

# *Receitas Veganas*



O objetivo desta compilação é facilitar a busca por receitas veganas. Não tem intuito comercial. Sempre que possível as fontes são citadas.

Última Atualização: 21/11/2015

[www.nutridenise.com.br](http://www.nutridenise.com.br)

# SUMÁRIO

<b>REFEIÇÕES .....</b>	<b>8</b>
RAVIOLE DE TOMATE COM MOLHO CREMOSO DE COGUMELO .....	8
TOFU AO MOLHO DE COGUMELOS .....	9
CANELONE DE BERINJELA RECHEADO COM SOJA.....	10
BACALHOADA VEGETARIANA .....	11
BERINJELA GRELHADA .....	11
BERINJELA RECHEADA 1 .....	11
BERINJELA RECHEADA 2 .....	12
BOLINHOS DE BATATA, CENOURA E QUEIJO .....	13
CREPES DE CENOURAS .....	13
BOLINHO DE ARROZ INTEGRAL COM RECHEIO DE REQUEIJÃO.....	14
FAROFA DE COCO E DENDÊ .....	14
HAMBÚRGUER DE GRÃO-DE-BICO (VEGANA).....	15
NHOQUE DE MANDIOQUINHA COM AVEIA .....	15
NHOQUE DE QUINUA .....	16
NHOQUE DE MANDIOCA E ESPINAFRE (SEM GLÚTEN).....	16
QUINOA EN SALPICÓN .....	17
SALADA QUINOA .....	17
CHURRASCO VEGANO.....	18
ESTROGONOFE DE SOJA.....	18
ESTROGONOFE DE LEGUMES .....	19
TRICOLORI DE LEGUMES (VEGANA) .....	19
QUIBEBE COM ÓLEO EXTRAVIRGEM DE COCO E GERGELIM .....	20
MEDALHÃO VEGETAL COM MOLHO ESPECIAL E BATATA DUCHESE .....	21
ALMÔNDEGAS DE INHAME AO MOLHO DE TOMATE E QUEIJO VEGETAL .....	21
MAIONESE DE MANDIOQUINHA .....	22
WRAPS .....	22
CREME DE MILHO COM ABACATE (VEGAN) .....	22
LAZANHA VEGAN .....	22
MOLHO FUNGHI .....	23
COZIDO DE QUINOA .....	23
<b>SOPAS .....</b>	<b>24</b>
SOPA DE FEIJÃO BRANCO À ITALIANA (VEGANA).....	24
SOPA DE AZUKI COM OKAIDO E MISSÔ .....	24
SOPAS COM INHAME .....	25
SOPA DE QUINOA COM TOMATE .....	25
ENSOPADO DE GRÃOS.....	26
<b>LANCHES &amp; PETISCOS .....</b>	<b>26</b>

MASSA FOLHADA CASEIRA .....	26
MAÇÃS RECHEADAS COM AVEIA .....	27
CANAPÉ DE BANANA COM PIMENTA .....	27
CANAPÉ FOLHADO COM CREME DE PALMITO .....	28
TORTA DE GRÃO-DE-BICO (VEGANA) .....	28
BRUSCHETTA .....	28
PIZZA AO MOLHO DE ESPINAFRE, CHAMPINHON, AZEITONAS PRETAS E TOFU .....	29
PIZZA INTEGRAL DE ESCAROLA .....	31
MINIPIZZA INTEGRAL COM FUNGHI E TOFUPIRY .....	32
PASTEL ASSADO DE FEIRA .....	33
PASTEL DE MANDIOCA .....	33
PASTEL DE MILHO .....	34
PASTEL ASSADO DE BERINJELA .....	34
PANQUECA COM GÉRMEN DE TRIGO .....	34
COBERTURA PIZZAS .....	35
MAIONESE DE SOJA .....	36
CREME MATINAL .....	36
SFIHA .....	36
PANQUECA VERDE COM GERGELIM (VEGANA) .....	37
COOKIES COM GRÃO DE BICO E CHOCOLATE CHIPS .....	38
PETISCO DE GRÃO DE BICO .....	38
SANDUÍCHE VEGANO .....	39
PATÊ DE TOFU COM AZEITONAS PRETAS .....	39
PATÊ DE TOFU COM CHEIRO VERDE .....	39
PALITOS DE MANDIOCA E GERGELIM .....	40
BOLINHO DE INHAME .....	40
QUIBE ASSADO DE ABÓBORA CABOTIÁ .....	40
QUIBE DOCE DE BANANA .....	41
<b>PÃES .....</b>	<b>41</b>
FAKE DE PÃO DE QUEIJO .....	42
PÃO DE QUEIJO (VEGANA) .....	42
PÃO DE AVEIA .....	43
PÃO INTEGRAL ENRIQUECIDO .....	43
PÃOZINHO SALGADO DE MILHO .....	44
PÃO INDIANO DE FRIGIDEIRA .....	44
PÃOZINHO DE MANDIOQUINHA (PÃO DE QUEIJO) .....	45
PÃO COM CASTANHAS-DE-CAJU E ALFAFA .....	46
PÃO ÁZIMO .....	46
SONHO VEGANO .....	47
<b>BISCOITOS E BOLACHAS .....</b>	<b>47</b>
FOLHADO RECHEADO COM BATATA DOCE .....	47

PALITINHOS DE CERVEJA .....	48
BISCOITO DE PÁPRICA (VEGANA) .....	49
FRANCISQUINHOS .....	49
BISCOITOS DE QUINOA .....	50
BARRA DE CEREAIS .....	51
BARRAS ENERGÉTICA CASEIRA .....	51
BARRA DE CEREAL SEM FORNO .....	52
BISCOITO DE POLVILHO.....	52
BISCOITINHOS DE MISSÔ SEM LACTOSE.....	53
PÃO MELADO COM RECHEIO DE BEIJINHO ( VEGANO ) .....	53
COOKIES DIVINOS COM PURO MINDU BIOPORÃ .....	54

**PASTAS, PATÊS, MOLHOS ..... 55**

PASTA DE TOMATE SECO .....	55
PASTA DE RICOTA VEGETAL COM TOMATE SECO E ORÉGANO.....	55
PATÊ DE BERINJELA (VEGANA) .....	56
PASTA DE BERINJELA NO PÃO SÍRIO .....	56
HOMUS.....	57
HUMMUS DE FEIJÃO PRETO .....	58
DIP DE ABÓBORA .....	58
NUTELLA CASEIRA (VEGANA).....	59
NUTELLA CASEIRA 2 .....	59
BABAGANUCH (VEGANA).....	60
GUACAMOLE COM TOMATE E CEBOLA (VEGANA) .....	60
PATÊ DE LEGUMES.....	60
REQUEIJÃO DE SOJA (VEGANA) .....	61
GELÉIA DE MORANGO.....	62
CENOURINA - SUBSTITUI A MARGARINA NO PÃO .....	62
CREME DE FEIJÃO BRANCO COM ALHO E ALECRIM .....	63
MANTEIGA DE ABACATE .....	64
REQUEIJÃO DE ABACATE .....	64
PASTA DE BANANA COM TAHINE E CANELA .....	64
KETCHUP CASEIRO .....	65
INHAME CRU .....	65
MOLHO “MANGA PICANTE” .....	65
MOLHO PESTO VERDE .....	66
PESTO DETOX.....	66
PESTO DE TOMATE .....	67
PATÊ DE BERINJELA E AZEITONAS PRETAS.....	67
PATÊ DE MOLHO DE TOMATE E NOZES.....	67
PATÊ DE TOMATE E CASTANHA DE CAJU .....	68
PATÊ DE TOFU COM TOMATE SECO E ERVAS .....	68
PESTO TOMATE SECO .....	69

GELEIA DE MAMÃO E PASSAS (VEGANA).....	69
PATÊ DE SEMENTE DE GIRASSOL .....	70
TEMPERO CASEIRO.....	70
MOLHO DE NOZES COM MANJERICÃO FRESCO.....	71
MAIONESE C/ FARINHA DE AARAZ.....	71
MAIONESE SEM ÓLEO .....	71
MAIONESE DE BATATA.....	72
HUMMUS DE MANJERICÃO E CASTANHAS DO PARÁ.....	72
PATÊ DE CASTANHA DE CAJU, ALHO E HORTELÃ.....	73
MANTEIGA DE SOJA.....	74
MANTEIGA DE MILHO .....	74
PASTA DE AZEITONAS (TAPENADE).....	74
MUTABBAL (PATÊ DE BERINJELA PALESTINO).....	75

## **LEITES E QUEIJOS VEGETAIS..... 76**

IOGURTE DE SOJA.....	77
VEGARELA - MOZARELA VEGANA .....	78
TOFUPIRY .....	78
TOFUPIRY II .....	79
RICOTA DE GERGELIM .....	79
MUSSARELA VEGANA/VEGARELA.....	80
QUEIJO DE CASTANHA FERMENTADO.....	81
QUEIJO PRATO VEGANO .....	82
RICOTA BRASILEIRINHA .....	82
OLEAGINOSAS, DICAS DE UTILIZAÇÃO .....	83
QUEIJO DE AMÊNDOA.....	83
LEITE DE AMÊNDOAS GERMINADAS .....	84
LEITE DE AVELÃS .....	84
RICOTA DE SOJA.....	84
RICOTA DE CASTANHAS DO PARÁ .....	85
MAIONESE DE SOJA – BÁSICA .....	86
REQUEIJÃO DE SOJA.....	86
QUEIJO DE MANDIOCA.....	87
QUEIJO DE TREMOÇO (CORTE OU CREMOSO).....	87
QUEIJO DE CASTANHA FERMENTADO.....	89
PARMESÃO RALADO 1 .....	90
PARMESÃO RALADO 2 .....	90
"CREAM CHEESE" DE TOFU.....	90
IOGURTE VEGANO E FUNCIONAL DE TOFU COM GELEIA RAW.....	91

## **DOCES & SOBREMESAS ..... 91**

SORVETE NATURAL DE INHAME.....	92
SORVETE DE INHAME E ALFARROBA .....	92

SORVETE DE INHAME E MARACUJÁ .....	93
SORVETE NATURAL DE ABACATE (VEGANA) .....	93
SORVETE DE ABACAXI COM COCO .....	93
SORVETE DE MANGA E COCO .....	94
BRIGADEIRO DE BATATA-DOCE (SEM SOJA) .....	94
BOLO DE CACAU .....	95
BOLO DE BANANA COM CASTANHAS .....	95
BROWNIE VEGAN .....	96
BOLO INTEGRAL DE BETERRABA (VEGAN) .....	97
BOLO VEGANO DE FRUTAS .....	97
BOLO CREMOSO DE MILHO (VEGANA) .....	98
BOLO DE CENOURA .....	98
TORTA DE LIMÃO DIET .....	99
CREME DE MANGA COM ÓLEO DE COCO .....	100
BOLO DE MANGA (CRUDI) .....	101
BOLO DE CENOURA .....	101
BOLO DE MAÇÃ E CASTANHAS (CRUDI) .....	102
DOCE DE FEIJÃO AZUKI - ANKO .....	103
MOUSSE DE ALFARROBA .....	103
QUADRADINHO DE DAMASCO COM PISTACHE .....	104
MOUSSE DE CHOCOLATE FEITO COM FRUTAS .....	105
QUADRADINHOS DE CHOCOLATE E MENTA .....	105
BRIGADEIRO DE CENOURA .....	106
BOMBOM DE BATATA DOCE E QUINUA RECHEADO DE DAMASCO .....	106
BRIGADEIRO VEGANO .....	106
TORTA SHUNYA (TORTA VIVA) .....	107
TORTA DE MORANGO (CRUDÍVERA) .....	108
TORTA CRUDIVORA DE MORANGO 2 .....	109
TORTA VIVA DE BANANA .....	110
TRUFAS NATURAIS .....	110
CHOCOLATE CASEIRO .....	110
DANETE VEGANO .....	111
BRIGADEIRO DE CHOCAMENDOIM SEM LACTOSE .....	112
GANACHE DE CASTANHA DE CAJU COM CHOCOLATE (VEGANO) .....	112
CREME VOLUPTUOSO DE CHOCOLATE E LARANJA .....	112
PAVÊ DE PRESTÍGIO .....	114
SUSPIRO ASSADO .....	115
MOUSSE DE CHOCOLATE COM AQUAFABA .....	115
PIZZA DOCE DE FRUTAS .....	115
CHURROS ASSADO .....	116

**SUCOS & BEBIDAS ..... 118**

BEBIDA QUENTE DE SOJA COM ALFARROBA .....	118
---	-----

VITAMINA AÇAI .....	118
CAPUCCINO 1.....	118
CAPUCCINO 2.....	119
CAPUCCINO 3.....	119
CAPUCCINO 4.....	119
CAPPUCCINO PILÃO.....	119
FROZEN DE CAFÉ COM TOQUE DE CANELA.....	120
VITAMINA VEGAN .....	120
AMARELO ARDENTE .....	121
SUCHÁS.....	121
SUCO DE INHAME.....	122
<b>KINAKO .....</b>	<b>122</b>
<b>OUTROS .....</b>	<b>123</b>
TEMPERO CASEIRO .....	123
COMO POSSO GERMINAR AS SEMENTES? .....	124
COMO PRODUZIR GRÃOS GERMINADOS 2.....	124
COMO GERMINAR GRÃOS E SEMENTES .....	124
OUTRAS FONTES, COMO GERMINAR:.....	128
COZIMENTO NO FORNO.....	128
SUBSTITUIÇÃO OVOS .....	130
CEIAS NATAL E ANO NOVO .....	131
BOLOS DE ANIVERSÁRIO .....	132
<b>REFERÊNCIAS E SITES SUGERIDOS.....</b>	<b>133</b>

# REFEIÇÕES

## Raviole de Tomate com molho cremoso de cogumelo

Total Preparation Time – 1 hour 15 Minutes Ingredients

For the Tomato Ravioli

- 1 Cup of All purpose flour
- 5 Campari tomatoes
- 1 yellow squash
- 1 green squash
- 1 tsp crushed black pepper
- 2 tsp ricotta cheese
- 1 tsp of sea salt or to taste
- 1 tsp olive oil
- Water to boil



Pre-preparation

- Partially peel both squashes
- Shred the squashes in long strips

Preparation

- Puree the Campari tomatoes in a food processor
- Using a nylon sieve, separate the pulp and the liquid. You can discard the pulp if you like, but, personally, I use it in place of vegetable stock
- Place the all purpose flour into a mixing bowl and add the tomato liquid little by little.
- Keep mixing the liquid slowly while kneading the dough
- Once you have introduced all the liquid, knead the dough well into a round ball.
- Wrap the dough in a plastic wrap and set aside for 20 minutes
- In a small frying pan, add the oil and allow it to warm
- Add the shredded squash to the oil and stir
- Add the salt and pepper.
- Once the squash starts to brown a little, turn of the heat and allow it to cool
- Take the dough and cut it into 4 equal parts. If you don't want to use all 4 pieces, you can freeze the rest. It will last about three weeks when frozen
- Roll the dough making liberal use of all purpose flour to roll the dough
- You can keep the shape any way you like, but, make the thickness of the rolled dough about 4 paper sheets thick
- Allow the dough to dry a little
- Cut about 2 inch squares
- Add the squash filling about 1/3 of the way from the edge of the left side
- Take the right side of the Tomato Ravioli and fold it over the square. Match the top and bottom edges of the dough and then seal using a fork
- Do the same until you run out of filling

- Set the filled tomato ravioli aside for about 15 minutes
- In a small pan, bring about 3 cups of water to almost a boil
- While you waiting for the water to boil, take a tray and line it with paper napkins. The tomato ravioli will go into it once they have been boiled
- Add the filled raviolis slowly and allow them to rise
- When they rise, use a strainer to remove them from the water
- Place the raviolis in the tray with the napkin
- Allow them to cool
- In a small frying pan, add the butter and allow it to melt over medium heat
- Add the ravioli and a little water. Stir fry the tomato ravioli for a few minutes but do not over cook it

For instructions on how to make my version of the creamy mushroom sauce, [click here](#). Hint: The creamy mushroom sauce contains two ingredients that are well known for their aphrodisiac properties

In a serving bowl, add the tomato ravioli and top it with the creamy mushroom sauce. Serve while hot.

Fonte: <http://healingtomato.com/>

## Tofu ao molho de cogumelos

Para o tofu:

- 2 pacotes de 500g de tofu
- 3 col. sopa de óleo vegetal
- 2 col. sopa de shoyu

para o molho de cogumelos:

- 1 pacote (200g) de cogumelos champignon de paris
- 1 pacote (200) de cogumelos shimeji
- 5 cogumelos shiitake secos
- 4 cogumelos shiitake frescos
- 1 col. sopa de óleo vegetal
- 1 1/2 xíc. de água morna
- 1/2 col. chá de tempero a base de alga konbu ou sal
- 3 col. sopa de shoyu
- 2 col. sopa de mirin (sake para cozinhar)
- 1 col. sopa de fécula de batata ou amido de milho
- 2 col. sopa de água



Coloque os cogumelos secos em água morna por 20 minutos e reserve a água. Embrulhe o tofu em um pano de prato bem apertado e deixe descansar por 20 minutos em cima de uma tábua de cortar. Deixe-a levemente inclinada para

escorrer a água, ou deixe o tofu em um escorredor de macarrão. Corte-o em retângulos de aproximadamente 6 cm de espessura.

Para cozinhar o tofu, em uma frigideira anti-aderente, coloque um pouco de óleo, coloque o tofu por alguns minutos até dourar, vire-o para dourar do outro lado.

Retire o tofu e imediatamente pincele com shoyu.

Para preparar os cogumelos, remova o caule do shiitake e corte todos os cogumelos em fatias.

Em uma panela, coloque o óleo vegetal e refogue os cogumelos por alguns minutos, em seguida adicione a água utilizada para hidratar os cogumelos, o tempero, o shoyu e o mirim e deixe ferver.

Dissolva a fécula de batata em duas colheres de sopa de água fria e misture aos cogumelos até que engrosse. Em seguida apague o fogo. (A fécula de batata deixa um caldo mais liso que o amido de milho)

Disponha o tofu em pratos individuais e coloque o molho de cogumelos por cima.

## **Canelone De Berinjela Recheado Com Soja**

Rendimento: 4 porções (cada porção corresponde a três rolinhos)

Valor calórico por porção: 212 kcal

Tempo de preparo: 40 minutos

### **Ingredientes**

2 berinjelas médias

1 colher (sobremesa) de óleo vegetal (girassol, canola, soja)

1 ½ xícara (chá) de proteína texturizada de soja (crua)

1 cebola média picadinha

Sal e salsinha a gosto

1 lata de tomate pelati

Palitos pequenos para finalização

### **Modo de preparo**

Corte as berinjelas em fatias finas no sentido do comprimento. Grelhe as fatias no óleo (uma colher de chá) e reserve. Hidrate a proteína de soja triturada em água morna por 10 minutos. Escorra e reserve. Refogue a cebola no óleo (uma colher chá). Acrescente a proteína de soja hidratada e deixe refogar. Tempere com sal e salsinha a gosto. Em uma panela, aqueça o óleo (uma colher chá), acrescente os tomates pelados picados, o caldo do tomate, o sal e deixe cozinhar por alguns minutos. Coloque uma colher de sopa cheia de proteína de soja refogada em cada fatia de berinjela, enrole e feche com o palito. Coloque no refratário em que será servido e esquento no forno por 20 minutos. Cubra com o molho de tomate quente e sirva.

## Bacalhoada Vegetariana

5 batatas médias  
1 xícara de molho de tomate  
1 xícara de leite de coco  
2 cebolas em rodela grossas  
1/4 de xícara de azeite de oliva  
1 folha de louro quebrada  
1 colher de chá de shoyu  
1 xícara de pedaços de glúten cozido  
1/2 pimentão verde em rodela  
Azeitonas pretas e ramos de salsa  
Sal a gosto

### Preparo:

Cozinhe as batatas com casca. Depois de cozidas e descascadas, corte-as em rodela grossas e arrume-as numa assadeira. Salpique com sal. Separadamente, frite um pouco as cebolas no azeite. Acrescente o molho de tomate, o louro, o shoyu, o leite, o coco, o sal e o glúten e deixe ferver durante uns 2 ou 3 minutos. Coloque essa mistura por cima da batata e em seguida coloque as rodela de pimentão. Asse em forno pré-aquecido durante 15 ou 20 minutos. Retire do forno, enfeite com as azeitonas e a salsa e sirva a seguir.  
Fonte: Saúde & Lar

## Berinjela Grelhada

Ingredientes (4 personas)

2 berenjenas.  
1 cabeça de ajo.  
Sal gorda.  
Azeite de oliva.

Unas ramitas de cebollino.

Cómo se elabora: Cortamos en rodajas las berenjenas, las espolvoreamos con sal y las dejamos boca abajo durante media hora para que suden y suelten el jugo amargo que tienen.

Las limpiamos con un trapo y las pasamos por un poco de harina.

En una sartén ponemos a freír unos ajos fileteados. Cuando comienzan a dorarse los sacamos y en ese mismo aceite freímos las berenjenas.

Una vez fritas las berenjenas, añadimos por encima el ajo anteriormente frito.

Las decoramos con un poco de cebollino picado.

## Berinjela Recheada 1



### Ingredientes

- 3 berinjelas médias com casca
- 1 ½ xícaras de proteína de Soja texturizada
- 1 cebola média picada
- 3 colheres de sopa de óleo de canola
- 2 dentes de alho amassados
- ½ xícara de azeitonas verdes picadas
- ½ xícara de queijo ralado
- 3 a 4 tomates picados
- orégano, cheiro verde, sal e pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo

- Deixe a Carne de Soja em água quente por 10 a 15 minutos. Depois, coloque-a em uma peneira e lave-a em água corrente até sair toda a cor escura e esprema bem para tirar todo o excesso de água.
- Lave as berinjelas e corte-as ao meio no sentido do comprimento.
- Coloque-as em uma panela grande, com água e um pouco de sal e ferva-as por 10 minutos. Retire-as da água e deixe esfriar. Retire com uma colher quase todo o miolo (cuidado para não partir a casca).
- Refogue a cebola e o alho no óleo e acrescente o miolo das berinjelas, a Soja e os demais ingredientes. Coloque este recheio nas cascas das berinjelas e arrume-as num pirex. Polvilhe-as com o queijo ralado e leve ao forno quente por 15 minutos. Sirva em seguida.

## **Berinjela Recheada 2**

### Ingredientes

- 5 berinjelas
- 1 xícara de arroz integral cozido (prefira o conhecido "arroz selvagem" ou "7 cereais")
- 1 xícara de Proteína Vegetal Texturizada hidratada e muito bem escorrida
- shoyo a gosto
- 1 cebola picada
- salsinha a gosto
- cebolinha a gosto
- sal a gosto
- pimenta do reino a gosto

### Modo de Preparo

Corte a berinjela ao meio e com a ajuda de uma colher, cave a berinjela, retirando todo o "miolo". Unte uma fôrma com óleo e coloque as "cascas" da berinjela. Regue com azeite e salpique sal. Leve ao forno por mais ou menos 25 minutos até começarem a dar uma leve murchada.

Numa panela, refogue a cebola, cebolinha e pimenta. Acrescente o miolo da berinjela e refogue até ficar bem mole. Acrescente o a proteína vegetal texturizada e em seguida o arroz integral e o shoyo. Mexa bem, acerte o sal.

Retire as cascas da berinjela do forno e rechei-as com o refogado de berinjela, arroz e PVT.

Leve ao forno por mais ou menos 20 minutos.

Se quiser, salpique queijo ralado por cima antes de levar ao forno.

## **Bolinhos de Batata, Cenoura e Queijo**

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de batatas cozidas e amassadas
- 2 cenouras cozidas
- 1 tomate sem pele e sementes em cubos
- sal e pimenta a gosto
- suco de 1 limão
- 1 cebola
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- ¼ xícara (chá) de farinha de trigo
- 100 g de ricota
- 1 colher (sobremesa) de azeite

### Modo de Preparo

Passes as cenouras cozidas no liquidificador. Aqueça o azeite, coloque a cenoura batida e acrescente a cebola, o tomate, pimenta e o sal. Quando ferver, acrescente as batatas, salsinha e a ricota e despeje a farinha e deixe cozinhar até soltar da panela. Retire e deixe esfriar. Leve para gelar. Divida a massa e molde os bolinhos. Asse em uma fôrma untada.

