca de 25 minutos.

Docinhos de alfarroba



Ingredientes

1/2 xícara de alfarroba em pó com açúcar

4 colheres de farinha de arroz

180 ml de leite de coco

1/2 xícara de coco ralado

coco ralado para a cobertura

Preparo

Dissolva a alfarroba e a farinha de arroz no leite de coco; leve para cozinhar, mexendo até desgrudar da panela. Desligue, o fogo, acrescente o coco ralado, misture e aguarde esfriar. Com o auxílio de duas colheres de sobremesa, coloque pequenas porções de doce no coco ralado e enrole os docinhos. Coloque em forminhas e sirva. Rende cerca de 15 docinhos.

Pamonha de forno



Ingredientes:

6 espigas de milho

1/2 xícara de água

1 xícara de açúcar

100grs de coco ralado

1 pitada de sal

1 colher de sopa de óleo de girassol (opcional)

Modo de preparo

Corte ou rale os grãos de milho das espigas; junte com a água e bata no liquidificador.

Em seguida, adicione os demais ingredientes e bata novamente. Despeje em forma untada e leve para assar em banho maria, no microondas ou forno convencional pré-aquecido. Corte em quadradinhos.

Receita básica para Pizza



Ingredientes

500 g Farinha multiuso sem glúten ou farinha de arroz

15 g (instantâneo) fermento biológico seco

330 ml de água morna

1 col. de chá de açúcar

1 1/2 col. de sobremesa azeite de oliva

1 col. de chá de sal

Para a cobertura:

a gosto molho de tomate

a gosto queijo muçarela

a gosto orégano

a gosto manjericão

a gosto tofú

a gosto tomates

a gosto azeitonas

a gosto tomate seco

Modo de preparo

Pré- Massa/Esponja:

Em um recipiente à parte, dissolva o fermento junto com a água e o açúcar, deixe crescer por 5 minutos.

Massa:

Coloque a farinha multiuso em uma tigela e adicione a mistura do fermento, o óleo e o sal.

Amasse bem e sove por alguns minutos até ficar uma massa bem lisa.

Abra a massa com um rolo sobre uma superfície polvilhada com a farinha multiuso até a espessura desejada e coloque em uma forma forrada com papel manteiga.

Cubra a forma com um pano úmido e deixe descansar em um lugar quente entre 30 e 40 minutos.

Adicione os recheios que desejar e asse no forno (pré-aquecido a 220° C) durante 20 minutos.

Pão caseiro de fubá com sementes de girassol



Ingredientes

250 g Farinha multiuso sem glúten ou farinha de arroz

100 g fubá amarelo

1 col. de sopa de açúcar

1 col. de chá de sal

300 ml de água morna

40 g azeite de oliva extra virgem

1 pacote de fermento biológico seco

4 col. de sopa de sementes de girassol

Para decorar/polvilhar:

1 col. de sopa de sementes de girassol

Modo de preparo

Em uma tigela, misture todos os ingredientes secos (menos o sal);

Acrescente os ingredientes líquidos aos poucos e misture bem;

Por fim, incorpore o sal;

Coloque em uma forma de assar pão, cubra com plástico filme e deixe descansar em local morno por aproximadamente 30 minutos, ou até dobrar de volume;

Pincele a superfície com água, coloque por cima as sementes de girassol e levar ao forno a 200°C por 30min.

Pão de pesto



Ingredientes

2 + 1/2 xícaras de Farinha multiuso sem glúten

1 xícara de farinha de arroz

2 col. de sopa de açúcar

1 col. de chá de sal

1 col. de sopa de levedura seca

ou

15 g fermento biológico fresco

2 col. de sopa de óleo

1/2 xícara de manjericão

2 xícaras de água morna

Modo de preparo

Meça e peneire os ingredientes secos.

Faça um buraco no meio e coloque o manjericão picado, o óleo e a água.

Bata com colher ou batedeira até que a massa fique lisa e homogênea.

Coloque em uma forma grande (10x24x6cm) untada e enfarinhada e deixe crescer em ambiente aquecido durante cerca de 25 minutos.

Asse durante 40 minutos em forno pré-aquecido a 200º C ou até que esteja dourado.