## **Crepes de cenouras**

### Ingredientes:

- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de leite vegetal
- 1 colh de sopa de farinha de linhaça hidratada
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de fermento químico em pó
- margarina para untar

### Recheio:

- 2 cenouras médias raladas
- 2 colheres (sopa) de uvas passas brancas sem sementes
- suco de 1 limão coado



sal a gosto  
150g. De tofu

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador. Em uma frigideira untada com margarina faça crepes e reserve.

**Recheio:** em um recipiente junte as cenouras, as passas, tempere com o limão e sal.

Misture muito bem e acrescente o queijo cottage.

Recheie os crpes e sirva frio com salada de folhas.

**Dica:** não congelar

## **Bolinho de Arroz Integral com recheio de requeijão**

**Massa:**

4 colh. de Servir de Arroz Integral  
2 colh. de sopa de Farinha de Trigo  
Branca  
2 colh. de sopa de aveia  
1 colh. de sopa de linhaça  
1colh. de sopa de isoflavona  
1 colh. de sopa de leite vegetal  
1 colh sopa de lecitina de soja



**Recheio:**

1 pote de requeijão light  
Cebolinha picada  
1 cabeça de alho macerado  
Azeitonas picadas  
Tomates picados  
Palmito picado  
Azeite extra virgem (se utilizar, reduzir o requeijão)

Utilizar uma frigideira antiaderente, pode untar se quiser.

Fazer discos com a massa na espessura de 1 dedo ou menos,deixar dourar dos dois lados

Recheiar a gosto.

## **Farofa de coco e dendê**

1 xícara de farinha de sua preferência

3/4 de xícara de coco ralado (se for fresco, melhor, mas não tendo, vai o de saquinho mesmo)

1 colher de sopa de azeite de dendê

3 colheres de sopa de azeite extra-virgem

1/2 cebola ralada no ralo grosso (pode ser picada também)

Preparo: Aqueça numa panela o azeite extra-virgem e o azeite de dendê.

Jogue a cebola e doure um pouco.

Acrescente a farinha e depois o coco.

Abaixe o fogo e misture bem.

## Hambúrguer de Grão-de-Bico (vegana)

### Ingredientes

1/2 xícara de grão-de-bico

500 ml de água

1/2 xícara de farinha de trigo integral

1/2 xícara de gérmen de trigo tostado

1/4 de xícara de fécula de batata

1/2 dente de alho pequeno amassado

1 colher (chá) bem rasa de sal

Pimenta-rosa moída, manjerona e açafraão a gosto

(apenas pitadas)



Preparo: Cubra o grão-de-bico com a água e deixe-o

de molho por 8 horas. Escorra a água em que ele ficou de molho e jogue-a fora.

Ponha o grão-de-bico na panela de pressão e acrescente nova água (500ml).

Leve ao fogo e cozinhe por 20 minutos (a contar do momento em que a panela

começar a apitar). Deixe o grão-de-bico amornar e bata-o, com a água do

cozimento, no liquidificador. Coloque-o em uma vasilha e acrescente o restante

dos ingredientes. Misture até obter uma massa meio mole. Modele oito bolinhas e, com a palma das mãos umedecida, achate-as, formando hambúrgueres.

Acomode-os em uma fôrma untada e leve ao forno alto (230°), preaquecido. Asse por 20 minutos, virando-os na metade do tempo.

Rendimento: 8 unidades

Fonte: A Cozinha Vegetariana de Astrid Pfeiffer

## Nhoque de mandioquinha com aveia

Ingredientes:

### Molho

-3 dentes de alho picados

- 1 colher de sopa de azeite

- 6 tomates sem pele e sementes em cubos pequenos

- sal a gosto
- pimenta do reino moída
- Folhas de 5 ramos de manjeriço lavados

#### Massa

- 500g de mandioca cozida e espremida
- 1 xc de chá de aveia em flocos finos
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída

#### Modo de preparo:

Molho: refogue o alho no azeite até ficar levemente dourado. Junte os tomates e cozinhe-os em fogo alto até murçarem, cerca de 5 minutos. Desligue o fogo, tempere com sal e a pimenta e acrescente o manjeriço.

Massa: Apos cozinhar, esprema a mandioca e leve novamente ao fogo para secar a água restante. Junte o restante dos ingredientes e misture bem. Faça rolinhos de 1,5cm de diâmetro e corte em retângulos de 2 cm. Cozinhe o nhoque em água fervente com sal por 3 minutos ou até começarem a subir na superfície da água. Sirva em seguida acompanhando o molho de tomate.

Rendimento 5 porções.

Valores Nutricionais por Porção Inteira (240 gramas):

Calorias ----- 234 kcal

Proteínas ----- 4 gramas

Carboidratos ----- 42 gramas

Gorduras ----- 5,5 gramas

Fonte: Luis Meirelles ([imdiets@gmail.com](mailto:imdiets@gmail.com))

Nutricionista Especialista em Nutrição Esportiva

## **Nhoque de quinua**

#### Ingredientes

- 170 g de farinha de Quinoa
- 1 xícara de espinafre cozido e picado
- 1 xícara de parmesão ralado
- 1 colher de azeite
- 2 xícaras de água
- Sal marinho a gosto

Modo de Preparo: Ferver a água com sal. Juntar a farinha de Quinoa, mexendo continuamente. Deixar cozinhar até que fique bem espessa. Retirar do fogo e adicionar o espinafre refogado em água e bem picado, misturar bem. Abrir a massa em 2cm de largura sobre uma superfície lisa. Depois de fria, cortar em quadrados ou círculos, e forrar uma forma e levar para forno, polvilhando parmesão ralado e regando com um fio azeite. Gratinar no forno bem quente.

## **Nhoque de Mandioca e Espinafre (sem glúten)**

Nhoque de mandioca, farinha de quinua, farinha de arroz e espinafre

## Quinoa en salpicón

Lavar bem 200 gr. de quinoa e pô-la a cozer, até 15 minutos depois de levantar fervura. Tirar a panela do forno para arrefecer.

Cortar em pedacinhos 150gr. de pepino, 225gr. de tomates e 1 cebola média. Pôr a quinoa arrefecida numa travessa e juntar o pepino, os tomates, a cebola e ainda 1 colher de sopa de salsa picada e 1 colher de sopa de menta picada.



Temperar com uma vinaigrette (feita com 60 ml. de sumo de limas, 180 ml de azeite, 1 pimento jalapeno sem sementes e picado, sal e pimenta branca q.b.) e misturar bem.

Servir frio.

## Salada quinoa

A quinoa foi uma boa descoberta. Não só o sabor me agradou, como – fiquei a saber – é um alimento bastante rico. Cozinha-se tal como o arroz, com o dobro da quantidade da água. E, tal como o arroz, pareceu-me bastante versátil.

Usei-a de duas formas: [com espinafres e tomate seco](#); e numa [salada com bacalhau](#). Deixo apenas duas ou três notas em relação às receitas.

Para mim, o sabor do tomate seco é muito forte, pelo que pode ser interessante demolhá-lo brevemente.

Para a primeira receita: quinoa, espinafres, tomate seco, cebola, azeite e sal. Refogar uma cebola em azeite; quando ela estiver mole juntar o tomate seco e depois os espinafres, que pouco tempo precisam de estar ao lume. Depois juntar a quinoa que está previamente cozinhada e agitar duas ou três vezes durante um minuto.



## Churrasco vegano

Cortei pimentão e

abobrinha em pedaços e finalizei os espetos com sal, pimenta do reino e folhinhas de sálvia.

Levei à parte mais baixa do forno (mas também dá pra grelhar). Ficou divino - leve, saboroso e, o melhor de tudo: te alimenta por um bom tempo. É proteína da boa.

**MOLHO PARA MARINAR O TOFU**. Um molho simples e delicioso que a gente gosta de usar é misturar numa tigela pequena: manteiga de amendoim, molho de soja, alho picado, gengibre picado, 1 colherinha de óleo de gergelim, pimenta-do-reino.

**MOLHO PARA MARINAR O TOFU 2**. O molho do tofu foi feito misturando manteiga de amendoim orgânica, um pouquinho de água pra dissolvê-la, alho picado, gengibre fresco picado, um pouquinho de óleo de gergelim, molho shoyu light e salsinha desidratada.

Fonte: <http://brazilnut-nyc.blogspot.com.br/2008/01/espetinhos-veganos.html>

## Estrogonofe de Soja

Ingredientes:

- 150 g de proteína de soja grande
- 4 tomates maduros
- 2 cebolas médias
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de margarina
- sal e salsa a gosto
- 4 colheres de sopa de shoyu (para dar cor)
- 1 cenoura média ralada
- 300 g de champignon
- 1 lata de creme de leite

Modo de preparo da Carne de Soja:

Deixe a Carne de Soja em água quente por 10 a 15 minutos. Depois, coloque-a em uma peneira e lave-a em água corrente até sair toda a cor escura. Esprema bem e corte-a ou desfie-a em pedaços bem pequenos.

Modo de preparo do Molho:

Pique os tomates em 4 e ferva-os com casca em aproximadamente 1 litro de água até que comecem a se desfazer. A seguir bata no liquidificador, acrescentando a cenoura ralada. Bata bem ecoe, reservando 1 litro desse molho. Acrescente sal e temperos a vontade.

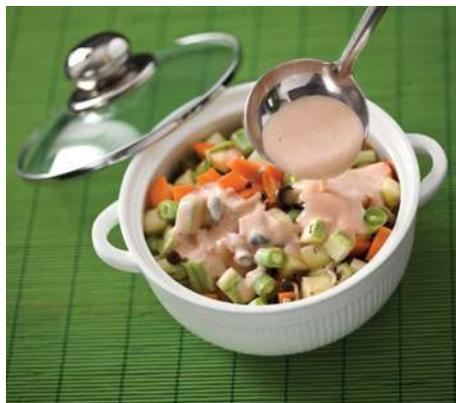
Modo de preparo do Estrogonofe:

Refogue o alho e a cebola na margarina, deixando fritar bem. Acrescente o shoyu e refogue, depois acrescente o champignon picado em lâminas e por fim o molho. Deixe ferver por 30 minutos mexendo de vez em quando. Acrescente a Carne de Soja e deixe por mais alguns minutos no fogo. Após, apague o fogo e acrescente o creme de leite sem o soro e mexa.  
Sirva com arroz branco, batata palha e salada.

## Estrogonofe de Legumes

### Ingredientes:

- 1 cenoura média (144g)
- 10 vagens grandes (100g)
- 1 abobrinha pequena (200g)
- 1 tomate médio sem pele e sem sementes (158g)
- 1 bandeja de cogumelos-de-paris frescos (ou shimeji) (200g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (10g)
- 2 dentes de alho pequenos (4g)
- 2 fatias médias de tofu (200g)
- 1 xícara (chá) de água (200ml)
- 1 colher (chá) de suco de limão (6g)
- 2 colheres (sopa) cheias de molho de tomate natural (90g)
- ½ colher (sopa) de sal marinho (6g)
- 1 colher (café) rasa de pimenta líquida



### Modo de preparo:

Corte todos os legumes em cubos pequenos e tire as pontas das vagens (puxando o fio junto). Cozinhe a cenoura e a vagem no vapor por 10 minutos ou até que fiquem al dente. Aqueça o azeite em uma panela e doure o alho amassado. Adicione a abobrinha e o tomate, e refogue por 5 minutos. Bata o tofu e a água no liquidificador. Vá acrescentando a água aos poucos, até formar um creme (substitui o creme de leite industrial). Adicione ao refogado da panela o molho de tomate, os cogumelos frescos, os legumes cozidos no vapor, o sal e o creme de tofu. Deixe aquecer um pouco e sirva em seguida.

Dica: "Quando for aquecer novamente, você pode acrescentar um pouco de água, pois o tofu frio deixa o estrogonofe mais consistente".

Fonte: Nutricionista Astrid Pfeiffer

## Tricolori de Legumes (vegana)

1/2 xícara de pimentão vermelho picadinho  
1 cebola  
2 dentes de alho  
1 abobrinha  
1 berinjela  
12 tomates  
Azeite de oliva a gosto  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
8 ramos de tomilho  
1/4 de xícara de folhas de manjeriço



Preparo: Corte a abobrinha e a berinjela em rodelas de 0,5 cm e divida ao meio para obter semicírculos. Aqueça o forno a 180°C, regue o fundo de um refratário médio com azeite e espalhe a cebola, o alho, o pimentão e mais metade das folhinhas de tomilho e de manjeriço, sal e pimenta. Sobre essa base, monte filas paralelas com pedaços alternados de tomate em rodelas, abobrinha e berinjela, apoiando um no outro e deixando as partes mais coloridas para cima. Polvilhe com sal e pimenta, salpique com as folhinhas restantes de tomilho e de manjeriço e regue com azeite. Cubra com papel alumínio e leve ao forno por 30 minutos. Retire o papel alumínio e deixe mais 30 minutos no forno, até que os legumes estejam macios e levemente dourados e o líquido tenha secado. Pode servir quente, morno ou frio. Regue com mais azeite na hora de servir.

## **Quibebe com óleo extravirgem de coco e gergelim**

O quibebe é um delicioso prato de origem africana muito preparado no Nordeste brasileiro na Sexta-Feira Santa. Mas nada impede que você faça essa deliciosa receita para servir na noite de Natal.

### Ingredientes

1 cebola grande  
500 gramas de jerimum (abóbora)  
2 colheres de sopa de óleo extravirgem de coco  
Sal a gosto  
1 colher de sopa de tahine ou de gergelim  
1 xícara de água

### Modo de fazer

Corte a cebola em pedaços grandes e leve ao fogo. Quando a água da cebola secar, acrescente o óleo de coco e deixe a cebola ficar dourada. Adicione a água, o jerimum e o sal. Deixe cozinhar. Liquidifique com o tahine (se for preciso, adicione um pouco mais de água). Está pronto o seu delicioso quibebe. Combina com arroz, feijão, carne, aves e peixe.

## Medalhão vegetal com molho especial e batata duchese

Clara Kremer - Itajaí/SC

Ingredientes para o medalhão:

100g bife vegetal em pó quebra-cabeça  
160ml de água

Ingredientes para batata duchese

500g batata  
2 colheres(sopa) creme vegetal  
4 colheres(sopa) creme de leite de soja  
Nóz moscada e sal à gosto

Modo de preparo dos medalhões:

Colocar em um refratário a mistura do bife vegetal em pó e ir acrescentando a água aos poucos até dar a consistência suficiente para moldar os medalhões. Em seguida colocar um pouco de azeite em uma frigideira antiaderente, levar ao fogo baixo e colocar os medalhões para fritar com a frigideira tampada até que fiquem dourados ambos os lados.



Modo de preparo da batata duchese:

Cozinhar a batata e em seguida espremer para fazer um purê. Adicionar a margarina (creme vegetal), o creme de leite e a noz moscada e misturar bem. Colocar em um saco para confeitaria com bico pitanga. Em uma forma untada fazer as pitangas com o purê. Levar para assar em fogo alto por aproximadamente 20 minutos ou até que fiquem douradas.

Bom apetite!

## Almôndegas de inhame ao molho de tomate e queijo vegetal

Fonte: Kênia Mara Gaedtke - São Bento do Sul/SC

Ingredientes:

1 xíc. de inhame cru ralado fino  
12 col. de sopa bem cheias de pó para hambúrguer vegetal Quebra-Cabeça sabor Sipuli (base de quinua e amaranto)  
20 col. sopa de água fria  
1 col. chá de alho desidratado  
Óleo para fritar  
1 xíc de molho de tomate de sua



preferência

½ receita de Mandiokejo cremoso (modo de preparo conforme embalagem)

Ervas frescas para servir

Modo de preparo:

Misture bem os quatro primeiros ingredientes, até obter uma massa firme. Monte bolinhas e frite em frigideira antiaderente. Disponha as almôndegas em um recipiente para uso em forno, regue com o molho de tomate e o mandiokejo (já preparado com água e óleo, conforme embalagem) e leve ao forno pré-aquecimento por volta de 15 minutos. Ao servir, jogue um pouco de ervas picadinhas (cebolinha, salsa e manjeriço) por cima. Pode ser acompanhado de arroz branco e salada de folhas. Serve duas pessoas.

## **Maionese de mandioquinha**

Fonte: Paula Gandin Nutricionista

1kg de mandioquinha

1 alho poró picado

1 erva doce fresca ou salsa picado

3 cenouras raladas

1 xícara de leite de arroz ou soja gelado

2 xícaras de óleo de girassol geladas

Suco de 1 limão

1 pitada de noz moscada

Sal marinho e ervas a gosto

Cozinhe as mandioquinhas e esprema até obter um purê. Adicione as cenouras, a erva doce e a noz moscada. Reserve. Bata no liquidificador o leite vegetal com o alho poró e vá adicionando o óleo até que fique bem cremoso. Adicione o suco de limão e mexa. Coloque esta mistura no purê de mandioquinha.

## **WRAPS**

<http://brazilnut-nyc.blogspot.com.br/search/label/Wrap>

### **Creme de milho com abacate (vegan)**

Fonte: [Anne-Sophie RawVegan Bertrand](#)

bate dois espigos de milho com um meio abacate e um punhado de folhas de funcho. Dá um creme/sopa/salad dressing louco!

## **Lazanha Vegan**

(Fonte: Leite da Terra)

## Ingredientes

200 g de courguete laminada

1 cháv. (chá) de shiitake picado

1 cháv. (chá) de tomate cereja

2 tomate picado sem pele e sementes

½ cháv. (chá) de queijo de castanha

(bater a castanha no processador com ervas, sal e água até obter uma pasta homogenia e deixar fermentando por, pelo menos 12 horas)

½ cháv. (chá) de pesto de manjericão

(bater o manjericão com sal e azeite extravirgem)

## Modo de fazer

Monte a lasanha em um vazador alternando camadas de courguete, shiitake, tomate, queijo de castanha e pesto de manjericão. Finalize com lâminas courguete e folhas verdes e tomates cereja.

## Molho Funghi

Ingredientes para o molho funghi especial:

1/2 cebola picada

100g funghi seco

100g champignon

1/2 caixa de creme de leite de soja

1 colher(sopa) mostarda preta

1 colher(sopa) vinho tinto seco

2 colheres(sopa) shoyu

Pimenta do reino à gosto

Modo de preparo do molho especial:

Ferver 250ml de água, colocar o funghi e deixar por alguns minutos para que fique hidratado. Reservar a água. Colocar em uma panela um pouco de azeite, adicionar a cebola picada e refogar até que fique bem dourada. Acrescentar o funghi, o champignon, a mostarda, o shoyu e o vinho e misturar bem. Acrescentar o creme de leite e misturar até ficar bem uniforme. Se necessário colocar um pouco da água que foi hidratado o funghi para obter um molho mais líquido.

Colocar a pimenta do reino e sal se necessário.

Fonte: Clara Kremer - Itajaí/SC

## Cozido de Quinoa

1 xícara de quinoa em grãos

1 colh de sobremesa de óleo de canola

2 cenouras médias picadas em cubos

2 xícaras de champignons fatiados

2 dentes de alhos amassados

½ colh de chá de raiz de gengibre

¾ xícara de ervilhas congeladas

½ xícara de cebolinha picada

4 colheres de chá de missô ou 2 colh de chá rasa de sal

Preparo: Lavar e escorrer os grãos de quinoa. Reservar.

Dissolver o missô em 2 xícaras de água morna. Reservar. Em uma panela aquecer o óleo. Juntar a cenoura em cubos e refogar por 2 minutos. Adicionar os champignons, o alho e o gengibre. Refogar por 3 minutos ou até o alho dourar e os legumes ficarem al dente. Juntar a quinoa, refogar por 1 minutos, adicionar o caldo de missô. Tampar a panela, baixar o fogo e cozinahr por 15 minutos. Juntar as ervilhas, mexer e cozinhar por mais 5 minutos, até que o líquido tenha sido absorvido. Salpicar a cebolinha e servir.

Fonte: Mundo verde.

## SOPAS

### Sopa de Feijão Branco à Italiana (vegana)

#### Ingredientes

250 g de feijão branco

1 cebola grande picada

1 dente de alho espremido

1 pedaço de aipo picado

1 cenoura grande cortada em rodelas

4 [tomates](#) sem pele e cortados em pedaços

1 folha de louro

2 colheres de salsa picada

Sal e pimenta a gosto



#### Preparo

Cubra o feijão com água e deixe de molho durante a noite. No dia seguinte, leve-o ao fogo na panela de pressão junto com os ingredientes com a excessão da salsa e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos após pegar pressão. Tire a folha de louro e deixe apurar em fogo baixo com a panela destampada até a sopa ficar levemente grossa. Verifique o tempero, acerte o sal (se a sopa ficar grossa, junte mais água), salpique com a salsa e sirva bem quente.

Rendimento: 6 porções

Fonte: *Guia de Receitas* - Foto: Marcelo Breyne

### Sopa de azuki com okaido e missô

#### Ingredientes

300 gramas de feijão azuki

500 gramas de abóbora okaido (também conhecida como japonesa)  
1 CS de óleo vegetal  
1 cebola grande  
2 folhas de louro  
1 fatia fina de gengibre com casca  
1 cc de manjeriço  
1 cc de tomilho  
sal marinho  
azeite de oliva  
missô  
cebolinha verde picadinha

Como fazer

Coloque o azuki de molho à noite.

Pela manhã, enxague bem os grãos e ponha para cozinhar numa panela grande, com a cebola, as folhas de louro, o gengibre e o óleo.

Quando o feijão já estiver cozido (leva mais ou menos duas horas), junte as ervas e a abóbora cortada em pedaços grandes.

Deixe cozinhar mais um pouco, até a okaido amolecer, mas não demais. Salgue por último, mas observando a quantidade, porque iremos adicionar o missô, que já é bastante salgado.

Para servir: no prato, coloque uma colher de chá de missô e verta a sopa sobre ele, dissolvendo-o; um fio de azeite de oliva e cebolinha crua completam o prato.

### **Sopas com Inhame**

- Creme de palmito com alho poró e inhame
- Creme de ervilha com inhame e salsa
- Creme de cogumelos com inhame e tomilho
- Sopa de inhame, cenoura e abobrinha com gengibre e gergelim.

### **Sopa de Quinoa com tomate**

2 litros de caldo de legumes  
2 cebolas médias cortadas  
1 dente de alho amassado  
4 chávenas de tomate maduro sem pele e sem sementes (já cortados em cubos)  
2 chávenas de quinoa real  
2 talos de salsa cortados  
2 colheres de sopa de óleo  
1 colher de sopa de orégano fresco Sal e pimenta a gosto

Preparação: Coloque o óleo numa panela, dourar o alho e a cebola. Acrescentar os tomates e o salsa. Deixar cozinhar por 7 ou 10 minutos e acrescentar o caldo. Coloque pimenta, orégano e o sal. Deixar até que o tomate se desfaça e por

último acrescente a quinoa real já cozida e desligue o lume. Sirva bem quente, com queijo parmesão ralado ou creme de leite fresco batido no liquidificador ligeiramente.

## **Ensopado de Grãos**

### Ingredientes

- :: Gergelim Integral Branco - 1 colher (sopa)
- :: Trigo Integral em Grãos - 1 concha média
- :: Grão de Bico - 1 concha média
- :: Sal Moído Iodado Marinho - a gosto
- :: 1 cebola grande ralada
- :: 1 cenoura ralada
- :: 1 e 1/2 litro de água
- :: 1 pimentão picado
- :: 1 tomate picado
- :: 1 xícara (chá) de purê de tomate caseiro
- :: 2 colheres (sopa) de salsinha
- :: 4 colheres (sopa) de azeite extra-virgem
- :: 5 colheres (sopa) cheias de vagem picada

Modo de preparo: Frite a cebola no azeite em panela de pressão, coloque os grãos, os vegetais e o sal, e refogue-os por 10 minutos. Junte a água e deixe cozinhar por 20 a 25 minutos. Depois deste tempo, retire a tampa se for necessário e deixe reduzir o caldo até ficar um ensopado. Polvilhe a salsinha e o gergelim.

Dica: se for possível, prepare-o de véspera. Fica mais saboroso.

## **LANCHES & PETISCOS**

### **Massa Folhada caseira**

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2/3 de xícara de água
- 1/3 de xícara de óleo (usamos azeite)
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de fermento químico ou bicarbonato
- amido de milho

Aqueça a água e o óleo. Junte os demais ingredientes e misture até que forme uma massa homogênea. Sove. Deixe esfriar. Abra a massa bem fina com um rolo. Polvilhe amido de milho sobre a massa aberta (usamos um coador, para facilitar). Enrole a massa, formando um tubo. Corte o tubo em dois (para facilitar). Abra novamente a massa, achatando o tubo.

## Maçãs recheadas com aveia

Rendimento: 4 porções Valor calórico por porção: 59 kcal  
Tempo de Preparo: 15 minutos

### Ingredientes

4 maçãs pequenas  
1 colher (sopa) de óleo vegetal (girassol, canola, soja)  
4 colheres (sopa) de aveia em flocos  
¼ xícara (chá) de suco de laranja  
1 colher (sopa) de açúcar mascavo



Modo de preparo: Tire os miolos das maçãs pelo seu topo sem furar o fundo e reserve. Aqueça o óleo em uma panela e doure a aveia. Aos poucos, acrescente o suco de laranja, mexendo sempre, até formar um creme, se necessário acrescente um pouco de água. Coloque o açúcar. Deixe mais três minutos e recheie as maçãs. Arrume-as em um refratário e asse-as no forno em temperatura média por aproximadamente dez minutos ou até ficarem macias. Retire do forno e sirva.

Opção: Cortar a maçã ao meio, retirar a polpa, picar em pedaços e misturar com iogurte natural, granola e canela e devolver para a maçã e levar ao forno.

## Canapé de banana com pimenta

Rendimento: 8 porções (cada porção corresponde a 2 canapés)  
Valor calórico por porção (2 unidades): 82 kcal  
Tempo de Preparo: 10 minutos

### Ingredientes

2 bananas da terra  
Suco de 1 limão  
1 colher (sobremesa) de óleo vegetal (girassol, canola, soja)  
16 torradas pequenas  
4 colheres (sobremesa) de tofu firme (bater ou esmagar com garfo)  
2 colheres (sobremesa) de geléia de pimenta



Modo de preparo

Corte as bananas em rodelas e regue com o suco do limão. Em uma frigideira larga, adicione o óleo vegetal e grelhe as rodelas de banana. Em cada torradinha, coloque uma colher de café de tofu, e por cima, coloque a banana. Acrescente ½ colher de café de geléia por cima. Sirva.

## Canapé folhado com creme de palmito

<http://www.servegana.blogspot.com.br/>

## Torta de Grão-de-Bico (vegana)



### Ingredientes

2 xícaras (chá) de grão-de-bico cozido e escorrido  
1 colher (sobremesa) de creme vegetal  
1 cebola média ralada  
1 cenoura média ralada  
1 colher (sopa) de azeite  
2 colheres (sopa) de cebolinha verde picadinha  
2 colheres (sopa) de salsa picadinha  
Creme vegetal para untar a forma

Preparo: Aqueça o forno a 180°C. Passe o grão-de-bico no liquidificador até formar uma pasta homogênea. Em uma tigela, coloque o grão-de-bico e misture a margarina. Eeserve. Em uma panela, refogue a cebola e a cenoura no azeite. Acrescente a cebolinha e a salsa. Unte uma forma tipo bolo inglês de 9 x 20 cm e coloque uma camada de pasta de grão-de-bico, uma do refogado e cubra com outra camada de grão-de-bico. Salpique um pouco de azeite sobre a última camada e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos. Deixe esfriar, desenforme e sirva em seguida.

Rendimento: 8 fatias

Fonte: Adaptada de M de Mulher

## Bruschetta

### Ingredientes



Pão francês

Alho

Tomate

Manjericão

Azeite de Oliva

Modo de preparo:

Corte os pães no formato desejado.

Misture o azeite ao alho picado. Passe esta pasta de alho no pão. E leve ao forno por alguns minutos.

Enquanto isso, corte em cubinhos os tomates, misture-os com o manjericão e o queijo ralado.

Depois de retirar os pães do forno, passe esta mistura de tomate sobre.

Despeje um pouco de azeite de oliva e asse por mais alguns minutos novamente.

## **Pizza ao Molho de Espinafre, Champinhon, Azeitonas Pretas e Tofu**



Para a massa:

2 xícaras de farinha de trigo branca

1 xícara de farinha de trigo integral

1 xícara de farinha de [batata](#)

2 xícaras de água morna

1 colher (café) de fermento em pó

2 colheres (café) de sal

Para o recheio:

400 gramas de [tofu](#) firme

1 xícara de [espinafre](#) cortado bem miúdo

3 colheres (sopa) de levêdo de cerveja (adicionará gosto e aspecto de queijo)

1 colher (sobremesa) de orégano

1 dente de alho esmagado

2 colheres (sopa) de manjericão fresco cortado bem miúdo

1 colher (sopa) de alecrim fresco cortado bem miúdo

2 xícaras de champinhon fresco cortado em rodela

4 xícaras do seu molho de [tomate](#) favorito

1 xícara de azeitonas pretas em rodela

1/2 xícara de "queijo" de soja ralado (sabor parmesão)

Sal e pimenta do reino a gosto

Preparo

Massa:

Coloque a água em uma tigela grande. Adicione o fermento e misture bem até dissolver por completo. Acrescente o sal e misture. Acrescente as farinhas. Com uma espátula de madeira misture bem até obter uma massa homogênea. Se estiver muito seco, acrescente um pouco de água morna e se estiver muito molhado acrescente um pouco mais de farinha.

Cubra a tigela e deixar repousar. Quanto mais longo o repouso, melhor será a massa pois ficará mais elástica. Para essa receita eu deixei a massa repousar 6 horas. Muitas vezes eu preparo a massa na noite anterior. Após o repouso da massa, polvilhe uma superfície bem limpa com um pouco de farinha de milho (pode ser farinha de trigo, mas a farinha de milho deixará a massa mais crocante). Retire a massa da tigela com o auxílio de uma espátula e coloque-a na superfície de trabalho polvilhada com a farinha de milho. Procure manter a massa em uma bola inteira sem desmanchá-la muito. Polvilhe a parte de cima da massa com farinha de milho e reparta em 2 metades. Faça duas "bolas" com as metades. Cubra e deixar descansar por 15 minutos.

Após esse segundo repouso da massa, coloque cada metade em duas formas de pizza untadas com um pouco de óleo vegetal. Eu usei azeite de coco orgânico. Pode ser qualquer um de boa qualidade. Não coloque muito para a massa não ficar engordurada. Com a massa no centro da forma e com o auxílio de um copo abra a massa. Sempre que a massa ficar um pouco grudenta, adicione mais farinha de milho. Continue abrindo a massa até cobrir a forma por completo. Eu usei duas formas de 30 cm de diâmetro cada uma.

Aqueça o forno (160 graus)

#### Recheio:

Em uma frigideira ao fogo baixo esquente o molho de tomate misturado com o champignon (mais ou menos 10 minutos). Retire do fogo e reserve.

Em uma tigela misture o tofu, o espinafre, levêdo de cerveja, orégano, alho, manjeriço, alecrim, sal e pimenta. Pode-se usar um esmagador de batatas, ou se não tiver, um garfo servirá também.

Cubra cada pizza com o molho de tomate e champignon. Se o molho for demais, não use tudo. Com uma colher espalhe a mistura de tofu em cada pizza. Pode usar toda a mistura. Quanto mais, melhor.

Acrescente as azeitonas e o "queijo" de soja ralado por cima. Leve ao forno. No meu forno levou 20 minutos. Cuide para que as pizzas não queimem. Pode ser necessário que você faça uma rotação das pizzas na metade do cozimento.

Nota - Essa massa é maravilhosa. A crosta fica bem grossa e massa bem fina e crocante.

Fonte: Receita e foto gentilmente cedidas pelo Kelston, do blog [Trópico Vegano](#)

## Pizza Integral De Escarola

### INGREDIENTES

#### DA MASSA

1 xícara (chá) de extrato de soja  
1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo  
branca  
1 ½ xícara (chá) de farinha integral  
1 ½ xícara (chá) de aveia flocos finos  
½ xícara (chá) de óleo  
2 colheres (sobremesa) rasas de  
fermento em pó para bolo  
2 colheres (sopa) de gergelim natural  
ou descascado.

Sal marinho a gosto

#### DO RECHEIO

2 colheres (sopa) de óleo  
2 colheres (sopa) de alho picado  
1 cebola picada  
2 xícaras (chá) de PTS média hidratada por 15 minutos, em 4 xícaras (chá) de  
água  
1 xícara (chá) de azeitonas picadas  
1 vidro de palmito picado (300g)  
1 maço de escarola escaldada e picada.  
2 colheres (sopa) de molho de tomate  
Azeite de oliva a gosto  
1 pacote de Soytoast Cebola & Salsa JASMINE (40g)  
Sal marinho e cheiro verde a gosto.

#### MODO DE PREPARO

##### DA MASSA

Misture todos os ingredientes e amasse bem. Cubra a massa e deixe crescer por 20 minutos. Abra a massa com um rolo e forme dois discos. Coloque na assadeira e com o garfo, faça furos na superfície para que não forme bolhas. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 10 minutos e reserve.

##### DO RECHEIO

Aqueça o óleo e frite o alho, a cebola, a PTS hidratada e a escarola. Acrescente o sal e refogue por alguns minutos. Desligue o fogo e misture o restante dos ingredientes.

Espalhe molho de tomate sobre a massa e arrume o recheio. Leve ao forno por mais alguns minutos, até dourar a massa. Espalhe sobre a pizza o Soytoast, o azeite de oliva e sirva.

Dicas: Misture ricota com azeite de oliva e acrescente ao recheio.



Nesta receita você usa: Extrato de soja, farinha integral, aveia em flocos finos, gergelim, PTS média e Soytoast cebola e salsa.

Fonte: <http://www.jasminealimentos.com/>

## **Minipizza integral com funghi e tofupiry**

### **Ingredientes**

#### **Massa:**

350g de farinha de trigo integral  
50g de farinha de uva  
50g de farinha de grão de bico  
15g de sal  
2 tabletes de fermento biológico ou 1 pacote do seco  
200ml de água morna  
1 colher de sopa de azeite  
2 colheres de linhaça

#### **Recheio:**

1 berinjela  
1 cebola  
1 cenoura  
½ pimentão amarelo  
10g de funghi

Alho-poró

Azeite

#### **Tofupiry:**

100g de tofu  
2 colheres de polvilho azedo  
½ limão  
2 colheres de sopa de água  
Orégano

Sal

Massala

#### **Modo de preparo:**

Coloque todos os ingredientes secos numa tigela grande.

Em uma tigela pequena, misture o fermento fresco com um pouco de água morna, e duas colheres de farinha. Bata até ficar espumoso. Acrescente o fermento líquido à farinha, juntamente com a água restante e o azeite. Misture até formar uma massa macia. Sove em uma superfície enfarinhada, por 10 minutos ou até desprender da mão. Coloque em uma tigela, cubra e deixe em local quente por 45 minutos ou até dobrar em tamanho.

Coloque uma bolinha da massa na água, quando esta subir a massa está pronta para abrir. Unte uma forma de pizza de 30 cm ou 15 mini forminhas. Coloque a massa no centro e estique-a até as bordas com a mão fechada. Puxe as

extremidades para criar uma borda. Pré-asse com um pouco de molho de tomate. Retire do forno, recheie como quiser e recoloque no forno de novo, até o recheio ficar derretido.

Modo de preparo do recheio:

Ferva o funghi, hidrate e separe. Pique o restante dos ingredientes em cubinhos e reserve. Doure o alho-poró e a cebola no azeite e coloque os ingredientes. Refogue e acerte o sal. Por último, adicione o funghi picado.

Modo de preparo do tofupiry:

Bata tudo no processador até ficar pastoso.

Rendimento: 15 minipizzas

Dicas

\*Use a água do funghi na massa e para fazer o tofupiry.

LEIA TAMBÉM: [Pão de biomassa, inhame e arroz integral](#)

Martha Tatini é eco chef de Gastronomia Orgânica e professora e mestre em Educação Alimentar e Ambiental, especializada em gastronomia natural, ayurvédica e orgânica. Realiza buffets orgânicos, consultoria e entrega de refeições orgânicas gourmet.

e-mail: [marthatatini@uol.com.br](mailto:marthatatini@uol.com.br)

Telefone: 0/xx/11/95385-5292

Acesse o site [www.taiobagastronomia.com](http://www.taiobagastronomia.com)

## Pastel assado de feira

### Ingredientes

Massa pronta para pastel

### Recheio:

5 salsichas vegetarianas

100g de tofu

10 azeitonas

1 cebola pequena

orégano a gosto

1 pitada de curry

1 fio de azeite



Recheio: afervente as salsichas por uns 10 minutos. Escorra e deixe amornar. Pique o queijo, a cebola, as azeitonas e as salsichas em pedacinhos bem pequenos, ou triture no processador. Acrescente os temperos.

Recheie os pastéis e feche-os com a ajuda de um garfo ou carretilha. Leve ao forno quente até dourar.

## Pastel de mandioca

### Ingredientes

2 xíc de mandioca cozida e moída  
3 CS de polvilho ou maisena  
2 CS de margarina  
2 colh sopa de lecitina de soja  
1 CS de fermento em pó

## Pastel de milho

### Ingredientes

500g de farinha de milho  
6 colheres de sopa de polvilho doce  
300g de batata cozida e amassada  
300ml de água quente (aproximadamente)  
2 colheres de café de sal  
2 colh sopa de lecitina de soja

## Pastel assado de berinjela

1 berinjela  
1 colher de (sopa) de azeitonas picadas  
1 colher de chá molho de pimenta  
1 colher de (sobremesa) de açafrão  
2 colheres de (sopa) de azeite  
2 colheres de sopa cheiro-verde  
2 dentes de alho amassados  
30 discos de massa pronta de pastel  
Sal a gosto

Preparo: Lave a berinjela, corte em tiras finas, coloque-as em água e sal, escorra bem. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola com o alho e o açafrão. Junte a berinjela e cozinhe por 10 minutos. Desligue e acrescente os temperos restantes. Recheie as massas de pastel, pincele as gemas e salpique queijo ralado. Leve para assar em forno pré-aquecido até dourar.

## Panqueca com germen de trigo

Rende 10 porções  
Calorias por porção: 112

### Ingredientes

8 colheres de sopa de farinha de trigo integral fina  
2 colheres de sopa de germen de trigo tostado  
1 copo de água



### Modo de preparo

Misture a farinha, o germen e acrescente, aos poucos, a água. Mexa até obter um mingau ralo e homogêneo. Unte uma frigideira com óleo e esquente em fogo médio. Despeje a massa com uma colher, espalhando-a pela superfície da frigideira. Doure os dois lados.

(OBS: Não deu liga, ficou horrível)

## Cobertura Pizzas

**Champs Élysées** (molho de tomate, abobrinha, tomate e azeitona preta fatiada).

**Quartier Latin** (molho de tomate, couve refogada, tomate cereja e azeitona verde).

**Saint-Tropez** (molho de tomate, repolho branco refogado, tomate cereja, ervilha, cebola e orégano).

**Panthéon** (molho de tomate, palmito, manjerição em folha, tomate seco e azeitona preta).

**ViSta-se** (em homenagem ao site ViSta-se) (molho de tomate, berinjela refogada com azeite de oliva extra virgem e temperada com ervas finas, alho poró, tomate cereja, azeitona verde fatiada, orégano).

**Marcelle** (molho de tomate, repolho roxo refogado com azeite de oliva extra virgem e temperado com manjerição, alho dourado, tomate picadinho, cebola, azeitona preta, orégano).

**Nancy** (molho de tomate, champignon fatiado, milho verde, tomate seco, rúcula picadinha, azeitona preta e orégano).

**Cannes** (molho de tomate, alho poró, alcaparra, tomate, azeitona preta fatiada, orégano).

**Montpellier** (molho de tomate, coração de alcachofra, abobrinha, tomate seco, azeitona verde, orégano).

**Grenoble** (molho de tomate, couve refogada no azeite de oliva extra virgem, ervilha, milho verde, tomate, cebola, azeitona preta fatiada e orégano).

**Avignon** (molho de tomate, couve refogada no azeite de oliva extra virgem, berinjela fatiada, tomate picadinho, lascas de tofu temperado com azeite de oliva extra virgem, molho de soja, orégano, lemon pepper, e azeitona preta).

**Bourgogne** (molho de tomate, alho poró, tomate seco, tofu cottage temperado com molho de soja, azeite de oliva extra virgem, cebola, manjerição, orégano, azeitona preta e verde fatiadas).

**Limoges** (molho de tomate, abobrinha, alho dourado, tomate cereja, tofu em cubos temperado com azeite de oliva extra virgem, molho de soja, chimichurri, orégano e azeitona preta).

Calzones doces veganos

**Place Vendôme** (banana nanica caramelada com açúcar mascavo e canela, gratinada com açúcar mascavo e canela).

**Palais Voyal** (banana nanica caramelada com açúcar mascavo e canela, uvas passas pretas, coco ralado, gratinada com açúcar mascavo e canela).  
Croستini vegano (para a entrada)

**Tournesol** (massa de pizza vegana, azeite de oliva extra virgem, sal marinho, ervas finas, lemon pepper).

## Maionese de soja

(Fonte: Cantinho Vegetariano)

1 xícara de leite de soja

1 ou 2 dentes de alho

1 colher (chá) de sal marinho

1/2 xícara de [azeite de oliva](#)

Suco de meio [limão](#)

Óleo de girassol suficiente para dar consistência

Coloque no copo do liquidificador o leite de soja, o alho e o sal marinho. Ligue e vá acrescentando, aos poucos, o azeite e em seguida o óleo de girassol até dar consistência. Acrescente o limão e misture bem.

## Creme Matinal

(blog cruzinhaviva)

3 Bananas prata (bem madura)

1/3 Abacate (grande e maduro)

1/2 Manga palmer (madurinha!)

1/4 Limão (sumo)

Água mineral - pouco - para criar consistência cremosa-aquosa

## Sfiha

Ingredientes

1 tablete de fermento para pão

300ml Água morna

100ml Óleo vegetal

1 colher sobr. Açúcar

1 colher sobr. Sal

250gm Farinha de trigo Integral

250gm Farinha de trigo branca

2 xícaras PVT temperada a gosto

## Descrição

Pode uzar a farinha que preferir seja integral ou branca.

## Instruções

Em uma tigela grande dissolva o fermento no açúcar e no sal. Coloque metade da água e o óleo adicionando a farinha de trigo por último e aos poucos com o restante de água. Mexa com as mãos. Sove a massa numa mesa ou pia enfarinhada, separe 20 bolinhas pequenas. Abra cada bolinha, recheie e feche, formando pequenos triângulos. Deixe as esfihas descansarem por 20 minutos. Coloque-as em uma assadeira sem untar e leve para assar em forno medio por 15 minutos tirar quando começar a dourar.

## Observações

Pode uzar outros recheios como, tofu com legumes, glutadela picada, entre outros. Para pincelar uze shoyo. Se preferir pode colocar gergilim para diferenciar as sabores.

## Panqueca Verde com Gergelim (vegana)

### Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo  
4 xícaras de água  
4 folhas de [couve](#)  
4 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) rasa de sal  
1 colher (sopa) rasa de fermento químico  
Gergelim a gosto



### Preparo

Coloque a água, a farinha, o sal e o óleo no liquidificador e bata até misturar bem. Adicione as 4 folhas de couve sem o talo, de preferência uma a uma e bata novamente a cada folha adicionada. Por último, coloque o fermento na mistura e bata mais um pouco. Pré-aqueça a frigideira e quando ela estiver quente, coloque um fio de óleo na mesma e espalhe por toda a base (se você colocar o óleo na frigideira fria ele vai queimar e poderá queimar a panqueca e grudar no fundo). Com a ajuda de uma concha coloque a massa na frigideira, salpique um pouco de gergelim e quando ela desgrudar da base, vire o lado. Para as panquecas não grudarem, o ideal é colocar um fio de óleo na frigideira quente a cada duas panquecas que você fizer.

Dica - Se você quiser comê-las apenas com um pouquinho de tahine e missô elas ficam uma delícia!

Rendimento: 10 porções

## **Cookies com Grão de Bico e Chocolate chips**

Fonte: Menu vegano

### **Ingredientes**

1 xícara (chá) de açúcar mascavo bem compactado  
3/4 xícara (chá) de creme vegetal ou manteiga vegana  
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça  
1/4 xícara (chá) de água  
2 colheres (chá) de essência de baunilha  
1 xícara (chá) de grão de bico cozido e processado  
2 xícaras (chá) de gotas de chocolate  
2 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo  
1 xícara (chá) de aveia em flocos  
1 colher (chá) de fermento químico em pó  
Pitada de sal

### **Instruções de preparo**

1. Misture a farinha de linhaça com a água, reserve por, pelo menos, 15 minutos.
2. Pré-aqueça o forno a 180 graus. Unte uma assadeira grande e com bordas baixas.
3. Em uma tigela grande bata, com a batedeira ou colher, o açúcar mascavo e o creme vegetal. Incorpore a farinha de linhaça hidratada, sal, a essência de baunilha, o grão de bico e as gotas de chocolate.
4. Adicione a farinha de trigo, a aveia e o fermento em pó, bata em velocidade lenta até obter uma massa encorpada.
5. Coloque colheradas da massa sobre a forma (você também pode modelar com as mãos), com espaço de 2cm entre os cookies. Pressione delicadamente com um garfo para dar forma os cookies.
6. Asse por 11-13 minutos, até que os biscoitos fiquem corados e nivelados.
7. Não asse demais. Deixe esfriar sob uma grelha.
8. Conserve em embalagem hermética, por até 3 dias.

## **Petisco de Grão de Bico**

400g de grão de bico  
2 colheres de sopa de azeite  
1 colher de chá de páprica picante  
1 colher de chá de açafraão ou curry  
sal

Cozinhe o grão de bico na panela de pressão por 15 minutos após o início da fervura. Escorra a água e espalhe sobre uma assadeira. Junte o azeite, a páprica,

o açafrão e o sal. Misture bem para envolver todos os grãos.  
Leve ao forno baixo por aproximadamente 50 min. ou até que fique bem dourado.  
Espere esfriar e guarde em potes de vidro bem fechados para não perder a crocância.

## Sanduíche Vegano

Fonte: G1 - Cozinheira Grazielle Máximo.

### Ingredientes

- Fatias de pão de forma sem casca (certifique-se de comprar pães sem ingredientes de origem animal. Leia as embalagens.)
- Patê de tofu com cenoura
- Patê de tofu com azeitonas pretas
- Patê de tofu com cheiro verde
- Maionese vegetal



### Patê de Tofu com cenoura

- 250 g de tofu
- 2 cenouras cozidas
- 1 alho cru descascado
- 1 colher de azeite ou o necessário para dar liga
- Sal a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

### Patê de Tofu com azeitonas pretas

- 250 g de tofu
- ½ xícara de azeitonas pretas picadas
- 1 alho cru descascado
- 1 colher de azeite ou o necessário para dar liga
- Sal a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

### Patê de Tofu com cheiro verde

- 250 g de tofu
- ½ xícara de cheiro verde picado
- 1 alho cru descascado
- 1 colher de azeite ou o necessário para dar liga
- Sal a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve.

## Montagem

Em um prato coloque uma fatia de pão de forma e passe uma camada do patê de cenoura. Em seguida coloque mais uma fatia de pão e passe o patê de azeitonas pretas. Cubra com outra fatia de pão de forma e passe uma camada de patê de cheiro verde. Coloque mais uma fatia de pão de forma e cubra todo o sanduíche com maionese vegetal. A maionese pode ser substituída por patê de grão de bico. Depois é só enfeitar com tomates a gosto e servir gelado. Os restos dos patês que não forem utilizados devem ser guardados na geladeira por até quatro dias.

## Palitos de mandioca e gergelim

- 1 mandioca grande cozida e amassada
- 2 colheres de sopa de gergelim
- 2 colheres de sopa de farinha de mandioca (não torrada)
- 1 colher de chá de sal marinho

Misturar bem todos os ingredientes com as mãos. Moldar os palitos ou crackers e colocar numa assadeira anti-aderente. Assar em forno baixo até dourar.

Fonte: Natalia Chede

## Bolinho de Inhame

Esse bolinha cresce (mesmo sem fermento) e fica crocante por fora e parecendo um pure por dentro, eu e meu marido adoramos Cozinhê, descasque e amasse levemente os inhames com um pouco de cebola ralada, cebolinha verde picadinha ou alho-porró em fatias fininhas, uma pitada de cominho e outra de sal; junte farinha de arroz ou de linhaça para dar liga, pincele e asse no forno até a superfície secar. Ou frite.