Após assado, desenforme e deixe esfriar sobre um aramado.

Se preferir um pão mais macio, pincele com manteiga.

Pesto de Tomate Assado com Amêndoas



Ingredientes

500 g tomates

2 dentes de alho

5 col. de sopa de azeite de oliva

30 g amêndoas

1 col. de chá de sal

1/2 col. de chá de açúcar

um pouco de pimenta do reino

Opcional:

Pane Casereccio

folhas de manjericão

Modo de preparo

Corte os tomates ao meio, coloque-os em uma forma junto com os dentes de alho, sem descascar.

Regar os tomates com duas colheres de azeite de oliva.

Levar os tomates para assar no forno a 200°C durante 15 minutos.

Vire os tomates e retire os alhos do forno. Deixe os tomates assando por mais 15 minutos.

Descasque os dentes de alho

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.

Sirva com pedaços de Pane Casereccio e folhas de manjeriço.

Panzanella: Salada Italiana



Ingredientes

2 fatias de Pão de Forma Multigrãos

3 col. de sopa de azeite de oliva extra virgem

1 dente de alho

1 1/2 xícaras de tomates

3/4 xícara de pepino

2-4 pitada/s de sal marinho

1 1/2 col. de sopa de vinagre de vinho tinto

1/2 xícara de manjericão

Modo de preparo

Aqueça uma frigideira com 2 colheres de sopa de azeite e refogue o alho.

Adicione os pães cortados em cubos e deixe-os até que dourem e fiquem crocantes.

Tempere com uma pitada de sal e deixe esfriar.

Em um recipiente adicione os cubos de tomate, o pepino em rodela, o sal e o vinagre de vinho tinto. Misture bem.

Adicione o manjericão e os cubos de pão.

Adicione 1 colher de sopa de azeite e misture delicadamente.

Sirva e aproveite.

Salada de brócolis picante com croutons



Ingredientes

3 fatias de Pão de forma tradicional

500 g brócolis

2 col. de sopa de azeite de oliva

1 col. de chá de sal

3/4 col. de chá de páprica em pó

Para o molho:

100 ml de tahine

1 dente de alho

2 col. de sopa de azeite de oliva

1 col. de sopa de xarope de agave

3 col. de sopa de água

1/2 col. de chá de sal

um pouco de pimenta do reino

Modo de preparo

Em uma fôrma coloque o brócolis, regue-o com uma colher de chá de azeite e salpique um pouco de sal.

Leve o brócolis ao forno e asse a 200 ° C por 15 minutos.

Corte as fatias de pão em cubos.

Em uma panela aqueça uma colher de chá de azeite.

Acrescente os cubos de pão até ficarem crocantes e dourados.

Tempere com uma meia colher de café de sal e páprica picante.

Descasque o dente de alho e rale-o.

Coloque todos os ingredientes do molho em uma tigela e misture-os.

Adicione um pouco de água, se necessário.

Em um recipiente coloque o brócolis e regue-os com metade do molho.

Adicione os croutons e despeje o molho restante sobre eles.

Pão Doce de Milho



Ingredientes

350 g Farinha multiuso sem glúten

150 g fubá amarelo

100 g açúcar

col. de chá de sal

80 ml de óleo de soja

10 g fermento biológico seco

500 ml de água morna

Modo de preparo

Numa batedeira, coloque os ingredientes secos, a água e o óleo.

Comece misturando com uma colher, depois ligue a batedeira e bata até ficar bem homogêneo.

Coloque numa assadeira untada e deixe em um local morno para a massa crescer até dobrar de volume.

Depois de crescida, polvilhe fubá sobre a massa.

Leve para assar em forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 35 minutos.

Salada de Couve com Croutons de Mostarda



Ingredientes

5 fatias de Pão de Forma Multigrãos

2 col. de sopa de azeite de oliva

1 col. de chá de mostarda em pó

3/4 col. de chá de cebola em pó

1 pitada/s de pimenta caiena

1 pitada/s de sal

1 maço de couve, lavada e cortada grosseiramente com as mãos

1/2 maço de espinafre, lavado e cortado

1/3 xícara de cranberries, desidratadas

1/4 xícara de pepitas

1 abacate, em cubos laranjas

2 laranjas

3,5 col. de sopa de mostarda marrom

Opcional:

1/4 xícara de queijo feta

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Corte o pão em cubinhos e coloque em um recipiente.