Fonte: <http://lutacontracandidiase.blogspot.com.br/>

## Quibe Assado de Abóbora Cabotiá

Ingredientes:

- 3 e 1/2 xícaras (de chá) de cabotiá assada (enrolada em alumínio)
- 1 xícara (de chá) de trigo para quibe
- 1 e 1/2 xícara (de chá) de água quente
- 3 dentes de alho grandes picados
- 3 colheres (de sopa) de óleo vegetal
- 1/2 cebola grande picada
- 1/4 de xícara (de chá) de azeite
- 1 xícara (de chá) de cheiro verde picado
- Pimenta do reino à gosto
- Sal à gosto

Modo de Preparo:

Corte a abóbora ao meio, retire as sementes, embrulhe as duas metades e leve ao forno alto por cerca de 30 minutos ou até que abóbora esteja molinha (verifique espetando um faca).

Coloque o trigo para quibe em uma vasilha e jogue sobre ele a água quente, deixe descansando até hidratar. Vai estar pronto quando toda água secar. Quando você usa os ingredientes nesta proporção não precisa escorrer.

Retire a abóbora do forno e amasse com um garfo. Refogue com os temperos, deixando pra adicionar o cheiro verde depois que desligar o fogo.

Nesta altura, o trigo já vai estar hidratado. Adicione-o à mistura da abóbora misturando bem, até virar uma massa uniforme. Tempere com mais sal caso julgar necessário.

Coloque a mistura em uma assadeira de tamanho médio (cerca de 25cmx20cm), e asse em forno médio pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar levemente.

Espere esfriar por 10 minutos antes de servir! Está pronto!!

Rendimento médio: serve 4 pessoas

Fonte: Adaptado de [presuntovegetariano.com.br/](http://presuntovegetariano.com.br/)

## **Quibe doce de Banana**

Ingredientes:

2 xícaras (chá) trigo para quibe (triguilho)

2 xícaras (chá) suco de laranja

6 bananas nanicas

1/2 xícara (chá) de castanhas

1/2 xícara (chá) uvas passas pretas sem sementes

1 colher (chá) canela em pó

Modo de Fazer:

Aqueça o suco de laranja em panela ou microondas para que fique morno/quente.

Adicione ao trigo de quibe. Reserve até que absorva todo o líquido.

Amasse as bananas, adicione as uvas passas, castanhas grosseiramente picadas e a canela. Adicione ao trigo hidratado. Coloque em pirex untado com óleo, fazendo losangos com a ponta de uma faca e decorando com uvas passas. Asse em forno quente pré aquecido por cerca de 30 minutos, até que doure. Pode ser servido tanto quente quanto gelado.

2) Calda de Tâmaras

Ingredientes:

1/2 xícara de tâmaras secas, hidratadas em água morna suficiente para cobrir até ficarem macias.

Modo de Fazer

Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo, mexendo de vez em quando, até engrossar um pouco. Sirva sobre o quibe ou utilize em outras receitas como calda.

Fonte: Vegvida

**PÃES**

## Fake de Pão de Queijo

### Ingredientes

400 g de [batata](#) cozida  
400 g de polvilho doce  
100 g de polvilho azedo  
1 xícara de água quente  
1 xícara de óleo fervendo  
Sal a gosto  
Açafrão (opcional, caso queira deixar ele amarelinho)



### Preparo

Cozinhe a batata, amasse e misture com o polvilho doce, o polvilho azedo e o sal. Misture bem. Acrescente o óleo e por último a água. Faça pequenas bolinhas e misture com manjerona, orégano ou curry (ou outros de sua preferência) e asse em forno médio (180°) por cerca de 25 minutos.

[Fonte](#) - Foto: Bruna Green

## Pão de Queijo (vegana)

### Ingredientes

500 g de [tofu](#)  
500 g de polvilho azedo  
2 colheres (sopa) de farinha de milho  
Sal a gosto  
1/2 xícara de óleo



### Preparo

Esmague o tofu, adicione sal a gosto e reserve. Escalde em água fervente 2 colheres (sopa) de polvilho azedo, mexendo bem até ficar homogêneo. Adicione a farinha de milho, 1 colher de sal e 1/2 xícara de óleo. Utilize pouca água, apenas o suficiente para ficar uma massa cremosa. Adicione o tofu esmagado e o polvilho azedo e vá misturando até desgrudar da mão. Faça bolinhas pequenas ou médias. Pré-aqueça o forno a 180°C e coloque as bolinhas para assar. Quando os pãezinhos estiverem dourados ou começarem a abrir pode retirar do forno. Os pãezinhos vão estar sequinhos por fora e derretidos por dentro.

**Dica** - Ao temperar o tofu pode-se acrescentar alguma erva ou tempero de sua preferência.

Receita de Andrey Rodrigues - Fonte: [Centro Vegetariano](#)

## PÃO DE AVEIA

### Ingredientes

500g Farinha de trigo integral

250g Farinha de trigo branca

125g Aveia grossa

125g Aveia fina

4 Colheres de sopa de óleo

1 Colheres de sobremesa de fermento biológico instantâneo sal

3 Xícaras água

### Instruções

Misture as farinhas, as aveias, o fermento e o sal. Acrescente o óleo aos poucos. Vá juntando água até a massa ficar em ponto de sovar. Sove bastante. Deixe a massa descansar por 30'. Coloque em formas untadas e espere a massa crescer até dobrar de volume. Leve ao forno bem quente por 30'

### Observações

Faça esta receita em casa e envie-nos uma foto! [guiavegano@guiavegano.com.br](mailto:guiavegano@guiavegano.com.br)

## Pão Integral Enriquecido

### Ingredientes

**5 a 6** Xícaras de Farinha de Trigo Integral

**5** Colheres de (Sopa) de Óleo de Gergelim ou outro de sua escolha, preferência extra-virgem

**1** Colher de (Chá Rasa) de Sal Marinho ou a gosto

**5** Colheres sobremesa de extrato de soja pó (para dar liga)

**2** Tabletes de Fermento Biológico (30g)

**2** Xícaras de Água Morna

**Instruções** Opcionais: Pode acrescentar ½ Xícara de Aveia, Sementes de Linhaça e Gergelim, Gérmen de Trigo, Fibras de Trigo, etc mas sem exagera porque muda a textura **Preparo:** Se for usar tabletes de fermento para pão, dissolva-os com ½ Xícara de água morna (retirada das duas xícaras da receita), misture bem para ficar homogêneo e deixe descansar coberto. Prepare a Farinha

de Trigo Integral em uma tigela (seca) e separada juntamente com os ingredientes secos opcionais. Misture-os bem e deixe de lado. Misture o sal no restante da água morna em uma tigela onde for amassar o pão, coloque o fermento descansado nessa água com sal, ponha o óleo, mexa tudo e vá adicionando aos poucos a farinha, preparada antes, mexendo devagar com colher de pau (proveite e ligue o forno para dar uma pequena aquecida de 5 minutos no máximo e desligue-o). Mexa e quando a massa tiver consistência, amasse-a com as mãos por alguns minutos até ficar homogênea e pronta para enformar, isso leva +- 8 minutos. Unte a forma com um pouco de óleo e ponha a massa no tamanho desejado do pão, cubra e coloque no forno desligado e aquecido por 30 minutos aprox. Retire do forno e veja se cresceu, logo em seguida ligue o forno em uma temperatura moderada e coloque novamente o pão para assar durante uns 30 minutos. Verifique antes de desligar o forno se ele está bom. Normalmente ele fica meio úmido e depois de pronto e frio é que fica bom. Obs: este pão não leva mel nem açúcar, por isso ele não ficara escuro, é preciso observar para não queimar o pão.

## **Pãozinho Salgado de Milho**

**OBS: adaptei todos ingredientes**

### Ingredientes:

2 colh sopa de lecitina  
1 colher (sopa) de óleo (15g)  
1 xícara (chá) de leite vegetal (200ml)  
1 ½ xícara (chá) de farinha de trigo (180g)  
1 colher (sopa) de fermento em pó (10g)  
1 colher (sopa) de salsa picada  
1 colher (sopa) de cebolinha picada  
1 colher (sopa) de orégano  
1 colher (chá) de sal  
100g de peito de glutadela picada  
1 xícara (chá) rasa de milho verde em lata, escorrido (150g)  
100 gramas de vegarela/tofu firme em cubinhos

Modo de preparo: Coloque em uma batedeira a lecitina, o óleo, o leite e a farinha de trigo e bata até a massa ficar consistente. Retire e adicione o fermento em pó, a salsa, a cebolinha verde, o orégano e o sal. Mexa novamente e acrescente o a glutadela, o milho verde e a mussarela. Coloque em forminhas de papel médias. Asse em forno médio por cerca de 20 minutos ou até dourar.

## **Pão indiano de frigideira**

## Ingredientes:

2 e meia xícaras de  
farinha integral fina  
50 gramas margarina  
derretida (derreter depois  
de dosar )  
1 pitada de sal  
água morna.



## Modo de fazer

Numa tigela, misture a  
farinha e o sal, juntando  
água morna aos poucos.

Sove a massa por 10 minutos ou até estar lisa e firme.

Cubra com um pano úmido e deixe descansar por 30 minutos.

O chapati ficará crocante.

Forme bolinhas de 4 cm de diâmetro e abra cada até obter círculos de mais ou menos 15 cm de diâmetro, e 3 mm de espessura.

Aqueça a frigideira de ferro ou outra, mas de fundo grosso, e coloque aí o chapati. espere por 1 e 2 minutos e vire-o.

Com uma pinça pegue o chapati e leve diretamente a chama do fogão, para formar bolha, até que se infle como o balão. Depois embrulha o chapati sobre pano, mantendo quente até servir.

## PÃOZINHO DE MANDIOQUINHA (Pão de Queijo)

Fonte: *Astrid Pfeiffer*

## Ingredientes:

5 mandioquinhas (batatas-baroas) pequenas (364g)  
3½ xícaras (chá) de água fervente (700ml)  
1¼ xícara (chá) de polvilho doce (132g)  
½ xícara (chá) de polvilho azedo (70g)  
1 colher (chá) rasa de sal marinho (6g)  
3 colheres (sopa) de azeite de oliva (30g)



## Modo de preparo:

Descasque e pique as mandioquinhas. Coloque-as em uma panela média (atenção, pois quanto maior a panela, mais rápido a água secará), junte a água fervente e cozinhe por 15 minutos com a tampa semiaberta. Deixe a mandioquinha esfriar um pouco e coloque-a em uma vasilha. Amasse-a com as mãos e acrescente o restante dos ingredientes (a mandioquinha deve estar morna). Misture bem e vá adicionando a água do cozimento aos poucos, trabalhando a massa até que não grude mais nos dedos. Modele bolinhas de tamanho médio e

coloque-as em uma assadeira untada com óleo. Leve ao forno alto (230°C), preaquecido, e asse por cerca de 40 minutos. Sirva quente.

## **Pão com castanhas-de-caju e alfafa**

### **Ingredientes**

3 e 1/2 xícaras de farinha de trigo integral fina  
2 colheres de chá de fermento em pó  
1 xícara de castanhas-de-caju moídas  
1 xícara de brotos de alfafa picados fino  
50 g de açúcar mascavo  
50 ml de mel  
1 cc de sal marinho

### **Como fazer**

Depois de misturar bem a farinha, os brotos e 1/2 xícara de castanhas, junte o fermento e o sal.

Torne a misturar e adicione o mel, o açúcar e a outra 1/2 xícara de castanhas. Unte uma forma e leve ao forno aquecido a 180 graus. Retire após 40 minutos.

## **Pão Ázimo**

Matzá é como os judeus chamam o pão ázimo. Ele possui vários furinhos, feitos na massa antes de ela ir ao forno para impedir a formação de bolhas de ar e o conseqüentemente, o crescimento do pão. Depois de assado, como não corre mais o risco de fermentação.



### **A RECEITA TRADICIONAL DO PÃO ÁZIMO ou MATZÁ**

1 quilo de farinha de trigo integral  
Meio litro de água fria  
Meio copo de azeite de oliva extra virgem  
Sal à gosto

Amasse bem os ingredientes. Com o auxílio de um rolo, abra a massa bem fina, coloque-a em uma forma levemente untada. A massa deve ficar bem fina, praticamente transparente. Faça os furinhos e leve ao forno em temperatura moderada. Assa rapidamente, há quem faça em frigideira com fogo baixo. Fica pronto quase tão rápido quanto crepe.

A preparação da massa não deve exceder 18 minutos para garantir que a massa não fermente. De acordo com a tradição judaico-cristã(hebreus), o pão ázimo foi

feito pelos israelitas antes da fuga do Antigo Egito, por que não houve tempo para esperar até a massa fermentar.

## Sonho Vegano

### Ingredientes

60 g de fermento biológico fresco

4 colheres de açúcar

200 ml de leite de soja morno

100g de creme vegetal

100 ml de óleo

1 pitadinha de sal

650 g de farinha de trigo

1 lata de doce de leite de soja

Açúcar de confeitado para polvilhar

Preparo: Desmanche o fermento no açúcar. Junte o leite morno e misture bem. Em seguida, acrescente o creme vegetal, o óleo e o de sal. Após, adicione a farinha de trigo. Faça bolinhas e deixe descansar para crescer (30 min. +/-) numa forma untada (com creme vegetal ou óleo).

Frite cada bolinha em óleo não muito quente (170 graus): deixe fritar 2 minutos de um lado e mais dois minutos do outro lado.

Role as bolinhas no açúcar confeitado, corte entradas nelas e recheie com o doce de leite de soja.

## BISCOITOS E BOLACHAS

### Folhado recheado com batata doce

Para o 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, do açúcar demerara, porque não gostamos muito doce)



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 Folhada caseira

2 xícaras de farinha de trigo

2/3 de xícara de água

1/3 de xícara de óleo (usamos azeite)

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de fermento químico ou bicarbonato

amido de milho

Preparo: Aqueça a água e o óleo (atenção, só até amornar). 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.

Fonte: <http://serveqana.blogspot.com.br/>

## Palitinhos de Cerveja

Ingredientes

500 g de farinha de trigo

5 colheres (sopa) de creme vegetal

3/4 de xícara de cerveja

1 colher (sopa) de fermento em pó

1 pitada de sal



*Para palitinhos doces:*

Açúcar

*Para palitinhos salgados:*

Gergelim, orégano, etc...

## Preparo

Misture o creme vegetal, a farinha, o fermento, a cerveja e o sal. Abra a massa, corte em formato de palitinhos. Para os palitinhos doces, salpique o açúcar e para os salgados, salpique, gergelim, orégano ou o que preferir. Asse em forno preaquecido a 180°.

Fonte: <http://cantinovegetariano.blogspot.com/2011/11/palitinhos-de-cerveja.html>

## Biscoito de Páprica (vegana)



### Ingredientes

500 g de farinha de trigo  
4 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1 colher (chá) de sal  
1 colher (sopa) de páprica picante  
Água  
Farinha para polvilhar

Preparo: No processador, bata todos os ingredientes, exceto a água. Vá adicionando água aos poucos até que a massa desgrude das paredes do processador. Abra a massa numa espessura bem fina sobre uma superfície enfarinhada e corte biscoitos grandes de formas variadas. Polvilhe uma assadeira com farinha e disponha os biscoitos. Leve ao forno médio (180° C), pré-aquecido, até que fiquem bem dourados.

Rendimento: 20 porções

## Francisquinhos

### Ingredientes:

15 colheres (sopa) de óleo  
5 xícaras (chá) de farinha de milho  
1 xícara (chá) de amido de milho  
10 colheres (sopa) de açúcar



3 colh sopa de lecitina de soja  
2 colheres (chá) de canela em pó

Modo de Preparo:

Coloque o azeite em uma panela e leve ao fogo até ficar bem quente. Retire. Coloque a farinha de milho em uma tigela e regue com o azeite quente, misturando sem parar, ou até a farinha ficar úmida. Deixe amornar. Ligue o forno à temperatura alta.

Acrescente a maisena, o açúcar, as gemas e a canela à farinha de milho umedecida e misture até a massa ficar homogênea e macia, e que possa ser enrolada. Por último, incorpore as claras batidas em neve e mexa com delicadeza. Faça 36 bolinhas com a massa, achate-as levemente e coloque-as em uma assadeira não untada, deixando espaço entre as bolinhas. Leve ao forno por 35 minutos, ou até os francisquinhos ficarem levemente dourados. Retire do forno e espere amornar. Retire da assadeira e sirva com café.

Fonte: Revista Água na Boca (adaptada)

## Biscoitos de quinoa



1/2 x de [quinoa](#) em flocos  
1/2 x de farinha de arroz  
3 c sopa de óleo de canola  
1 colh sopa de lecitina  
1 pontinha de colher de café de curry em pó  
1/4 c chá de fermento em pó  
1 pitada de sal

Preparo: Misture todos os ingredientes até obter uma massa que possa ser modelada com as mãos. Faça pequenos biscoitinhos e asse até começarem a dourar. Rende cerca de 20 biscoitinhos.

## Barra de Cereais

### Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) rasas de linhaça dourada (20g)
- 5 colheres (sopa) de nozes (62g)
- 5 ameixas-pretas sem caroço (46g)
- 9 damascos secos (82g)
- 1 banana média (98g)
- ½ xícara (chá) de quinoa em flocos (44g)
- ½ xícara (chá) de aveia em flocos (46g)
- 2 colheres (sopa) de gergelim torrado (20g)
- 1 colher (sopa) rasa de óleo (8g)
- 4 colheres (sopa) de agave (64g)

### Modo de preparo:

Cubra a linhaça com água e deixe de molho por exatamente 15 minutos. Pique as nozes, as ameixas e os damascos em pedaços pequenos e coloque em uma panela. Amasse a banana com um garfo e coloque-a na mesma panela, junto com os demais ingredientes, inclusive a água em que a linhaça ficou de molho. Mexa tudo e leve ao fogo por 5 minutos, apenas para dar liga. Coloque a massa em uma fôrma untada com óleo. Alise-a com as costas de uma colher, pressionando levemente para que fique firme. Com a ponta de uma faca risque a superfície da massa, demarcando o tamanho das barrinhas. Leve ao forno médio (180°C), preaquecido, e asse por cerca de 30 minutos ou até dourar. Tire do forno para não ressecar e deixe esfriar. Corte as barrinhas seguindo as marcas feitas.

Dica: "O agave pode ser substituído pelo melado, mas as barrinhas ficarão mais escuras. Você pode substituir as oleaginosas ou as frutas secas por outras. Para eliminar o glúten da receita, retire a aveia e aumente a quantidade de quinoa."

Fonte: Fonte: Astrid Pfeiffer

## Barras energética caseira

### Ingredientes

- 1 xíc de tâmaras
- ¼ xíc de chá sementes de linhaça moída
- ¼ xíc de chá de proteína (opcional)
- 1 Colher de sopa de açúcar de côco
- ½ xíc de trigo sarraceno germinado/quinoa/aveia (opcional)
- ¼ xíc de chá nozes em pedaços pequenos
- ½ xíc de chá de Bagas Goji/cranberry
- 1 pitada de sal (flor de sal)

### Preparação da receita

Nada mais simples: juntar tudo num processador ( picadora 1, 2, 3), triturar bem e quando estiver tudo bem misturado retirar, espalhar em cima de uma bancada



limpa ou de um papel vegetal de cozinha e prensar muito bem, várias vezes, até ficar com a altura de uma barra de chocolate. Quando a mistura estiver com a altura desejada (e muito bem prensada), cortar com uma faca em quadrados, retângulos, ou o formato que acharem melhor para embrulhar num papel celofane e levarem na mochila para um treino, ou mesmo para uma prova mais longa.

Nota: Experimentem misturar amêndoas, figos, passas.

Fonte: Adaptado de....

## Barra de Cereal sem forno

### Ingredientes

#### Secos:

- 1 xícara e meia de aveia
- ½ xícara de frutas secas (passas, damasco picado, etc)
- ½ xícara de raspas de chocolate sem leite (Harald meio amargo, Garoto meio amargo, Olvebra etc)
- ¼ xícara de castanhas picadas ou trituradas (castanha do Pará ou de caju)
- 5 colheres de sopa de proteína isolada de soja (ou leite de soja em pó)
- 2 colheres de sopa de linhaça ou farinha de linhaça
- Gergelim, coco ralado, canela em pó e flocos de arroz (opcional)

#### Úmidos:

- 1 banana madura amassada
- ½ xícara de melado ou glicose de milho
- ½ xícara de pasta de amendoim (se achar que fica muito doce pode usar água no lugar)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

### Modo de fazer

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 um tabuleiro coberto por filme plástico ou papel manteiga. Pressione até ficar reta. Leve à geladeira por algumas horas até firmar. Remova do tabuleiro e corte em barras retangulares. Envolve em folha de alumínio ou filme plástico. Pode ser guardada em geladeira por até 30 dias.

Fonte: [belezavegan.blogspot](http://belezavegan.blogspot)

## Biscoito de polvilho

Por [Luiz Henrique Araujo](#) em [RECEITAS VEGANAS](#) · [Editar documento](#)

4 xícaras de polvilho azedo

1 xícara de óleo (eu uso de arroz)  
1 xícara de leite de amêndoas  
1 e 1/2 copo de agua fervendo  
2 colheres de sobra de linhaça batida com pouco de água  
sal

Ligue o forno em 180 graus. Misture o leite de amêndoas e óleo no polvilho, acrescente a agua fervendo e por ultimo a linhaça batida com água. Unte a forma e use um saco de confeiteiro para formar as rosquinhas ou a própria embalagem do polvilho (fazendo um pequenino corte em uma das pontas com uma tesoura e abrindo o outro extremo. Deixe no forno até ficarem douradinhas. Se saírem do forno cedo demais não vão ficar crocantes, então é preciso ter muito cuidado pra tirar do forno no ponto certo.

Fonte: <http://www.menuvegano.com.br/article/show/53/biscoito-de-polvilho>

### **Biscoitinhos de Missô Sem Lactose**

Fonte: Receita retirada do site da [Sakura](#).

2 xícaras de chá de farinha de trigo  
1 xícara de chá de farinha de trigo integral  
1/2 xícara de chá de óleo  
1 colher de sopa de Molho de Alho  
3 1/2 colheres de sopa de Missô Aka  
1 colh de sopa de farinha de linhaça hidratada  
1 clara para pincelar (opcional)  
Gergelim a gosto (opcional)

1. Em uma tigela coloque as farinhas, o óleo, o Molho de Alho, o Missô Aka e a farinha de linhaça. Misture bem até virar uma massa que solte das mãos.
2. Em uma superfície lisa e limpa, abra a massa com o auxílio de um rolo cuidadosamente. A massa não gruda, porém é um pouco quebradiça. Sugiro que abra pequenas porções da massa (o mais fino possível) e vá cortando no formato desejado.
3. Disponha os biscoitinhos em uma assadeira untada com óleo. Leve ao forno médio (180 graus) pré-aquecido por 20 minutos ou até dourarem.

### **PÃO MELADO COM RECHEIO DE BEIJINHO ( VEGANO )**

Ingredientes:

Para a massa :



1 xícara de melado  
250 g de creme vegetal  
1 1/2 xícara de açúcar mascavo  
1/2 colher (chá) de cravo  
1 colher (chá) de gengibre  
1 1/2 colher (chá) de canela  
4 xícaras de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de cacau em pó  
1/4 de xícara de leite de soja  
1 colher (sopa) de fermento químico em pó

Para o recheio:

1 lata de leite condensado de soja  
1 colher (sopa) de creme vegetal  
Coco ralado a gosto

Para a cobertura:

1 kg de chocolate meio amargo

Preparo

Massa:

Misture em uma panela os 6 primeiros ingredientes, deixe em fogo baixo até levantar fervura. Tire do fogo e acrescente a farinha, o cacau e o leite de soja. Mexa bem e acrescente o fermento em pó, mexendo somente o suficiente para aderir a massa. Leve ao forno em uma assadeira ou em forminhas untadas, por cerca de vinte minutos, faça o teste do garfo. Retire do forno e deixe esfriar antes de cortar.

Recheio:

Em uma panela leve ao fogo todos os ingredientes e mexa até engrossar.

Cobertura:

Derreta o chocolate em banho maria até ficar liso e brilhante.

Finalização:

Corte o pão de melado, recheie, banhe no chocolate derretido e coloque para secar rapidamente na geladeira.

Fonte: [Coletivo Vida](#)

**[Cookies Divinos com Puro Mindu Bioporã](#)**

Ingredientes:

- 1/2 xícara de aveia em flocos finos
- 1/2 xícara de farinha de arroz integral
- 2 colheres de sopa bem cheias de [Puro Mindu Bioporã](#) (pasta de amendoim pura, não adoçada)
- 1 colher de sopa de alfarroba em pó
- 1/4 de xícara de melado de cana

Como fazer: Misture todos os ingredientes e depois vá amassando com delicadeza a massa com as mãos, até ficar homogênea. A massa deve ficar macia, não muito seca...se achar que precisa, coloque mais pasta de amendoim ou melado (digo isso porque vai depender muito da consistência da pasta e do melado). Molde com as mãos os cookies, coloque-os numa assadeira e leve ao forno baixo (pré-aquecido) por 15 a 20 minutos (cuidando para não queimar...depende do forno). Não se preocupe se estiverem um pouco moles...assim que retirar do fogo e deixar esfriar, eles endurecem um pouco.

Fonte: Natália Chede



## **PASTAS, PATÊS, MOLHOS**

### **Pasta de Tomate Seco**

- 1 e 1/2 colher de sopa de Tomate Seco (“conserva”)
- 1/4 de tofu
- 1 colher chá rasa sal
- 1 colher sopa de azeite de oliva

### **Pasta de ricota vegetal com tomate seco e orégano**

Ingredientes:

- 1 copo americano de amêndoas
- 3 copos americanos de água
- 4 unidades de tomate seco
- 1 colher de chá de sal marinho
- 1 1/2 colher de chá de orégano

Modo de Preparo:

Deixe as amêndoas de molho por 12 horas. Despreze essa água e bata as amêndoas no liquidificador com 3 copos americanos de água. Em seguida, coe. O líquido extraído é o leite de amêndoas. Já a parte sólida é a ricota vegetal. Bata no liquidificador a ricota vegetal, o tomate seco, o sal e o orégano.

OBS: Eu usei um mixer. Bem mais fácil. Podes acrescentar azeite de oliva para bater e um 1 colh chá do tempero “chimichurri”, fica bem gostoso.

## Patê de Berinjela (vegana)



### Ingredientes

3 berijelas médias  
1/4 de pimentão verde  
1/4 de pimentão vermelho  
1/4 de pimentão amarelo  
1 cebola  
100 g de azeitonas  
Salsinha, cebolinha e orégano a gosto  
Pimenta calabresa ou do reino a gosto  
Sal marinho  
6 dentes de alho  
1/2 copo de vinagre branco  
1/2 copo de água  
1 xícara de azeite de oliva extra-virgem  
100 g de passas

### Preparo

Lave bem as berinjelas, tire as pontas e pique em cubinhos sem descascá-la. Vá picando com um pouco de sal e vinagre. Depois lave-as com água corrente e deixe escorrer toda a água. Numa panela coloque a cebola picadinha, frite um pouco e acrescente a berinjela até secar a água. Em seguida acrescente o alho bem picado, o vinagre, a água, o azeite, os pimentões, as azeitonas e deixe cozinhar até que a berinjela fique bem macia. Pode colocar uma pitada de açúcar para quebrar a acidez do vinagre. Por último apague o fogo e acrescente o cheiro verde e as passas, tampe e deixe esfriar. Use o patê de berinjela em torradas, pães, com arroz...

## Pasta De Berinjela No Pão Sírio

• 3 pães árabes light (165g)

- 1 cebola média picada (100g)
- 2 dentes de alho amassados (6g)
- 1 colher (sopa) azeite (8g)
- 1 berinjela grande em pedaços (240g)
- Sal a gosto
- Salsa picada a gosto
- 1 colher (sopa) de sementes de gergelim torradas (10g)

### **Modo de Preparo**

Separe os pães ao meio, formando 2 partes.

Corte cada parte do pão em 4 pedaços, formando triângulos. Leve ao forno quente (250°C), até dourar.

Reserve. Refogue a cebola e o alho no azeite e junte a berinjela picada e o sal. Tampe e deixe cozinhar até amaciar e secar o líquido.

Bata no processador/liquidificador até formar uma pasta. Coloque sobre os pedaços de pão torrados e salpique o gergelim.

## **Homus**

### Ingredientes

- 300 g de grão-de-bico
- 1 dente de alho descascado
- 100 g de tahine
- Suco de 1 limão
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Preparo: Coloque o grão-de-bico numa tigela e cubra com água. Deixe de molho por no mínimo 4 horas. Escorra a água do molho e transfira os grãos para uma panela grande. Cubra os grãos com 1 litro de água. Leve a panela ao fogo alto e deixe cozinhar por aproximadamente 50 minutos ou até ficar macio, mas tome cuidado para não deixar desmanchar.

Quando o grão-de-bico estiver cozido, retire do fogo. Escorra a água, mas não toda. Uma parte dela será usada para bater os grãos. Retire as cascas com as mãos e despreze-as.

No processador de alimentos, bata o grão-de-bico descascado, o alho, o suco de limão e o tahine. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída. Adicione a água do cozimento aos poucos e bata até obter uma pasta homogênea. O ponto deve ser o de um patê grosso.

Retire o homus do processador, coloque num prato. Se quiser, acrescente azeite sobre a pasta ou decore com páprica picante. Sirva com pão sírio.

## Hummus de Feijão Preto

Fonte: <http://www.diariosem lactose.com>

Do aplicativo: Whole Foods Recipes e disponível também no [site](#).

2 copos de feijões preto cozidos e escorridos

2 dentes de alho picados

¼ copo de tahini

1 colher de chá de cominho em pó

2 colheres de sopa de água

2 colheres de sopa de molho de soja

2 colheres de sopa de suco de limão (ou a gosto)

½ copo de coentro picado (pode ser substituído por salsinha picada)

Coloque num processador de alimentos os feijões, alho, tahini, cominho, água, molho de soja e o suco de limão e bata até ficar homogêneo.

Transfira os ingredientes para um recipiente e misture o coentro ou salsinha.

A receita pede para escorrer muito bem os feijões, senão o hummus não vai ficar cremoso.

Se quiser fazer a versão original, é só substituir o feijão pelo grão de bico.

Espero que gostem! :D

## Dip de Abóbora

### Ingredientes

350 g de abóbora

1 dente de alho

1/2 colher (sopa) de tahine (pasta de gergelim)

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 colher (chá) de raspas de limão

1 colher (chá) de sal

1 colher (sopa) de salsinha picada



Preparo: Numa tábua, pique o alho e descasque a abóbora. Retire as sementes e corte-a em cubos de 3 cm. (**Assar a abóbora**) Leve uma panela grande com 1/2 xícara de água ao fogo alto. Quando ferver, acrescente os cubos de abóbora e tampe. Deixe cozinhar por 10 minutos ou até os cubos ficarem macios. Escorra a água e deixe esfriar. No processador de alimentos ou no liquidificador, bata a abóbora até obter purê. Numa tigelinha, misture o alho picado e o sal até formar uma pasta. Transfira para uma tigela média e acrescente o suco de limão, as raspas e o tahine. Misture até obter uma pasta lisa. Junte o purê de abóbora e misture novamente. Decore com a salsinha picada. Sirva frio com torradinhas de

pão italiano ou pão sírio ou, também, com grissinis (palitinhos salgados de erva-doce). *Rendimento: Serve 4 pessoas*

## Nutella Caseira (vegana)

### Ingredientes

1 xícara de avelãs torradas e sem pele  
115 g de chocolate amargo derretido  
2 colheres de cacau em pó  
1/2 xícara de açúcar refinado  
1/2 colherinha de extrato de baunilha  
Umaz gotas de azeite (opcional)



### Preparo:

Torre as avelãs no forno e deixe-as esfriar para depois tirar a pele. Não é preciso retirar toda a pele, mas sim um pouco. Coloque as avelãs num processador de alimentos até que fiquem como um creme. Depois adicione o chocolate derretido, o cacau, o açúcar e a baunilha, sem deixar de processar os alimentos. Se ainda não chegou à consistência desejada, como a da Nutella comprada, adicione poucas gotinhas de azeite vegetal e processe até que chegue à consistência. Em seguida, coloque num pote de vidro e depois na geladeira.

Dica - É importante não colocar muito azeite, porque a nutella caseira pode ficar muito oleosa, perdendo seu delicioso sabor.

## Nutella Caseira 2

### *Ingredientes:*

- 500g de Chocolate Nestlé Meio Amargo
- 500g de Chocolate Nestlé ao Leite
- 1 caixinha de Creme de Leite
- 1 colher de chá de essencia de Avelã

### ↳ *Modo de fazer:*

**1º:** Corte as barras de chocolate em quadradinhos.

**2º:** Coloque o **creme de leite** num recipiente que caiba tudo e ainda sobre uns 4 dedos de espaço.

**3º:** Leve ao microondas e programe pra 5 minutos, ou até ferver. **Caso não tenha microondas**, ferva em uma panela.

**4º:** Tire do forno, ou do microondas.

**5º:** Peque os quadradinhos de chocolate e coloque com cuidado no pote/panela.

**6º:** Vá amassando o chocolate no creme quente para que ele derreta e se misturem.

**7º:** Coloque uma colher de chá de essencia de avelã, misture e deixe esfriar. Depois conserve na geladeira.

**8º:** Você pode colocar aonde quiser, ou pode até mesmo colocar nos copos de Nutella.

### **Babaganuch (vegana)**

#### Ingredientes

2 berinjelas grandes  
2 colheres (sopa) de tahine  
1 limão  
2 dentes de alho amassados  
Sal a gosto  
Azeite a gosto

Preparo: Leve as berinjelas diretamente à boca do fogão para tostar. Retire a casca quando murchar. Misture os demais ingredientes, menos o azeite. Bata tudo no processador até ficar uma pasta homogênea. Regue com azeite.

### **Guacamole com Tomate e Cebola (vegana)**

1 tomate médio  
1/2 cebola pequena  
1 limão médio  
1 abacate médio  
3 colheres (sopa) de azeite de oliva  
1 colher (chá) de molho de pimenta  
Sal a gosto  
Salgadinhos de milho (para acompanhar)

#### Preparo :

Lave o tomate em água corrente, tire o pedúnculo e coloque em uma tigela com solução de hipoclorito (siga as especificações do fabricante). Em seguida, escorra a solução, seque-o com toalha de papel, parta o tomate ao meio, tire as sementes e pique em cubos bem pequenos. Reserve. Descasque a cebola, lave-a e corte em pedaços bem pequenos. Lave o limão, seque-o com toalha de papel e tire o suco. Reserve.

Lave o abacate, descasque-o e tire a semente. Coloque-o em um prato fundo e amasse com um garfo, deixando-o com pedaços. Regue com o suco de limão e misture. Junte o azeite de oliva, o tomate, a cebola, o molho de pimenta e o sal. Misture bem. Sirva a guacamole com salgadinhos de milho. Sirva em seguida, para evitar que o abacate escureça e fique amargo.

### **Patê de legumes**

#### Ingredientes:

250g. De tomates maduros

100g. De azeitonas verdes sem caroços  
1 cenoura grande picada  
1/2 pimentão vermelho picado  
1/2 cebola picada  
1 dente de alho  
1/2 xícara (chá) de cheiro-verde picado  
pimenta vermelha a gosto  
1 colher (sopa) de margarina light  
1 gema  
1 colher (sopa) de amido de milho  
sal a gosto

modo de preparo:Bata no liquidificador os tomates, as azeitonas, a cenoura, o pimentão, a cebola, o alho e o cheiro-verde. Tempere a gosto com sal e pimenta. Aqueça a margarina em uma panela antiaderente, despeje o conteúdo do liquidificador, misture a gema, o amido de milho dissolvido no leite e mexa até engrossar.

Deixe esfriar e sirva com torradas integrais.

## **Requeijão de Soja (vegana)**

### Ingredientes

1 xícara de farinha de soja integral torrada (kinako)  
1 xícara de água filtrada  
1 dente de alho  
1 colher (chá) de ervas finas  
1 colher (chá) de pimenta-do-reino

Azeite suficiente para emulsionar (≈ 4 colheres de sopa)

Opcional: 1 colher (sopa) de semente de linhaça pré hidratada, que irá funcionar como um espessante. Nesse caso, a quantidade de azeite deverá ser reduzida pela metade (≈ 2 colheres de sopa)

Preparo:Misture a farinha com a água fria cuidando para não deixar formar grumos. Irá formar uma pasta. Deixe hidratar por uns 5-10 minutos. Coloque no liquidificao. Acrescente o alho, o cubo de caldo de legumes, as ervas finas e uma colher (sopa) do azeite. Ligue o liquidificador e acerte a textura do requeijão acrescentando o azeite suficiente para emulsionar e dar a cremosidade desejada. A textura final deverá ser como a de um requeijão. Acerte os temperos e despeje em potes com tampa. Manter na geladeira. Validade 1-2 dias. Ideal para ser usada como alternativa de manteiga, margarina e maioneses.

Dica:Para pré-hidratar a semente de linhaça coloque 1 colher (sopa) de semente de linhaça num copo de vidro. Acrescente umas 5-6 colheres (sopa) de água filtrada e deixe hidratando por toda a noite. Pela manhã ela estará toda hidratada e sem água sobrenadante. Use esta linhaça para o preparo deste requeijão, para o preparo de sucos desintoxicantes e até para docinhos de linhaça germinada triturada com frutas secas.

### Variações

- Rale 1 cenoura ou 1 pepino ou 1 abobrinha e misture com o requeijão.
- Outra opção é colocar umas 6 azeitonas picadas ou uns 6 tomates seco picados.

Rendimento: 3 xícaras

Fonte: [Doce Limão](#)

## **Geléia de Morango**

Fonte: Pat Feldman

Ingredientes:

3 caixas de morangos orgânicos (e no caso de morangos, ser orgânico faz toda a diferença!)

1/2 xícara de rapadura ralada

1 pera Williams ralada

Modo de Preparo:

Pique os morangos em pedacinhos pequenos.

Leve todos os ingredientes para a panela e cozinhe em fogo bem baixo por cerca de 1 hora, ou até que a mistura engrosse.

Enquanto quente você pode servir esta geléia como cobertura de bolos ou sorvetes. Após esfriar, conserve em geladeira e use do jeito mais delicioso que você encontrar!

## **Cenourina - Substitui a Margarina no pão**

Ingredients

- 1 [cenoura bem pequena \(ou use meia\)](#)
- 2 colheres (sopa) bem cheias [amido de milho](#)
- 1/2 colher (sopa) [sal](#)
- 2 colheres (sopa) [extrato de soja](#)
- 1/2 xícara (chá) [água](#)
- 1/4 xícara (chá) [azeite de oliva](#)



- 3/4 xícara (chá) [óleo de canola](#)

Recipe

Raspe, corte em rodela a cenoura e cubra com água numa panela (uns 2 dedos

acima). Cozinhe até ficar macia.

Aproveite a água do cozimento (1/2 xícara - tire ou complete), adicione o amido de milho, misture e coloque no fogo, mexendo até virar uma goma.

Coloque a goma no liquidificador com a cenoura cozida, sal, extrato de soja em pó, água e bata até ficar homogêneo. Comece a derramar em fio o azeite misturado com o óleo

Coloque num pote com tampa e conserve em geladeira por até 5 dias.

==

## ANOTAÇÕES

Essa cenourina é um substituo da margarina apenas para passar no pão ou como base de patês.

Não use como substituto direto para fins culinários pois seu comportamento no calor é diferente da margarina convencional (embora possa ser usada com sucesso em massas de torta, por exemplo, mas com resultado diferente).

Livre de gordura trans, aromatizantes, conservantes, produtos de origem animal (cárneos ou lácteos) e com óleos de boa qualidade, essa é uma boa opção no dia a dia, ao contrário da margarina comercial.

Essa receita é para uso de uma família.

Se for consumir sozinho, faça metade ou até um terço, pois a durabilidade é baixa.

## Creme de feijão branco com alho e alecrim

Alecrim fresco é a estrela da receita, então nem pense em usar alecrim desidratado. Ervas desidratadas têm um sabor menos intenso e (sei que não vou surpreender ninguém com essa afirmação) menos “vivo”.

2x de feijão branco cozido (sem tempero e escorrido)

1/2x de castanhas de caju (de molho por 6 horas)

3 dentes de alho picados

1 galhinho\* de alecrim fresco

4cs de suco de limão

1/4x de água

4cs de azeite

sal e pimenta do reino a gosto

Em uma panela ou frigideira pequena aqueça o azeite. Quando estiver quente, mas não fervente, junte o ramo de alecrim, desligue o fogo e deixe descansar 10 minutos. Descarte o alecrim (se algumas folhinhas ficarem na panela não tem problema), aqueça o azeite novamente em fogo baixo e frite o alho até ficar bem dourado. Alho queima fácil então fique de olho na panela o tempo todo. Desligue o fogo, junte o feijão branco e mexa bem pra incorporar todo o azeite (assim o feijão “limpa” a panela e nem uma gotinha de azeite é desperdiçada). Transfira tudo pro liquidificador, acrescente as castanhas escorridas, o suco de limão, a água, uma dose generosa de sal (usei quase 1cc) e pimenta do reino a gosto. Triture até as

castanhas se desfazerem completamente e a mistura ficar super cremosa. À partir daí, bata mais 1 minuto (30 segundos-pausa-30 segundos) pra incorporar ar no creme e deixar a textura mais leve. Prove e corrija o tempero, se necessário. Sirva em temperatura ambiente, com pão, torradas ou palitos de legumes crus. Se conserva 4 dias na geladeira (talvez mais, mas sempre como tudo antes). Rende um pouco mais de 2x.

\* Um galhinho de cerca de 5cm é suficiente

## **Manteiga de abacate**

1/2 abacate médio maduro + missô a gosto + salsinha bem picadinha a gosto. Por não ter conservantes, prepare na hora de servir. Passe o abacate + o missô por uma peneira fina para obter uma textura bem macia e cremosa. Acrescente a salsinha e sirva sobre o pão, torradas ou bolachas.

Opções: sal marinho ou molho shoyu no lugar do missô. Outras ervas frescas no lugar da salsinha e raspa de gengibre ou casca de limão. Uma cc de sementes de gergelim ou trigo germinadas irão conferir mais crocância.

## **Requeijão de abacate**

1 abacate médio maduro + 1 CS de semente de linhaça deixada de molho em 6 CS de água por 4 horas (é a linhaça quem dará a textura de requeijão) + molho shoyu a gosto + 1 dente de alho ou 1 CS de cebolinha picada. Bata tudo no liquidificador e acerte o sal a gosto.

## **Pasta de banana com tahine e canela**

**(Tartine de banana com tahina e canela)**

A tahina daqui é bem mais fluida do que a vendida no Brasil e na Europa, então provavelmente você precisará de mais água pra atingir uma consistência cremosa. Quem não gostam de tahina, use manteiga de amendoim no lugar. ou manteiga de amêndoas. Pra aumentar a quantidade de proteína da receita polvilhe suas tartines com amêndoas tostadas e picadas (amendoim ou castanhas do Pará também funcionam).

1 banana

1cc de tahine (ou mais, dependendo do seu gosto)

1cc de linhaça moída

Canela

Uma pitada de sal

Fatias de pão ligeiramente tostadas (de preferência [integral, com sementes](#))  
Amasse metade da banana com um garfo, junte a tahina, a linhaça, canela a gosto, uma pitadinha de sal e 1cc de água (se sua tahina for muito espessa,

dissolva em um pouquinho de água antes de juntar aos outros ingredientes). Misture bem e espalhe sobre o pão tostado. Corte a outra metade da banana em rodela e coloque sobre a mistura banana-tahina. Polvilhe com mais canela, se quiser, e deguste imediatamente. Rende o suficiente pra cobrir duas fatias médias de pão (lanche pra 1 pessoa).

## Ketchup caseiro

Fonte: Vera Falcão

Ingredientes

10 tomates grandes e maduros  
4 CS de açúcar mascavo  
10 folhas de manjeriço fresco (se for seco, só a metade)  
4 sementes de cardamomo  
1/2 colher de sobremesa de sal marinho  
1 CS de vinagre branco de vinho

Como fazer

Lave bem os tomates e coloque-os numa panela com os demais ingredientes. Deixe a panela semitampada em fogo alto por 30 minutos. Mexa de vez em quando. Apague o fogo, prove o tempero, corrigindo-o se for preciso e espere esfriar. Conserve em vidros esterilizados, bem fechados e na geladeira.

## Inhame cru

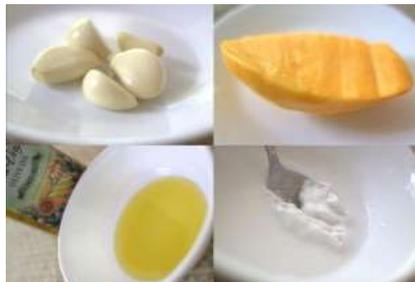
Para fazer um molho para salada ou pasta de passar em pão (sem glúten) faça da seguinte maneira: rale e tempere com sal marinho, limão e coentro, ou com molho de soja, ou colocando azeite e outros temperos verdinhos (salsa e cebolinha, orégano, tomilho).

## Molho “Manga Picante”

Ingredientes

- Cinco dentes de alho
- Metade de uma manga grande, bem madura
- 8 colheres de leite de coco (proveite a parte mais pastosa)
- 8 colheres de azeite de oliva extra virgem
- Suco de 3 limões
- Água (cerca de 200mls)
- Sal a gosto

Modo de fazer



Liquidificar todos os ingredientes em alta potência; servir com uma deliciosa salada. Preferencialmente, misture frutas à suas folhas e, se desejar, castanhas (sem exagerar). Evite a adição de alimento cozido à salada: opte pelas alternativas cruas sempre que possível.

Nessa salada usei:

- Espinafre
- Cranberries (uvas do monte) desidratados
- Azeitonas (usei kalamatas)
- Tomate
- Meio avocado
- Farofa de castanha-do-pará
- Molho de manga

Fonte: Chel Reis - *Escrito por menuvegano*

## **Molho pesto verde**

O legitimo e rústico molho genovês pesto recebe este nome por referencia ao verbo italiano pestare que significa esmagar, amassa.

- 1 maço pequeno de manjericão
- 8 grãos de pimenta do reino
- 3 dentes pequenos de alho
- 50 gramas de castanhas de caju
- 100 ml de azeite de oliva extra virgem

Preparo:

Num almofariz comece amassar um pouco das folhas de manjericão, vá adicionando as caastanhas e amassando, os dentes de alho, as pimentas. Dedique algum tempo ao seu molho.

## **Pesto Detox**

Heavy Metal Detox Pesto Recipe:

- 3 cloves garlic
- 1/3 cup Brazil nuts (selenium source) or macadamia nuts
- 1/3 cup sunflower seeds (cysteine source)
- 1/3 cup pumpkin seeds (zinc, magnesium sources)
- 1 cup fresh cilantro (corriander)
- 1 cup parsley
- 2/3 cup cold pressed olive oil
- 4 tablespoons lemon juice (Vitamin C source)
- Big pinch of sea salt and or dulse flakes to flavor.

Soak the seeds and nuts overnight to release the enzyme exhibitors. Process the parsley, cilantro (corriander) and olive oil in a blender until chopped. Add the garlic,

nuts, and seeds, salt/dulse and lemon juice and mix until the mixture is finely blended into a paste. Store in dark glass jar. It freezes well also if need be. Enjoy!

### **Pesto de tomate**

Fonte: <http://papacapimveg.com>

- 10 castanhas do Pará, de molho por 4, 5 horas
- 1 tomate grande e bem maduro
- 1/2 dente de alho (pequeno)
- 1 CS de azeite
- 1 punhado de manjericão fresco
- sal e pimenta do reino a gosto
- folhinhas de manjericão, pimenta do reino moída um pouco de azeite pra decorar

Escorra as castanhas do Pará e coloque no liquidificador junto com o tomate em pedaços, o alho, o azeite e o manjericão e triture até ficar homogêneo. Tempere com sal e pimenta e bata mais um pouco pra misturar.

Pra servir:

Disponha o **espaguete de abobrinha** em dois pratos rasos, cubra com uma porção generosa de molho (não misture) e salpique com as folhinhas de manjericão. Decore com um fio de azeite e um pouco de pimenta do reino moída. Serve duas pessoas.