Em outro recipiente misture a mostarda em pó, cebola em pó e pimenta caiena, misture tudo.

Coloque os cubos de pão no azeite de oliva e depois adicione a mistura de temperos.

Forre uma forma com papel alumínio e espalhe os cubos de pão.

Asse por 15 minutos, até dourar

Enquanto isso, coloque a couve e o espinafre em uma travessa, adicione cranberries, pepitas, queijo feta, e $\frac{3}{4}$ de cubos de abacate.

Descasque uma laranja, corte em pedaços e coloque junto na travessa.

Esprema a outra laranja em um copo.

No copo coloque a mostarda moída grossa, e $\frac{1}{4}$ dos cubos de abacate junto com o suco da laranja e misture bem para misturar e o abacate ficar batido.

Adicione o molho na salada.

Coloque os croutons por cima e aproveite!

Vitamina mágica pink



ingredientes

1/3 de beterraba pequena cozida

1 rodela de gengibre fresco

1 colher (café) canela em pó

alecrim fresco a gosto

1/3 de maçã

estévia a gosto

200 ml de água de coco

1 colher (sopa) de tofu orgânico, macio ou firme

modo de fazer

Bata todos os ingredientes, exceto o tofu, no liquidificador. Coe. Misture o tofu e bata bem.

Nhoque de batata-doce com molho de castanhas e cogumelos



ingredientes do nhoque

1 xícara (chá) de
batata-doce
2 colheres (sopa) rasas
de farinha de arroz
1 colher (chá) de
polvilho doce
sal rosa a gosto

modo de fazer o nhoque

Depois do demolho (deixe a batata-doce de molho por pelo menos 12 horas em um litro d'água com uma colher de sopa de vinagre), cozinhe a batata-doce. Descasque e amasse. Misture a batata-doce, a farinha de arroz, o polvilho doce e sal. Faça bolotinhas em formato de nhoque. Enquanto isso, ferva 1 litro de água. Coloque o

nhoque cru na água. Ele vai cozinhar rapidamente. Assim que boiar, retire com uma escumadeira ou peneira.

ingredientes do molho

1 colher (chá) de

polvilho doce

1 xícara (chá) de leite de castanha-do-pará*

pimenta-rosa a gosto

50 g de cogumelos

1 colher (café) de óleo de coco

sal rosa a gosto

noz-moscada a gosto

mode de fazer o molho

Dissolva o polvilho doce no leite de castanha. Adicione os temperos. Leve ao fogo mexendo

sempre. O leite de castanha não deve ferver para não saturar seu óleo. O polvilho, em contato com o calor e o leite de castanha, vai agir rapidamente, formando uma goma. Então, mexa até engrossar, sem deixar ferver. Em uma frigideira, salteie os cogumelos no óleo de coco por 2 minutos e tempere com sal e noz-moscada. Sirva o nhoque com o molho, coberto pelos cogumelos.

Coisinho de chocolate



Ingredientes

1 xícara (chá) de aipim
(mandioca)

1/3 de xícara (chá) de leite
de coco caseiro

2 colheres (sopa) de
óleo de coco

40 g de chocolate amargo
com 75% de cacau

2 colheres (sopa) de
melado de cana

2 colheres (sopa) de
açúcar de coco
raspas da casca de 1 laranja
2 colheres (sopa) de
cacau em pó

modo de fazer

Em uma panela de pressão, cozinhe o aipim em água fervente até ficar molinho. Bata o aipim cozido ainda quente no liquidificador (ou no processador) com o leite de coco e o óleo de coco. Derreta o chocolate em banho-maria e adicione ao aipim. Acrescente os outros ingredientes, exceto o cacau em pó, e bata tudo no liquidificador até virar uma massa homogênea. Leve à geladeira por 1 hora e, depois, enrole em bolotas. Passe no cacau em pó e sirva.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer a todos que adquiriram nosso e-book, espero que faça ótimas Receitas com ele e que possa ser de grande ajuda na vida de Vocês!

Muito obrigado pela confiança no nosso trabalho...

Desejo a todos ótimas Receitas.