### **Patê de berinjela e azeitonas pretas**

Ingredientes:

- 1 berinjela assada no forno com casca
- 1 tomate pequeno
- 1 colher de chá de orégano
- sal a gosto
- meia xícara de azeitonas pretas
- 2 rodela de cebola

### **Patê de Molho de Tomate e Nozes**

Ingredientes:

- meia xícara de nozes
- 1 xícara de pão amanhecido
- 1 xícara de molho de tomate temperado fervendo
- 2 colheres de azeite de oliva
- 1 cenoura cozida

## Patê de Tomate e castanha de caju

### Ingredientes:

1 xícara de castanhas de caju  
3 tomates  
meia cebola  
1 colherzinha de manjerição  
3 CS de azeite de olíva  
sal a gosto  
4 colheres de água

## Patê de tofu com tomate seco e ervas

O sabor do patê vai depender da qualidade do tofu utilizado, então use o melhor tofu que encontrar (quanto mais fresco melhor). Eu prefiro usar tomates secos que não são conservados em óleo, mas se isso é tudo que você achar use uma folha de papel toalha pra enxugar um pouco do óleo dos tomates. Se você achar cebola e alho em desidratados (em pó ou flocos) o patê fica ainda mais gostoso e rápido de preparar: use 2cs de cebola desidratada e 1cc de alho em pó no lugar da cebola e do alho frescos. Se quiser fazer uma versão “tomate seco e manjerição” (minha preferida), substitua as ervas desidratadas por 2cs de manjerição fresco picadinho.

300gr de tofu

1/2 x de castanha de caju (não tostada e sem sal), de molho por pelo menos 6 horas

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

1 ½ cc de levedo de cerveja

1cc de grãos de mostarda (opcional)

½ cc de feno grego (opcional)

2cs de suco de limão

½ cc (rasa) de sal (ou a gosto)

1 pitada generosa de pimenta do reino

1cs de azeite

entre ½ x e ¾ x de água

½ x de tomate seco picadinho

2cc de ervas desidratadas (alecrim, orégano, manjerição e tomilho)

Aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar dourada. Junte o alho e deixe cozinhar mais 1 minuto. Reserve. Se estiver usando a mostarda em grãos e o feno grego, pile os dois juntos até virar um pó fino. Coloque todos os ingredientes, menos a água, o tomate seco e as ervas, no liquidificador (não esqueça de escorrer as castanhas primeiro). Ligue o motor e adicione a água aos pouquinhos. Dependendo da textura do tofu utilizado você precisará de mais ou menos água, mas vá com calma pois o patê deve ficar bem espesso. Será necessário parar o motor algumas vezes e mexer o patê pra que todos os ingredientes sejam

triturados. Quando o patê estiver bem cremoso (esfregue um pouco da mistura entre os dedos: se você não sentir mais pedacinhos de castanha inteiros está pronto), junte o tomate seco em pedacinhos e as ervas desidratadas. Misture bem (com uma colher) e transfira pra um recipiente com tampa. Se conserva até uma semana na geladeira. Rende aproximadamente 2x.

### **Pesto tomate seco**

manjeriçã\*,  
azeite de oliva extra virgem\*,  
tomate seco, castanha-do-pará\*,  
nozes,  
castanha de caju,  
alho\* e  
sal marinho

<http://www.emporiumvida.com.br/produtos.php?prod=64>

### **Geleia de Mamão e Passas (vegana)**



#### **Ingredientes**

1 [mamão](#) grande maduro  
100 g de uvas-passas pretas  
150 g de açúcar demerara  
1/2 colher (chá) de canela  
1/2 colher (chá) de noz-moscada

#### **Preparo**

Descasque o mamão e retire as sementes, corte em pedaços pequenos e coloque numa panela com todos os outros ingredientes, menos o açúcar. Cozinhe em fogo baixo até que o mamão cozinhe bem e fique

dissolvido, acrescente o açúcar e cozinhe por mais 15 minutos em fogo baixo, retire do fogo quando estiver consistente e você perceber que está grudando na colher e demora para cair na panela. Coloque a geleia num [pote de vidro esterilizado](#) e não tampe totalmente até que a geleia esteja fria. Pode durar por meses.

*Fonte - Receita da chef [Aruna Devi](#), especialista em culinária indiana e vegetariana.*

**Veja também:**

### **Patê de Semente de Girassol**

- . 1 x. semente girassol hidratado
- . 2 x. cenoura picada
- . 1 x. uva passa hidratada
- . 2 C. azeite de oliva prensado a frio
- . sal marinho a gosto

Modo de preparar:

Misturar os ingredientes no processador até consistência desejada.

### **Tempero Caseiro**

O preparo é simples, não faz muita sujeira e você pode fazer uma boa quantidade, que dura cerca de 3 semanas muito bem guardada em potes de **vidro** na geladeira.

Ingredientes:

2 cabeças de alho grandes

2 cebolas grandes

1 colher de sopa de sal

1 colher de chá de pimenta do reino moída na hora

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem

1/2 xícara de salsinha (opcional)

Modo de Preparo:

Descasque os alhos e as cebolas e leve ao copo de liquidificador.

Junte os demais ingredientes e bata bem até obter uma mistura homogênea.

Guarde na geladeira em potes de vidro herméticos por até 3 semanas.

O tempero fica forte, então sugiro que você use uma pequena quantidade para dar “aquele gostinho” e depois complemente com outras [ervas e condimentos](#) da sua preferência.

Para vocês terem uma idéia de como uso, para uma xícara de arroz eu uso uma colher de chá desse tempero e depois acerto o sal e a pimenta. Hoje cozinhei

500g (cerca de 3 xícaras) de feijão e usei uma colher de sopa bem cheia desse tempero. Completei com mais sal e algumas folhas de louro.

### **Molho de nozes com manjeriçã fresco**

**INGREDIENTES:** 2 xícaras de nozes; ½ xícara de manjeriçã fresco; 2 xícaras de água filtrada; ½ dente de alho pequeno; azeite extra virgem; sal à gosto.

**MODO DE FAZER:** Germine as nozes: deixe de molho em água limpa por uma noite ou até a hora do preparo. Se for preparar à noite coloque as nozes na água pela manhã do mesmo dia. Exangue as nozes e descarte a água usada na germinação. Observe como vai liberar gordura. Liquidifique as nozes germinadas, a água, o manjeriçã e o sal até obter uma textura homogênea. Amorne.

Acrescente o azeite e misture. Leve a mesa numa panela ou louca aquecida e tampada.

**DICAS:** Experimente também o molho com saladas verdes e coloridas ou acompanhando pães e crackers.

### **Maionese c/ Farinha de arroz**

- 1/4 de xícara de água
- 1/4 de xícara de azeite de oliva
- 1/2 colher das de chá de suco de limão
- 1/2 colher das de chá de vinagre de vinho branco
- 2 colheres das de chá de farinha de arroz
- 1 colher das de chá de araruta ou amido de milho
- 1 colher das de chá de CMC (Carboximetilcelulose – espessante, emulsificante)
- 1/2 colher das de chá de néctar de agave ou glicose de mandioca
- 1 pitada de sal

Modo de fazer: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 2 minutos. Leve a geladeira até por uma semana.

Fonte: <http://dietasgsc.blogspot.com.br>

### **Maionese sem óleo**

#### Ingredientes:

- 1 copo de leite vegetal (pode ser soja, aveia, castanha, etc.)
- Temperos (já testamos os seguintes sabores: pimentão vermelho, alho, manjeriçã, azeitona ou cheiro verde)
- Arroz integral cozido (quanto mais cozido e molinho estiver, melhor)
- Sal a gosto
- Suco de 1/2 limão

Opcional: 1 ou 2 colheres de sopa de azeite apenas para dar sabor, se quiser.

Modo de fazer:

Preparo: No liquidificador, bater bem todos os ingredientes, exceto o arroz. Experimentar para verificar se está bom de sal e de tempero. Acrescentar aos poucos o arroz cozido até atingir o ponto de maionese. Pronto!

Fonte: <http://www.tudoparavegetarianos.com.br/> Por Karina Carnassale Deana – Blog Vida Campestre

## Maionese de Batata

Duas batatas grandes cozidas

Meia cenoura cozida

Suco de um limão grande

Uma colher de chá de sal

Uma colher de sopa de açúcar

Bata no liquidificador:

Agora com o liquidificador batendo tudo vá adicionando óleo até dar ponto de maionese e ponha em pote com tampa na geladeira!

Pode adicionar azeitona preta!

Ou wasabi pra ficar picante Emoticon colonthree

Ou pickles para fazer molho tartaro!

Agora seja feliz com sua maionese!

Fonte: Chef Eric Ferreira

## Hummus de Manjericão e Castanhas do Pará



- Receita adaptada da [Simply Recipe](#)

## **Ingredientes**

300 gramas de grãos de bico crus (ou 2 potes de grãos de bico em conserva, de 400 gramas cada, escorridos)

Bicarbonato de sódio (opcional)

4 copos de manjeriço fresco (só as folhas)

½ copo de azeite de oliva extra-virgem

100 gramas de castanhas do Pará (orgânicas de preferencia)

2 limões (suco)

3 dentes de alho

Sal e pimenta tipo Tabasco ou [Sriracha](#)

modo de preparo

1. Na véspera, ponha os grãos de bico de molho em bastante água. Se você tiver bicarbonato de sódio em casa, ponha 1 colher de sobremesa na água. Isso vai ajudar a amolecer as peles dos grãos de bico.
2. No dia seguinte, escorra os grãos e ponha-os numa panela grande com água, sal e mais uma colher de bicarbonato. Leve ao fogo médio e cozinhe até os grãos estarem bem macios. Isso pode levar de 1 a 2 horas, vai depender da qualidade e frescor do grão de bico que você usar. Escorra e reserve os grãos.
3. Pré-aqueça o forno a 180C. Leve as castanhas ao forno por uns 10 minutos ou até elas estarem ligeiramente douradas. Retire do forno, pique grosseiramente e reserve.
4. Na vasilha do processador, ponha os grãos de bico escorridos, o manjeriço, o alho picado, o azeite, as castanhas (reserve algumas para decorar) e o suco de 1 limão; processe toda a vida até formar um creme bem liso. Isso pode demorar! Se sua máquina esquentar, pare-a, deixe a esfriar e volte a processar. Queremos uma pasta bem lisa.
5. Pare o processador, e prove. Eu gosto de um pouco mais de limão então adiciono o suco do segundo limão. Tempere com sal e alguma pimenta vermelha tipo Tabasco ou Sriracha. Provavelmente o hummus vai estar grosso demais apesar do suco dos dois limões: use então um pouco de água para diluir. Vá adicionando a água com o processador ligado, aos poucos até obter a consistência desejada.
6. Pare de novo a máquina, ajuste o tempero, e sirva a temperatura ambiente com pedaços de pão pita e/ou torradinhas.

## **Patê de Castanha de Caju, Alho e Hortelã**

### Ingredientes:

100 gramas de castanha de caju

1 colher de sopa de Molho de Alho

1/2 colher de sopa de suco de limão

2 colheres de sopa de água

1/2 cebola

1 punhado de folhas de hortelã

Azeite a gosto

Preparo: Coloque todos os ingredientes num processador. Coloque azeite aos poucos até atingir a consistência desejada. Mantenha na geladeira e sirva gelado.

## Manteiga de soja

Ingredientes

1 xícara de leite de soja

2 col (sopa) de farinha de soja

sal e azeite

Preparação

Colocar numa panela o leite de soja, a farinha de soja e sal a gosto. Misture bem até ferver e formar uma mistura cremosa. Retire do fogo e deixe esfriar. Depois de frio, coloque no liquidificador e bata adicionando lentamente o azeite, até engrossar e endurecer levemente, ao ponto de se poder passar no pão. (adicione ervas, alho, azeitonas para saborizar)

Fonte: <http://vegfoodintegral.wordpress.com>



## Manteiga de milho

Ingredientes:

1 xícara de farinha de milho pré-cozida;

2 xícaras e meia de água;

1/2 xícara de azeite;

1 colher de chá de sal;

1 colher de sopa de suco de limão;

Salsinha, cebolinha, manjerona e orégano (use o que tiver ou se quiser faça sem)

Preparo:

Misture a farinha de milho e o sal com a água e leve para cozinhar em fogo médio, mexendo por cerca de 5 minutos.

Bata no liquidificador com o restante dos ingredientes até ficar homogêneo.

Fonte: [www.dicaveggie.com](http://www.dicaveggie.com)



## Pasta de azeitonas (Tapenade)

As azeitonas são o ingrediente principale aqui, então compre as melhores que encontrar (ou que o seu dinheiro permitir). Na hora de escolher, evite as salgadas

demais. Importante: se azeitona preta em lata for a única coisa disponível, prepare outra receita. Sirva essa pasta com rodelas de baguete fresca e alguns legumes crus (tomate cereja, tiras de pepino e cenoura...).

1 1/2x de azeitona preta (estilo grega, conservada no óleo, não muito salgada)

2cs de alcaparras (passadas embaixo d'água pra retirar o excesso de sal)

1 dente de alho picado (pequeno ou grande, dependendo da sua tolerância)

1cs de suco de limão

3cs de azeite

Pimenta do reino a gosto

Retire o caroço das azeitonas e pique-as grosseiramente. Coloque as azeitonas, as alcaparras, o alho picado e o suco de limão no liquidificador e bata alguns segundos. As azeitonas devem ficar em pedacinhos bem pequenos, sem no entanto virar pasta. Junte o azeite e bata mais um pouco pra incorporar. Tempere com pimenta do reino e sirva. Rende um pouco menos de 1 1/2x. Conserve na geladeira, em recipiente fechado, por até uma semana.

Fonte: <http://www.papacapimveg.com/>

## **Mutabbal (patê de berinjela palestino)**

Fonte: <http://www.papacapimveg.com/>

Use as melhores berinjelas que encontrar. Uma boa berinjela é firme, lisa, brilhante, sem manchas, amassados ou furinhos. Os furinhos indicam que ali tem bichinho, enquanto que uma casca opaca significa que há grandes probabilidades da berinjela estar amarga. Como expliquei no texto acima, usar a chama do fogão pra assar as berinjelas vai fazer o patê passar de “gostoso” pra “espetacular”, mas se você só tiver um fogão elétrico pode usar o forno. Mas não deixe de experimentar a versão defumada pelo menos uma vez (em um churrasco, talvez?). O modo de preparo parece longo porque detalhei bastante o método de preparação da berinjela, mas na verdade esse patê é simplérrimo de fazer.

1 berinjela média/grande (1x de polpa, depois de assada)

1 dente de alho pequeno ralado (ou pilado)

3cs de tahina

2cs de suco de limão

uma pitada de pimenta do reino

sal a gosto

Lave e seque a berinjela inteira. Coloque-a diretamente sobre a chama do fogão e deixe assar, virando de vez em quando pra assar uniformemente de todos os lados, até a casca ficar completamente carbonizada. Eu sempre escolho uma berinjela que tenha um cabinho longo e, segurando o cabinho entre os dedos da mão esquerda e com a ajuda de uma colher na mão direita, viro a berinjela de 5 em 5 minutos, até todos os lados ficarem assados. Coloque a berinjela na maior boca do seu fogão, pra dar mais equilíbrio e impedi-la de cair, e asse-a em fogo alto. Não seja tímido, quando digo que é pra assar a berinjela até ela ficar completamente carbonizada não estou exagerando: a casca tem que ficar preta e quebradiça. Ao ser manipulada, pode ser que a casca se rompa em alguns

lugares e um pouco do líquido da berinjela escorra, fazendo uma sujeira danada no seu fogão. Não tem problema, continue assando até ficar totalmente queimada em todos os lados. Pra saber se a berinjela está pronta enfie uma faquinha fina no centro: a polpa tem que estar ultra macia e, depois de furar a casca queimada, a faca tem que deslizar com muita facilidade. Se for preparar a berinjela no forno, coloque-a inteira diretamente sobre a grelha e asse até a casca ficar chamuscada e a polpa ficar bem macia (use a faca pra testar). Depois de assada, transfira a berinjela pra uma tábua de cortar legumes e deixe esfriar durante 5 minutos. Nesse ponto sua berinjela vai estar horrorosa e você vai achar que estragou a receita mas não se desespere. Embaixo da casca chamuscada você encontrará uma polpa macia e deliciosamente defumada (veja fotos mais embaixo). Segure a berinjela pelo cabinho e corte-a ao meio, no sentido vertical. As duas metades vão ficar presas somente pelo cabinho. Corte o topo da berinjela, separando as duas metades (ver foto). Com uma colher, retire cuidadosamente a polpa da berinjela e coloque em um recipiente pequeno. Se alguns pedacinhos de casca queimada se misturarem à polpa não tem problema. Junte os outros ingredientes (comece com 1/3cc de sal e acrescente mais depois, se preciso) e bata com um garfo até a polpa da berinjela virar purê, se misturar com os outros ingredientes e se transformar em uma pasta homogênea. Prove e junte mais sal, se necessário. Sirva com torradas. Eu gosto de espalhar uma camada generosa de mutabbal em uma fatia de pão integral ligeiramente grelhado e colocar tomate e pepino picadinho, temperados com sal, suco de limão e salsinha, por cima. Pode ser servido como entrada, aperitivo ou até mesmo como um almoço/jantar leve. Se conserva alguns dias na geladeira, em recipiente fechado, mas é bem melhor quando degustado logo depois de ter sido preparado. Rende 1x.

## LEITES E QUEIJOS VEGETAIS

### Diversos leites

<http://www.guiavegano.com/receitas/leitevegetal/index.html>

### Leite de Aveia

Se usar a aveia em lâminas (flocos), deixe de molho por duas horas. Para um copo de água, utilize 3 colheres de sopa de flocos de aveia. Bata a mistura no liquidificador, coe e use como indicado. Se o leite ficar muito encorpado, adicione mais água.

### Leite de Gergelim

usar o gergelim CRU (às vezes, ele é vendido tostado), amarelinho com a casca ou mais branquinho sem ela. O SEM CASCA fica pronto mais rápido. O gergelim COM CASCA pode ficar até 8 horas de molho;

2) não deixar muito tempo suas sementes de molho, pois assim o leite ficará AMARGO (deixe as sementes sem casca, por no máximo, uma hora de molho na água). Com a casca, suporta mais tempo sem ficar amargo. Detalhe importante: a maior parte do cálcio está na casquinha... então, a escolha é sua;

3) é interessante investir nesse líquido porque o gergelim é a semente das que usamos para esse processo, a que oferece mais cálcio.

Eliminando a questão do amargo, o gergelim é excelente e o resíduo que fica pode ser aproveitado para fazer uma deliciosa pasta vegetal, misturando-o aos temperos preferidos, como cebolinha, missô, shoyu, salsinha, coentro etc. Ou então: deixe o gergelim de molho por 8 horas; lave bem e escorra; bata no liquidificador com um pouco de sal e limão, depois adicione orégano;

Aconselha-se usá-lo batido com frutas porque seu sabor é bem diferenciado, talvez exótico para quem não está habituado (até acostumar com ele, é claro...).

4) como fazer:

¼ de xícara de semente de gergelim hidratada ou germinada

200 ml de água (um copo)

Bata as sementes de gergelim com a água no liquidificador e coe num coador de tecido.

Use uma fralda de bebê, que tem a textura ideal.

5) sempre é bom repetir: NÃO USE a água na qual as sementes ficaram de molho.

#### **Tempo de molho das sementes**

Amêndoas – 12 horas

Castanha do Pará (do Brasil) – 14 horas

Avelãs – 12 Horas

Macadâmias – 12 Horas

Castanha de Caju (utilize somente em ocasiões especiais) – 6 horas

Gergelim – 4 Horas

Nozes – 4 Horas

Girassol – 8 Horas

A proporção recomendada é de uma parte de sementes para três partes de água. Ou qualquer outra variação desta quantidade de acordo com o grau de espessura desejado.

## **logurte de Soja**

Ingredientes:

1 litro de leite de soja fresco

1 colher de sopa de extrato de malte líquido - arroz ou cevada – (opcional)  
Cultura para iogurte - Rich  
1 a 2 colheres de sopa de suco de limão (ou outro líquido cítrico)  
2 pacotes de gelatina AGAR AGAR (20 g)

Como fazer:

1. Inicie com o leite de soja a uma temperatura ao redor de 45°C  
2. Misture 2 colheres de sopa de suco de limão com 1 colher de sopa de extrato de malte e leve essa mistura ao fogo até o ponto de fervura. Retire rapidamente do fogo e esfrie-a mergulhando a caneca em um banho de água fria. Adicione essa mistura já resfriada ao leite de soja.

3. Acrescente a cultura a esse leite de soja já preparado, misture bem, deixe incubar em um ambiente com temperatura na faixa de 40 a 45°C por ±8 horas.

Fonte: Delicias de Soja – [www.guiavegano.com.br](http://www.guiavegano.com.br)

## **Vegarela - Mozzarella Vegana**

(Fonte Universo dos Alimentos)

Ingredientes:

- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- 2 colheres de sopa de purê de mandioquinha
- 2 xícaras de água
- 6 colheres (de sopa) de azeite de oliva ou óleo
- sal à gosto (+/- 1 colher de sopa)

Preparo:

Bater no liquidificador ou processador a mistura de água com os polvilhos, o sal, o azeite e a mandioquinha. Passar a mistura (que fica bem líquida mesmo) para uma panela antiaderente e, no fogo alto, ficar mexendo até que forme uma massa dura e se desprenda totalmente da panela (não pode parar de mexer (demora uns 3 minutos até que endureça).

Depois disso retire essa massa, dê a forma que quiser e retorne ao fogo baixo pra dourar os lados. Deixar 1 dia(ou mais) na geladeira antes de consumir.



## **Tofupiry**

Ingredientes:

- 500g tofu firme
- 1/2 xícara (chá) de azeite de oliva (100ml)
- 1 colher (sopa) de sal (10g)
- 1/4 xícara (chá) de suco de Limão (50ml)

- 1/2 xícara (chá) de polvilho azedo (100g)

- Leite vegetal (opcional)

### **Modo de preparo:**

1. Bata no liquidificador o tofu e o azeite de oliva.

2. Adicione o sal, o suco de limão e o polvilho azedo.

3. Leve ao fogo dando ponto de catupiry com o leite vegetal (opcional).

### **Sugestões:**

- Adicione um pouquinho de cúrcuma (açafão da terra) ao tofupiry para que ele fique amarelo (vegarella)!

- Adicione a mistura do liquidificador cebola roxa, alho e ervas refogadas em azeite de oliva, dá um toque especial ao tofupiry.

- Caso você não tenha condições de usar somente o azeite de oliva, misture com um pouco de óleo que a receita não irá desandar! hehe

- Use sempre o tofu firme, evite o soft.

Fonte: [Chubby Vegan](#)

## **Tofupiry II**

Receita:

400g de tofu

5 colheres (sopa) de polvilho azedo

1/2 limão

1/2 xícara de azeite

1 pitada de sal

1 pitada de açafão (se quiser amarelinho)

Bater tudo até ficar cremoso e aerado e usar sobre pizzas e pratos que serão assados, pois assim está cru.

Se for usar em sanduíches crus, leve ao fogo em uma frigideira anti aderente por alguns minutos.

## **Ricota de Gergelim**

É uma ricota vegetal feita com o leite, não com o resíduo (que seria o caso do "Queigelim").

Rende pouco mesmo, menos de uma xícara (chá), igual qualquer queijo feito com proteína coagulada (até mesmo os animais.



O leite de gergelim tem um amarguinho típico. Fazendo com o gergelim novo e sem casca a tendência é ficar mais suave.

Combina bastante com pratos árabes e saladas. E em termos de textura e comportamento, se equipara ao tofu (mais uma vez, o gosto é de gergelim).

-

Segue a receita:

\*1 xícara (chá) sementes de gergelim branco, cruas.

\*3 xícaras (chá) água

\*1 pitada de sal

\*1 colher (sobremesa) suco de limão ou vinagre de maçã

Modo de Fazer:

Bata por um minuto no liquidificador as sementes de gergelim com a água. Espere cinco minutos e bata novamente. Coe com o auxílio de uma peneira fina ou pano. Ferva esse leite vegetal e acrescente o limão e o sal, mexendo delicadamente. Ele vai talhar na hora (às vezes ele talha só de ferver... Não é um bom leite vegetal pra pratos quentes, aliás). Deixe ferver sem mexer mais um minuto e passe pela peneira.

Utilize como preferir.

===

Se quiser fazer coalhada, aqueça o leite sem deixar ferver. Acrescente o limão, tampe e deixe descansar de um dia para o outro, sem mexer. No dia seguinte o soro terá separado, retire o excesso, mas você terá uma textura muito mais cremosa...

Mas se quiser imitar a coalhada, pode usar a ricota de gergelim batida no processador temperada com mais limão, azeite e sal.

---

O resíduo pode ser usado pra fazer o queigelim que eu citei, que é uma receita crudívora do Flávio Passos. Basicamente tempere o resíduo com limão, ervas a gosto, pouco sal e azeite e utilize como um patê.

E o soro pode ser aproveitado em cozimento de arroz.

## Mussarela Vegana/Vegarela

### Ingredientes

200g de **tofu** (procure o que não seja produzido com soja transgênica - em Porto Alegre, compro o da Família Hattori, na Feira Ecológica da José

Bonifácio: [Produtos Família Hattori](#))

uma colher de sobremesa de cebola ou alho picados

uma colher de chá de sal

uma colher de sobremesa de mostarda

1/2 colher de chá de açafraão da terra (cúrcuma)

uma colher de sopa de amido de milho

uma colher de chá de polvilho azedo

1/4 de xícara de azeite de oliva

suco de 1/2 limão

1/4 de xícara de água (se necessário)

Como fazer

Bater todos os ingredientes no liquidificador, deixando a água por último e só utilizar caso seja necessário. Não precisei adicionar a água, a muçarela ficou bem cremosa e firme sem ela.

Usei para fazer uma pizza, com o queijo, brócolis e cebolas, bem simples, para sentir o sabor. Quem não gosta muito do gosto da mostarda, diminua a quantidade (já diminui da receita original, mas ainda assim ele permanece forte).

Essa quantidade deu para assar 6 pizzas pequenas (ou duas grandes).

Fonte: Vera Falcão

## Queijo de castanha fermentado

Um liquidificador (ou multiprocessador) potente e um pouco de paciência são essenciais pra essa receita dar certo, mas seus esforços serão recompensados. Esse queijo é bem cremoso e tem a consistência de “cream cheese”, embora o sabor seja bem mais encorpado. Gosto de usar uma mistura de castanha de caju e do Pará pro sabor ficar mais complexo, mas você pode usar somente castanha de caju se quiser. Nesse caso o resultado será um queijo mais suave. O **missô** é a chave dessa receita: é ele que vai trazer as bactérias bacanas responsáveis pela fermentação do queijo vegetal.

2x de castanha de caju (não-torradas e sem sal)

20 unidades de castanha do Pará

2cc de missô (qualquer tipo)

3cc de suco de limão

1cc (rasa) de levedo de cerveja

sal marinho a gosto

Deixe as castanhas de molho por no mínimo 6 horas. Escorra e reserve a água. No liquidificador, triture as castanhas com o missô. Acrescente colheradas de água, só o suficiente pra fazer as lâminas continuarem girando (cuidado pra não colocar água demais e transformar o creme em leite!). Você vai precisar desligar o liquidificador e mexer a pasta com uma espátula várias vezes durante o processo. Quando a mistura tiver se transformado em um creme espesso (sem pedacinhos de castanha) transfira tudo pra um recipiente de vidro, cubra com um pano limpo e deixe fermentar durante 24 horas. O queijo vai expandir ligeiramente, por isso é importante usar um recipiente que acomode a mistura com sobra (o ideal é que pelo menos 1/3 do recipiente fique vazio, deixando espaço pro queijo expandir durante a fermentação). Depois do período de fermentação, acrescente os outros ingredientes ao queijo e misture bem. Prove e corrija o sal. Junte um pouco mais de suco de limão se quiser um queijo mais ácido (eu uso 4cc de suco). Às vezes também junto uma pitada de pimenta do reino pra intensificar o sabor. Guarde

bem tampado na geladeira. O queijo se conserva uma semana na geladeira. Rende um pouco mais de 2x.

## Queijo prato Vegano

3 colheres (sopa) de pure de mandioquinha (usei mandioca)  
1 xícara de polvilho doce  
1/2 xícara de polvilho azedo  
3 colheres de creme vegetal (Becel), ou óleo, ou azeite.  
1 colher (café) sal  
1/2 limão (usei menos de 1/2 limão vinagre)  
(usei também 1 colh de chá de **nutritional yeast** e 1/2 colh chá de açúcar)

Junte todos os ingredientes. Amasse com as pontas dos dedos até formar uma massa homogênea. Coloque a massa num recipiente do formato que desejar (redondo, oval) untado com óleo. Leve a geladeira por mais ou menos 2 horas. Na hora de consumir, corte as fatias e leve a uma frigideira antiaderente para dourar e cozinhar os polvilhos.

Sugestão colocar em uma fatia de pão, por cima por tomates fatiados, orégano, cobrir com outra fatia de pão e levar para uma sanduicheira elétrica (pode ser aquele tostex) para aquecer e dourar o pão.

Esta receita pode ser adaptada para queijo cremoso, basta adicionar mais pure de mandioquinha e gordura até que de a consistência desejada.

Uma dica é usar a máquina de pão ou batedeira para homogenizar a massa. Quanto mais bater mais lisa a massa e mais com cara de queijo fica.

Fonte: Por Valeria Elena Paioli e Deivid Carrara em RECEITAS VEGANAS

## Ricota Brasileira

1 limão  
1 xícara de Castanhas-do-para, demolhado de 12 a 24 horas  
2 colheres de sopa de sementes de gergelim  
1 colher de sopa de misso  
2 a 6 dentes de alho  
1/4 a 1/2 cebola  
Água

Esprema o limão. Junte o suco do limão e os outros ingredientes no liquidificador. Adicione água suficiente para conseguir bater os ingredientes.

Bata até a mistura adquirir consistência de ricota. Ponha a mistura num pano de musselina e deixe escorrer o excesso de água.

Você pode deixar o queijo fermentar por várias horas durante a noite, se preferir o sabor mais ácido.

Se desejar um queijo mais duro, coloque um peso sobre o saco de pano para lentamente espremer o excesso de líquido.

Fonte: Por Luiz Henrique Araujo em RECEITAS VEGANAS

## Oleaginosas, dicas de utilização

Fonte: <http://papacapimveg.com/2010/11/30/um-punhado-de-saude/>

• Amêndoas se transformam em um delicioso [leite](#), podem ser usadas em pratos salgados como [esse](#), ser a base de patês como [esse](#) e [esse](#) e entrar na composição de sobremesas divertidas como [essa](#).

• Com castanha do Pará e tomate faço um delicioso [pesto rosso](#), um [substituto de parmesão](#) e também adoro colocar por cima da minha [papa de aveia](#).

• Nozes ficam deliciosas nesses [bolinhos de aveia](#).

• Castanha de caju é a base do creme (e béchamel) que uso em diversos pratos como [gratin](#), lasanha e [ensopado marinho](#).

• Avelã fica uma delícia misturada com chocolate em bolos, cookies, etc.

• Noz pecã é ótima com banana e gosto de colocar um punhadinho nessas [panquecas](#) e nesse [bolo](#).

Dica: Marli Carneiro - Leite de amêndoas, e com o resíduo fiz esses docinhos: misturei 1 colher de sopa de tahine, ameixas processadas e um pouco de agave. Os docinhos ficaram com o gosto suave

## Queijo de Amêndoa

(Fonte: Leite da Terra)

Ingredientes:

\* 2 Chávenas de amêndoas germinadas e sem casca

\* ½ Cebola branca

\* 1 Dente de alho

\* 1 Colher de chá de cominho

\* 6 Colheres de Azeite

\* 1 Limão (sumo, e raspa da casca de uma metade)

\* 1 Colher de chá de sal

Modo de Preparação:

Coloque todos os ingredientes, pela ordem acima indicada, num robot tipo “Bimby”, ou num liquidificador, e bata até obter uma mistura totalmente homogênea.

Molde a massa obtida em pequenas formas de queijo, decore com pimentas de várias cores, ou utilize como pasta para barrar.

## Leite de amêndoas germinadas

**INGREDIENTES:** 1 xícara de amêndoas cruas sem sal; 1 xícara de água filtrada; 1 maçã com casca e sem sementes ou 3 tâmaras (sem sementes) ou 1 colher de sopa de mel.

**MODO DE FAZER:** Liquidifique todos os ingredientes até obter uma textura homogênea. Forre uma bacia com um pano limpo ou coador de voal, despeje o líquido,coe apertando com as mãos. Rende dois copos.

## Leite de Avelãs

**Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de avelãs cruas
- 500ml de água filtrada

**Modo de preparo:**

1. Coloque as avelãs em uma frigideira.
2. Em fogo baixo, vá torrando aos poucos as avelãs, até que as cascas comecem a se soltar.
3. Em um pano, coloque as avelãs e esfregue para retirar a casca que sobrou. Cuidado para não se queimar.
4. Coloque as avelãs em um bowl e cubra com água. Deixe hidratar por, pelo menos, 1h (o ideal é deixar umas 8h)
5. Retire as avelãs da água e coloque em um liquidificador com 500ml de água filtrada. Bata bem.
6. Coe com um pano para um leite de avelã sem residuo ou, utilize um coador para um leite com um pouco de resíduo de avelã.
7. Adoce a gosto e guarde na geladeira.

## Ricota de soja

### **Ingredientes**

- 4 copos de água de 250 ml
- 8 colheres de sopa de leite de soja em pó bem cheias
- Meia xícara de suco de limão

### **Modo de fazer**

Bata no liquidificador a água com o leite em pó. Leve para ferver.

Desligue assim que levantar fervura.

Imediatamente coloque o suco de limão na leiteira. Espere de 15 a 20 minutos para ter o leite todo talhado. Peneire em peneira fina sobre uma outra leiteira. Passe novamente o líquido peneirado pela peneira para não perder nada.

Mantenha a ricota peneirada por mais um tempo na peneira para escorrer todo o líquido.

Guardar em vidro ou pote na geladeira até usar.

#### **Variando os temperos e usos:**

Esta ricota tem aparência e textura exatamente igual à ricota de leite de vaca e pode ser usada do mesmo jeito.

#### **Experimente tempera-la e usar como:**

Recheios de massas, patês, cobertura de pizzas, preparações doces, misturada com azeitonas, tomates, etc.

## **Ricota De Castanhas Do Pará**

#### **Ingredientes:**

- 3 xícaras de sobras da “borra” coada do [leite de castanhas](#)
- 1 colher de chá bem cheia de alho triturado
- Meia xícara de alho poro bem picado
- Meia xícara de tomate seco bem picado (receita do tomate seco)
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal



#### **Modo de preparar:**

Junte todos os ingredientes numa vasilha funda.

Misture tudo muito bem, experimente para ver o sal e deixe descansar.

Sirva depois de meia hora de preparo, assim os temperos vão incorporar mais.



## **DICAS DO BAMBU**

- Quando for usar como recheio ele ficará melhor se estiver cremoso.
- Se a ricota ficou seca, você pode colocar um pouco mais de água e azeite.
- Quando for usar como pasta de canapé, ele deve estar mais firme e você deve decorar cada fatia com um detalhe como azeitonas fatiadas, um pedacinho de tomate seco, uma fatiazinha de ameixa, enfim...

### **Maionese De Soja – Básica**

#### **Ingredientes:**

- 1 copo de água de 250 ml
- 5 colheres de sopa de leite de soja em pó
- Óleo para dar o ponto
- Sal a gosto

#### **Modo de preparar:**

Coloque a água no liquidificador junto com 5 colheres de leite de soja em pó (não pode ser extrato de soja, tem que ser o leite de soja para dar o ponto). Bater bem, para dissolver e para “aerar”.

Desligue o liquidificador e veja se não há blocos de leite em pó no fundo e na lateral do liquidificador. Volte a bater e a partir de agora vá adicionando o óleo da sua preferência.

#### **Preste atenção em 2 coisas:**

1º. Repare se o creme estiver muito mole e aí é preciso colocar um pouquinho mais de leite de soja. Se estiver espesso é só ir colocando o óleo de sua preferência.

2º. Repare no barulho do liquidificador porque o creme vai engrossar e o ruído deve ir ficando diferente.

Deixe bater bem e você vai perceber a cremosidade de uma maionese. Coloque o sal e neste ponto você vai precisar ajudar o liquidificador com a colher e com cuidado. Sua maionese BÁSICA está pronta.

### **Requeijão De Soja**

(Substitutos do Leite)

## **Ingredientes**

- 1 xícara de maionese de soja
- Meia xícara de ricota
- Sal a gosto

## **Modo de fazer**

Bata os ingredientes no liquidificador até ficar perfeitamente homogêneo. Coloque num vidro comum de requeijão e sirva ou guarde na geladeira.

## **Queijo De Mandioca**

### **Ingredientes**

- 3 xícaras de purê de mandioca
- 1 xícara de polvilho azedo
- 1 xícara de polvilho doce
- 2 xícaras de água
- 1/2 xícara de azeite
- Orégano e outras ervas a gosto (alho e cebola crus)
- 1 cl. chá de sal

### **Preparo:**

Cozinhe a macaxeira e panela de pressão até passar um pouco do ponto (a macaxeira deverá sair mole mas não desmanchando para ficar mais fácil de fazer o purê e ao mesmo tempo não perder toda a sua liga na água);

Você pode aproveitar as 2 xícaras da própria água do cozimento para a receita;

Acrescente as 3 xícaras de purê de macaxeira e os demais ingredientes no liquidificador e bata até obter uma consistência pastosa e homogênea;

Leve a mistura ao fogo médio por aproximadamente 5 minutos, de forma que a pasta torne-se um pouco mais consistente, não aguarde a fervura intensa;

Despeje a mistura em um recipiente onde possa tomar forma de "peça" de queijo (porta-mantimentos/depósito, recipiente reaproveitado de goiabada, pote de margarina, etc.) e leve a gaveta de extra-frios abaixo do congelador. Ao endurecer, o queijo estará pronto para desenformar.

Obs.: O ideal é que este queijo seja utilizado em receitas onde ainda possa ser aquecido mais - como pizzas esanduíches quentes - para que adquira a consistência elástica do queijo comum.

Obs.2: O uso de suco de limão, mostarda, pimentas e outras ervas fica ao critério de quem cozinha.

## **[Queijo de tremoço \(corte ou cremoso\)](http://www.vegvda.com.br/)**

(Fonte: <http://www.vegvda.com.br/>)

8 de julho de 2012

AVISO: ESSA É UMA RECEITA AUTORAL, CRIADA E DIVULGADA PELA PRIMEIRA VEZ EM JUNHO DE 2009, com modificações subseqüentes e é uma variação que nasceu do Queijo de Macadâmia. Por favor, se for divulgar ou se for feita alguma variação sobre essa receita indique a fonte, é só isso que eu peço. A técnica de utilização do ágar ágar para queijos eu sempre creditei ao livro “The Uncheese Cookbook”. Entretanto, as adaptações, utilização de ingredientes nacionais, o uso do tremoço e instruções relativas ao ágar-ágar são de minha autoria. Obrigada.

Esse falso queijo – que DERRETE COM O CALOR – pode ser cortado em fatia (com faca ou plainas), ralado em tiras e utilizado em sanduíches, pizzas, para gratinar, sobre massas, etc. Lembra queijo fundido; quando derrete, não fica “puxa-puxa” mas sim pastoso. A versão cremosa apresenta melhor resultado em pratos quentes, como pizzas, lasanhas e gratinados.

Caso queira usar em pizzas e lasanhas, recomendo utilizar ainda quente (recém batido ou derretido em microondas), o que facilita o manuseio e o resultado final no prato.

O ágar-ágar é o substituto vegetariano para gelatina animal, obtido a partir de uma alga e composto por 70% de fibras solúveis. USE APENAS O ÁGAR ÁGAR REFINADO cujo pó é completamente branco. Se for meio marrom, nem compre. **O preço também é um bom indicativo, não existe ágar refinado a menos de R\$ 110,00 o quilo.**

### **VERSÃO DE CORTE (MAIS INDICADA PARA SANDUÍCHES, DERRETIDO SOBRE HAMBÚRGUER COM ABAFADOR OU COMO PETISCO OU RALADO):**

Ingredientes:

1 e 1/2 xícara (chá) água

3 colheres (chá) Agar-ágar

1 colher (sopa) polvilho azedo.

1/2 xícara (chá) tremoço em conserva

1 colher (sopa) azeite de oliva

1 colher (chá) levedo de cerveja em pó\* (nacional) OU ½ colher (chá) vinagre de maçã

1 colher (chá) sal

1 pitada cúrcuma (“açafraão da terra”) OPCIONAL (apenas adiciona cor)

2 gotas de essência artificial de queijo (opcional)

Modo de Fazer:

Em uma panela misture a água com o ágar-ágar e o polvilho, mexendo sempre. Assim que começar a ferver, aguarde mais 3 minutos (a mistura deve apresentar uma aparência translúcida e viscosa). Coloque todos os demais ingredientes no liquidificador, despeje a mistura de ágar-ágar ainda quente e bata até obter um creme completamente homogêneo. Despeje em um pote com capacidade para 350ml, do formato que desejar, e deixe esfriar em geladeira.

## **VERSÃO CREMOSA (MAIS INDICADA PARA UTILIZAÇÃO EM PRATOS QUENTES)**

1 e 1/2 xícara (chá) água

2 colheres (chá) Agar-ágar

1/6 xícara (chá) polvilho azedo.

1/2 xícara (chá) tremoço em conserva

2 colheres (sopa) azeite de oliva ou óleo

1 colher (chá) levedo de cerveja em pó\* (nacional) OU 1/2 colher (chá) vinagre de maçã

1 colher (chá) sal

1 pitada cúrcuma (“açafreão da terra”) OPCIONAL (apenas adiciona cor)

2 gotas de essência artificial de queijo (opcional)

Modo de Fazer:

Em uma panela misture a água com o ágar-ágar, mexendo sempre. Assim que começar a ferver, aguarde mais 3 minutos (a mistura deve apresentar uma aparência translúcida e viscosa). Coloque os demais ingredientes – exceto o polvilho – no liquidificador, despeje a mistura de ágar-ágar ainda quente e bata até obter um creme completamente homogêneo. Adicione o polvilho na mistura ainda quente e bata até que engrosse. Utilize diretamente sobre pratos ou despeje em um pote com capacidade para 350ml, do formato que desejar, e deixe esfriar em geladeira.

=====

### **ANOTAÇÕES**

Procure usar xícaras e colheres medidoras para um resultado uniforme.

Lembre-se: queijos não são adequados para veganos e na maioria das vezes não são adequados SEQUER para vegetarianos, pois utilizam coalho animal (também podem utilizar pepsina e lipase).

Essa alternativa é livre de lactose, caseína, gordura saturada e colesterol.

Essa receita também foi apresentada em oficina no 4º Festival de Cozinha Vegetariana em 23/07/2011, que ocorreu no Ibirapuera.

\*O levedo de cerveja está disponível nas versões com e sem glúten. Consulte o rótulo do produto adquirido, caso tenha esse tipo de restrição.

## **Queijo de castanha fermentado**

Fonte: <http://www.papacapimveg.com/>

Um liquidificador (ou multiprocessador) potente e um pouco de paciência são essenciais pra essa receita dar certo, mas seus esforços serão recompensados. Esse queijo é bem cremoso e tem a consistência de “cream cheese”, embora o sabor seja bem mais incorporado. Gosto de usar uma mistura de castanha de caju e do Pará pro sabor ficar mais complexo, mas você pode usar somente castanha de caju se quiser. Nesse caso o resultado será um queijo mais suave. O missô é a chave dessa receita: é ele que vai trazer as bactérias bacanas responsáveis pela fermentação do queijo vegetal.

2x de castanha de caju (não-torradas e sem sal)

20 unidades de castanha do Pará  
2cc de missô (qualquer tipo)  
3cc de suco de limão  
1cc (rasa) de levedo de cerveja  
sal marinho a gosto

Deixe as castanhas de molho por no mínimo 6 horas. Escorra e reserve a água. No liquidificador, triture as castanhas com o missô. Acrescente colheradas de água, só o suficiente pra fazer as lâminas continuarem girando (cuidado pra não colocar água demais e transformar o creme em leite!). Você vai precisar desligar o liquidificador e mexer a pasta com uma espátula várias vezes durante o processo. Quando a mistura tiver se transformado em um creme espesso (sem pedacinhos de castanha) transfira tudo pra um recipiente de vidro, cubra com um pano limpo e deixe fermentar durante 24 horas. O queijo vai expandir ligeiramente, por isso é importante usar um recipiente que acomode a mistura com sobra (o ideal é que pelo menos 1/3 do recipiente fique vazio, deixando espaço pro queijo expandir durante a fermentação). Depois do período de fermentação, acrescente os outros ingredientes ao queijo e misture bem. Prove e corrija o sal. Junte um pouco mais de suco de limão se quiser um queijo mais ácido (eu uso 4cc de suco). Às vezes também junto uma pitada de pimenta do reino pra intensificar o sabor. Guarde bem tampado na geladeira. O queijo se conserva uma semana na geladeira. Rende um pouco mais de 2x.

### **Parmesão Ralado 1**

¼ xic nutritional yeast  
1 xic de castanha de caju sem sal  
1 colh chá de sal  
Preparo: passe tudo pelo processador  
Fonte: <http://www.ezontho.com/>



### **Parmesão ralado 2**

- 1 xícara de castanhas de caju cruas
- 2 dentes de alho pequenos (ou a seu gosto)
- sal a gosto
- 1 a 2 colh sopa de nutritional yeast

Coloque todos os ingredientes no processador e bata até ficar com aparência de queijo ralado.

Fonte: Blog Veganana

### **"Cream cheese" de tofu**

100g de tofu amassado

80ml de leite de coco

Temperos à gosto

Bater tudo no liquidificador e depois colocar em um saquinho daqueles de cobertura (se for usar na pizza) ou em pote normal (pra passar no pão, etc).

Fonte: Carolina Ordovas

### **Iogurte Vegano e Funcional de Tofu com Geleia Raw**

Iogurte de Tofu

Ingredientes:

- ✓ 500 gramas de tofu firme;
- ✓ ½ copo de leite de amêndoas;
- ✓ 3 colheres de sopa de suco de limão;
- ✓ 3 colheres de sopa de melado de cana ou agave;
- ✓ ¼ colher de chá de sal rosa ou marinho;
- ✓ 1 colher e meia de chá de extrato natural de baunilha.



Procedimento:

Colocar todos os ingredientes em um liquidificador potente como o vitamix e bater até cremoso. Dependendo do seu modelo de liquidificador você necessitará de mais ¼ de copo de leite de amêndoas para conseguir bater todos os ingredientes. Colocar na geladeira por pelo menos uma hora para gelar. Esse iogurte dura até 48 horas na geladeira em um recipiente hermeticamente fechado.

Para a Geleia Raw de Amoras

Ingredientes:

- ✓ 150 gramas de tâmaras hidratadas por 8 horas em água temperatura ambiente até que elas fiquem macias;
- ✓ 1 copo e meio de amoras frescas;
- ✓ 2 colheres de sopa de goji berries hidratadas por 2 horas (opcional).

Procedimento:

Coar as tâmaras e processá-las junto com as amoras em um processador, parando ocasionalmente para raspar as laterais com uma espátula de borracha. Conservar na geladeira em um recipiente hermeticamente fechado por até uma semana. Para adicionar um boost nutricional na geleia adicionei antes de processar 2 colheres de sopa de Goji Berries hidratadas por 2 horas mas isso é opcional.

Fonte: Nathalia Guimarães

## **DOCES & SOBREMESAS**

## Sorvete Natural de Inhame

Fonte: <http://cozinhanatureba.blogspot.com.br/>

A quantidade dos ingredientes, que rendeu quatro generosas porções:

10 inhames tamanho médio, crus e sem casca  
100 ml de leite de coco  
4 CS bem cheias de coco ralado  
2 CS de melado  
mais ou menos meia xícara de água,  
para que a massa não fique tão encorpada



Preparo: Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater bem. Seguir o processo já relacionado aqui, de retirar do congelador e bater com energia a massa do sorvete, no mínimo duas vezes, o que o deixa bem cremoso. Já fiz a mesma receita colocando também pedaços de abacaxi... d-i-v-i-n-o! Como o abacaxi era bem maduro e doce, nem precisei colocar o melado.

## Sorvete de Inhame e Alfarroba

- 4 inhames japoneses médios e cozidos
- 500 ml de leite de coco
- 2/3 de xícara de açúcar ou o seu substituto (se for colocar adoçante, coloque 1/3 de xícara ou menos)
- 1 colher das de sopa de baunilha
- 100 g de alfarroba ralada

Modo de fazer:

- Cozinhe os inhames
- Descasque e amasse e acrescente o leite de coco, açúcar e baunilha e bata na batedeira ou liquidificador
- Leve a geladeira por 3 horas.
- Se tiver sorveteira : Coloque esta mistura na sorveteira e bata por 30 minutos.
- Se não tiver sorveteira vai dar mais trabalho (o que foi o meu caso): Coloque no congelador e de hora em hora tire do congelador e bata para quebrar os cristais de água que vão se formando. Repita esse procedimento umas 4x ou até você perceber que ele está ganhando consistência de sorvete.
- Nos últimos 5 minutos de funcionamento da sorveteira ou na segunda retirada do congelador, jogue a alfarroba ralada. Ela não vai derreter e vai parecer sorvete de flocos.

Fonte: <http://lutacontracandidiase.blogspot.com.br/>

## Sorvete de Inhame e Maracujá

Água, inhame, maracujá e açúcar.

Dessa vez: Bati 3 inhames médios descascados no liquidificador (coloquei água até dar 1,5L de volume total).

Adicionei 1 xícara de açúcar orgânico (não coeei, mas dá pra pensar em passar na peneira grossa). Depois levei pra panela e fui mexendo, até ficar parecendo um mingau. Coloquei a polpa de dois maracujás, uma pitada de cúrcuma só pra ficar mais amarelo - e pq eu não tinha mais maracujá - e depois fui batendo enquanto congelava (bati umas 4 ou 5 vezes, com uma batedeira de mão mesmo, sem deixar congelar demais em nenhuma das vezes e raspando as bordas mais congeladas pra facilitar).

Da próxima vez vou colocar um pouco menos de água, mas tirando um ou outro ajuste pequeno, achei que deu bem certo. E o inhame parece ser uma base pra vários sabores, especialmente de frutas, sem ter que colocar nenhum aditivo e nem precisar carregar tanto no açúcar.

Fonte: Chef [Renata Octaviani](#)



## Sorvete Natural de Abacate (vegana)

### Ingredientes

1 abacate grande e maduro

3 bananas médias e maduras (nanica, maçã ou prata)

1 limão-tahiti grande

Castanhas-de-caju trituradas a gosto (opcional)



Preparo: Corte o abacate ao meio, descarte a semente e coloque toda a polpa no processador. Acrescente as bananas descascadas e esprema o limão. Triture tudo até formar uma massa. Transfira para um pote com tampa e leve ao freezer até que tome consistência de sorvete (aproximadamente 5 horas). Depois desse tempo, dê uma revolvida na massa e, se for necessário, deixe mais algum tempo no freezer. Na hora de servir, polvilhe com as castanhas-de-caju

## Sorvete de abacaxi com coco

Fonte: Vera Falcão

(só bati as frutas no liquidificador e pus nas forminhas de gelo) com calda de chocolate (leite de castanhas e o dark chocolate da ASDA).

## Sorvete de manga e coco

Fonte: <http://papacapimveg.com>

Escolha uma manga madura, mas ainda firme, de preferencia de uma variedade sem muito fiapo. É essencial usar manga congelada pra atingir a consistência certa, mas percebi também que depois de congelada as fibras da manga amolecem e ficam muito mais discretas (dependendo do tipo de manga, elas somem completamente).

2x de manga congelada, em cubinhos  
1/2x de leite de coco de ótima qualidade  
1cc de suco de limão

Preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e com a consistência de sorvete. Você vai precisar ser paciente e parar o motor algumas vezes pra mexer a mistura com uma colher. Sirva imediatamente ou, se preferir um sorvete mais firme, deixe meia hora no congelador antes de servir. Rende 4 porções comportadas.



## Brigadeiro de Batata-doce (Sem Soja)

Fonte: <http://dietasgsc.blogspot.com.br>

- 500 g de batata-doce cozida e espremida
- 1 e 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres das de sopa de chocolate em pó
- 1/4 de xícara de leite vegetal morno
- 1 e 1/2 agar agar
- 1 colher das de sopa de baunilha ou essência de chocolate
- Chocolate granulado para confeitaria

Modo de fazer:

1º Dissolva a gelatina no leite vegetal morno.



2º Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo brando, mexendo sempre até desgrudar do fundo da panela.

3º Agora vem a parte mais chatinha: passe esta massa por uma peneira para tirar todo o resquício de grumos de batata. Coloque esta massa em um pirex e leve a geladeira.

4º Depois de gelado, modele os docinhos untando as mãos com creme vegetal e passe no chocolate granulado. Coloque nas forminhas e sirva!

Rende 40 docinhos.

Poderá também gostar

Preparo: Na batedeira, colocar as gemas o açúcar e a margarina. Bater bem até obter uma massa branca. Peneirar a farinha de trigo, o fubá e o sal. Adicionar aos poucos os ingredientes peneirados com o leite desnatado intercalar. Bater as claras em neve em ponto firme e adicionar à massa junto com a casca ralada e a erva-doce. Untar uma forma com margarina e farinha de trigo. Colocar a massa e levar para assar por 35 minutos.

## **Bolo de cacau**

(Fonte: Vera Falcão)

Ingredientes:

meia xícara de mascavo batido com uma banana caturra enorme amassadíssima.

mais 4 CS de óleo de arroz bem cheias,

duas xícaras de farinha de trigo peneiradas (uma e meia de integral e meia da branca),

uma xícara de leite de castanhas,

uma CS de fermento em pó,

duas CS bem cheias de cacau em pó, forma untada, 45 minutos em forno médio.

Bom proveito!

às vezes, coloco frutas secas, castanhas, passas, nozes, na massa, hoje tava a fim de um "bolinho básico" mesmo... se fizer isso não esqueça de passar os itens na farinha de trigo, pra eles ficarem bem espalhados na massa e não, grudados só num lugar.

## **Bolo de banana com castanhas**

Ingredientes

Ingredientes secos (peneirados):

3 xícaras de chá de farinha de trigo

1 1/2 xícara de chá de açúcar cristal  
1 colher de sopa de bicarbonato de sódio  
1 colher de sopa de canela em pó  
1 xícara de chá de castanha do Pará laminada ou picada miúda (nozes e macadâmias também caem SUPER bem, tanto faz)

Ingredientes molhados:

9 bananas nanicas BEM maduras amassadas

1 xícara de óleo vegetal

1 colher de sopa de essência de baunilha

2 colheres de sopa de semente de linhaça em pó misturadas a 2 colheres de sopa de água - deixe em fogo baixo até quase ferver - substitui o uso de ovos e é uma excelente adição de ômega 3 à receita!

**PREPARO:**

Misture todos os ingredientes secos. Reserve.

Misturar os ingredientes molhados e então juntá-los aos ingredientes secos.

Untar dois refratários (ou forma) de furo no meio com óleo e enfarinhar.

Assar (200 - 220 graus), por uns 50m, e voilà!

Fonte: (Menu Vegano - Chel Reis)

## **Brownie Vegan**

**INGREDIENTES\***

3 xícaras de farinha branca/integral/de soja...

1 xícara de c

acau em pó

3 xícara de açúcar mascavo/branco/orgânico...

1 colher(chá) de fermento

1/2 colher(chá) de bicarbonato de sódio

1 1/2 xícara de leite vegetal (soja, amêndoas...)

1 colher(chá) de essência de baunilha (se quiser)

2/3 de xícara de óleo vegetal

1 xícara de nozes/castanhas/amendoins...

\*Os ingredientes vão variar de acordo com seu gosto e seu bolso rs... Fazendo com açúcar e farinha brancos e amendoim fica bem mais barato que com farinha e açúcar integrais e nozes.

**PREPARO**

Peneirar a farinha, o cacau, o açúcar, o fermento, o bicarbonato e o sal, tudo junto.

Em outra tigela misturar os ingredientes líquidos (leite e o óleo).

Adicionar os ingredientes secos e peneirados aos líquidos, mexendo bem, e por último as nozes/castanhas/amendoins etc.

Colocar em forma untada e polvilhada com farinha. Levar para assar em forno médio por cerca de 25 minutos. (Esse tempo varia muito de acordo com cada forno, recomendo ficar observando depois que passar dos 15 minutos. Você

também pode deixar o forno aquecendo enquanto prepara os ingredientes, assim vai assar um pouco mais rápido)

## COBERTURA

Faça qualquer cobertura de chocolate. Ex: 2 colheres de creme vegetal, 6 colheres de cacau em pó, 8 colheres de açúcar, 1 colher de extrato de soja [+água] e leve ao fogo.

Ou, 6 colheres de cacau em pó, 8 colheres de açúcar, 3/4 de xíc. de água com 2 colheres de maisena e polvilhe com farofa de nozes ou castanhas. Coloque a cobertura antes de cortar o brownie.\*

## Bolo integral de beterraba (Vegan)

### Ingredientes:

- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 1 chávena e meia de açúcar amarelo
- 1 chávena e meia de farinha
- 1/2 chávena de farinha integral de centeio ou trigo
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 chávena de óleo de girassol
- 2 beterrabas grandes cruas e bem picadas



### Preparação:

Mistura todos os ingredientes secos e depois junta os húmidos. Mexe muito bem. Leva ao forno numa forma untada e enfarinhada a 180°C durante cerca de 40 minutos.

Sugestão: podes incluir cerca de 50g de nozes, amêndoas, avelãs ou cajus picados na massa deste bolo, fazer uma cobertura de chocolate (retira meia chávena de açúcar à massa, neste caso) e também polvilhar com coco ralado ou com os frutos secos.

Se for necessário, a meio da cozedura, podes proteger o bolo com papel de alumínio ou travessa/prato resistente ao forno para acabar de cozinhar sem queimar.

Copyright Centro Vegetariano. Reprodução permitida desde que indicando o endereço: <http://www.centrovegetariano.org/receitas/Article-840-Bolo+integral+de+beterraba.html>

## Bolo Vegano de Frutas

Fonte: [Loir Karwowski](#) (Blog Cozinha natureba)

Combinações: mamão + abacaxi;

maçã + abacaxi;

pera + passas

Ingredientes:

FRUTAS: 1 abacaxi picado e 1 mamão papaia grande ou peq.formosa bem maduros, esmagado.

FAROFA: 1 copo de coco in natura ralado + um pouco + de 1/2 copo de açúcar cristal ou quase 1 copo de açúcar mascavo.

FARINHAS: 1 copo de farinha trigo + 1 copo de flocos de aveia.

LEITES: 1 copo de leite de soja, ou de amêndoas, ou outra semente.

FORMA: untar com óleo (se quiser)

1ª camada: Frutas

2ª camada: Farofa

3ª camada: Farinhas

4ª camada: Leites

Assar até dourar, ou qdo vc sentir cheirinho agradável no ar.

## Bolo Cremoso de Milho (vegana)

Ingredientes

2 latas de [milho](#) (sem a água)

2 latas de [leite condensado de soja](#)

4 colheres (sopa) de óleo

2 colheres (chá) de fermento

200 g de coco ralado

1/2 xícara de maisena



Preparo

Bata todos os ingredientes (exceto o coco que bate apenas 100g) no liquidificador. Adicione a outra metade do coco e mexa com uma colher. Coloque em uma forma untada com óleo (forma redonda de 20 cm ou retangular de 30 cm). Leve ao forno a 250°C por uns 40 minutos.

Nota - Essa é uma receita cheia de surpresas, nunca se sabe como será o resultado final. A única certeza é de que é gostoso. Às vezes ele fica mais mole como um pudim, outras, um pouco mais consistente como um suflê e algumas outras vira um bolo cremoso de fato.

Fonte: Receita e foto do blog [Viva](#), da Tatiana Ribeiro.

## Bolo de Cenoura



## **Ingredientes**

### *Para o bolo:*

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/4 de xícara de açúcar cristal
- 1 xícara de cenoura picada
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 colheres (sopa) de leite de soja em pó
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de óleo de milho
- 1/2 xícara de água
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

### *Para a cobertura:*

- 8 colheres (sopa) de açúcar cristal
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 2 colheres (sopa) de leite de soja
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de óleo de milho

## **Preparo**

### *Bolo:*

Bata a cenoura, a água, o leite de coco e o óleo de milho no liquidificador. Adicione os ingredientes restantes e misture bem. Coloque numa forma untada e polvilhada com farinha. Leve ao forno pré-aquecido, a 180°C, durante cerca de 35 minutos.

### *Cobertura:*

Coloque os ingredientes para a cobertura numa panela e leve ao fogo. Mexa até obter um creme espesso. Espalhe sobre o bolo.

*Rendimento: Serve 6 pessoas*

## **Torta de Limão Diet**

### Massa

- 2 Gemas
- 4 Colheres (sopa) adoçante para forno
- 4 Colheres (sopa) de Gordura de coco (melhora o perfil lipídico, auxilia no emagrecimento e na saúde imunológica) ou margarina light
- 10 Colheres (sopa) farinha de trigo integral ou farinha de aveia
- 1 Colher (sopa) fermento

### Recheio

2 Receitas de leite condensado diet (Ver a receita no final)

½ Copo de suco de limão

### Cobertura

2 Claras em neve

2 Colheres de (sopa) de adoçante para forno

### PREPARO:

#### Massa

Misture os ingredientes até formar uma massa lisa.

Abra a massa em um refratário untado com margarina.

Fure a massa com a ajuda de um garfo e leve ao forno para dourar por cinco minutos. Retire do forno e reserve.

#### Recheio

Misture o leite condensado diet com o suco de limão e coloque sobre a massa.

#### Cobertura

Bata as claras em neve junto com o adoçante e coloque sobre o recheio.

Leve ao forno novamente para dourar.

### Leite Condensado Diet

1 Xícara (Chá) leite em pó

1 Xícara (Sobremesa) margarina light

½ Colher (sopa) adoçante para forno

½ Xícara (chá) de água fervida

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador, por 5 minutos, em potência máxima. Deixe esfriar.

## **Creme de Manga com Óleo de Coco**

### Ingredientes

- 1 manga grande
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 2 colheres de sopa de coco ralado
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- folhas de hortelã para decorar

Preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo. Separar em taças e guardar na geladeira por duas horas antes de servir. Decore com as folhas de hortelã e sirva gelado.

Rendimento: 4 porções

Valor Calórico: 180 Kcal por porção

Fonte: Flávia Figueiredo – Nutricionista da rede Mundo Verde

A manga é uma fruta rica em vitaminas A e C. A vitamina A fortalece o sistema imunológico por meio da produção de células de defesa. Além disso, é reconhecida por garantir a saúde da visão. Já a vitamina C, tem uma potente ação antioxidante, atuando no combate ao excesso de radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce. Ela também contribui para a formação de colágeno, proteína fundamental para a elasticidade da pele.

O óleo de coco é fonte natural de ácido caprílico, que tem um importante efeito antifúngico. Além disso, pode auxiliar no emagrecimento, devido ao seu efeito termogênico, que aumenta o gasto energético do organismo, além de causar saciedade.

Dica: ao escolher ingredientes orgânicos, além de proteger a sua saúde, você ajuda os pequenos agricultores. Em sua maioria, a produção orgânica provém de pequenos núcleos familiares que tem na terra, a sua única forma de sustento. Mantendo o solo fértil por muitos anos, o cultivo orgânico prende o homem a terra e revitaliza as comunidades rurais.

### **Bolo de manga (crudi)**

(Fonte: Bianca Angelis )

1 manga média (Palmer ou Keit)

1 coco ralado na hora

100 gramas de castanhas de caju crua e sem sal

No liquidificador bata o coco ralado e reserve. Bata a manga e retire uma parte (umas 6 colheres de sopa para decorar o bolo). Acrescente as castanhas a manga batida e despeje sobre o coco ralado reservado e misture tudo formando a nossa massa do bolo. Coloque em uma travessa redonda e aperte para dar o formato...ou o aro de formas com fundo removível, desenforme e espalhe a parte reservada da manga batida.

### **Bolo de Cenoura**

Ingredientes:

- 150g cenoura cortada em



rodela

- 1/4 xícara (chá) óleo vegetal
- 2/3 xícara (chá) água
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 e 1/2 xícara (chá) farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de semente de papoula (ou chiá, opcional)
- 1 colher (sobremesa) fermento químico em pó

Modo de preparo:

1. Pré aqueça o forno em 180C e unte com óleo e farinha uma forma redonda de 18cm de diâmetro.
2. Bata no liquidificador a cenoura, o óleo, a água e o açúcar até ficar homogêneo.
3. Com um fouet, misture os secos com o líquido, mexa bem para não ficar nenhum grumo.
4. Adicione o fermento e mexa até incorporar bem.
5. Leve ao forno por 40 minutos ou até espetar um palito e sair limpo.
6. Deixe esfriar e desenforme.

Calda de chocolate

Ingredientes:

- 1/3 xícara (chá) de açúcar
- 2 colher (sopa) de cacau em pó (usei o Plein Arôme da Callebaut)
- 1 colher (chá) de óleo de coco ou manteiga de gordura de palma
- 1/2 xícara (chá) de água
- Xérem de castanha do pará a gosto

Fonte: Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes e leve ao fogo até engrossar um pouco.
2. Espalhe sobre o bolo e polvilhe a castanha do pará. Espere esfriar.

## **Bolo de Maçã e castanhas (crudi)**

(Fonte: Bianca Angelis )

1 xícara de castanhas cruas trituradas (ou então o resíduo do leite de castanhas) pode usar amêndoas ou nozes no lugar das castanhas

1 xícara de tâmaras sem caroço (ou figos se preferir)

1 maçã

1/2 colher de café de canela em pó

Bata as tâmaras em um processador de alimentos adicionando um pouco de água quando necessário, até transformar numa pasta. Reserve 1/4 xícara dessa pasta e adicione canela. Misture o restante com as castanhas trituradas até formar uma massa quebradiça. Molde a massa com as mãos, e espalhe por cima da massa metade da pasta reservada e coloque fatias finas de maçã por cima e novamente coloque o restante da pasta. Polvilhe canela e sirva.

Fica melhor quando deixa por uma meia hora na geladeira antes de comer!

## Doce de feijão Azuki - Anko

### Ingredientes

300 gramas de feijão azuki

1 copo de açúcar cristal orgânico

1 pitada de sal marinho

Preparo: Escolher e lavar o feijão. Deixar de molho por 12 horas. Cozinhar em panela de pressão por 30 minutos. Reservar, até estar morno.

Bater no liquidificador. Com um pano limpo coar o líquido. Levar ao fogo a massa de feijão, o açúcar e o sal. Cozinhar até soltar do fundo da panela. Esperar esfriar e enrolar em bolinhas.

**Fonte:**

[http://www.mundoverde.com.br/BibliotecaReceitaDetalhe2.asp?Id\\_Receita=338](http://www.mundoverde.com.br/BibliotecaReceitaDetalhe2.asp?Id_Receita=338)

p

## Mousse de alfarroba

### Ingredientes

500g de tofu

¾ de xícara de chá de alfarroba em pó

4 colheres de sopa de açúcar mascavo

½ xícara de chá de extrato de soja (sabor natural)

Preparo



Bater tudo no liquidificador até ficar cremoso. Colocar a mousse em taças individuais. Servir gelada.

Rendimento: 4 porções      Valor calórico aproximado: 280,0 Kcal

A alfarroba é uma vagem que após torrada e moída dá origem a uma farinha que pode ser utilizada como substituta do cacau. É isenta de lactose e proteína do leite. Tem baixo teor de gordura e calorias, além de ser rica em fibras e não conter cafeína

Fonte: <http://www.mundoverde.com.br/>

## Quadrado de Damasco com Pistache

### Ingredientes

100 g de massa folhada

#### Para o recheio:

100 g de damascos secos picados em cubos pequenos

1/2 xícara de pistache moído

1/2 xícara de geleia de damasco

#### Para a cobertura:

50 g de pistache moído



### Preparo

Coloque os damascos em uma panela, misture o pistache e a geléia (reserve 2 colheres de sopa). Leve ao fogo e cozinhe, sem parar de mexer, por 5 minutos. Retire do fogo e deixe amornar por 15 minutos. Ligue o forno à temperatura média. Enquanto isso, abra a massa folhada com um cilindro e com um cortador de 4 cm x 4 cm, faça 25 quadrados. Coloque-os em duas assadeiras de 23 cm x 33 cm, deixando espaço entre eles. Leve ao forno por 20 minutos, ou até dourar. Retire do forno, abra cada quadrado, separando a massa, ainda quente em duas partes. Em seguida, recheie a mistura de damascos, formando um pequeno sanduíche. Pincele a parte superior da massa com a geleia de damasco reservada e polvilhe pistache. Se preferir, coloque os docinhos em forminhas de papel.

Fonte: Revista Água na Boca (<http://cantinevegetariano.>)

## Mousse de chocolate feito com frutas

### Ingredientes:

1/2 abacate maduro;

2 bananas d'água (nanica) maduras;

2 colheres de sopa de cacau em pó;

Adoce a gosto. Mas uma bananinha bem madura dispensa qualquer adição de açúcar.

### Preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado!

Fonte: Dica Veggie

## Quadrinhos de chocolate e menta



### Ingredientes

100 g de balas de menta sabor bem forte (halls preto ou verde)

1 kg de chocolate amargo picado

2 latas de leite condensado

chocolate branco derretido para decorar

### modo de preparo

1° - Coloque as balas de menta sabor bem forte num saco plástico e passe um rolo de macarrão sobre elas até que quebrem em pedacinhos bem pequenos. Continue passando o rolo até obter quase um pó. Forre uma fôrma retangular (32 cm X 20 cm) com papel manteiga (DICA: deixe sobrando papel manteiga dos lados da fôrma, para facilitar na hora de desenformar)

2° - Em banho-maria derreta o chocolate amargo picado. Tire a panela do fogo e misture VIGOROSAMENTE as latas de leite condensado e as balas trituradas até incorporar os ingredientes.

3° - Despeje o fudge na fôrma, alise a superfície e deixe esfriar. Depois refrigere por no mínimo 1 hora.

4° - Retire o fudge da fôrma e tire o papel. Faça riscos aleatórios com o chocolate branco derretido e corte em quadrados de 3 cm e sirva.

### Variação

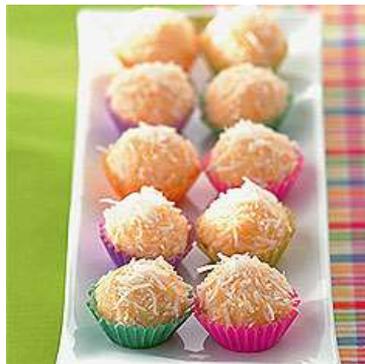
Você pode substituir as balas de menta por raspas de 1 laranja pequena misturada com 1 colher (chá) de café solúvel

## Brigadeiro de cenoura

1 cenoura ralada no ralo grosso  
1 xícara de chá de água  
1 1/2 xícara de chá de leite em pó  
2 colheres de sopa de Maizena  
1/2 xícara de chá de açúcar  
1 colher de sopa de margarina  
Coco ralado para cobrir  
Margarina para untar

Modo de preparo: Bata no liquidificador a cenoura, a água, o leite em pó, a Maizena e o açúcar até que todos os ingredientes estejam incorporados. Transfira para uma panela média, junte a margarina e leve ao fogo baixo, mexendo até aparecer o fundo da panela. Despeje em um prato levemente untado. Deixe esfriar. Com as mãos untadas, faça bolinhas e passe no coco ralado.

**Rendimento: 30 unidades**



## Bombom de batata doce e quinua recheado de damasco

### Ingredientes:

- 200 gramas de batata doce cozida e amassada como purê
- 01 ovo
- quinua em flocos (3 ou 4 colheres de sopa ou o quanto baste para dar ponto de enrolar)
- 10 damascos cortados ao meio marinados em vinho branco
- calda de chocolate amargo a 70% de cacau derretido em banho maria

### Modo de Preparo:

Levar ao fogo brando, mexendo até soltar da panela. Fazer bolinhas, rechear com o damasco, envolver no chocolate derretido.

**Rendimento: 20 porções**

## BRIGADEIRO VEGANO

Grau de dificuldade: fácil  
Tempo de preparo: 15 min  
Rendimento: 10 porções  
INGREDIENTES

- 2 xícaras de leite de soja em pó

- 3 colheres de sopa de óleo de girassol
- 1 xícara de açúcar cristal ou demerara
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 4 colheres de sopa de cacau em pó puro
- 1 xícara de água fervente

#### PREPARO

- Bata os ingredientes no liquidificador, usando uma colher para auxiliar. Mexa a mistura e bata novamente quantas vezes for necessário para formar uma massa homogênea
- Cozinhe a mistura em fogo baixo e mexa até desgrudar
- Coloque em um prato até esfriar e, depois que endurecer, enrole e passe no chocolate granulado ou coma puro

## Torta Shunya (Torta Viva)

#### Ingredientes:

- 2 xícaras de girassol descascado germinado
- 1 xícara de tâmaras
- 6 bananas
- 1 mamão pequeno
- 4 morangos
- Raspinhas de limão
- Canela em pó sem açúcar

#### Preparo:

Germine: deixe o girassol descascado de molho por 8 horas a 12 horas. Enxágüe com água pura e escorra toda a água na hora de usar.

Massa: Pique as tâmaras, leve ao liquidificador junto com o girassol descascado germinado. Use uma cenoura como biossocador para ajudar a processar. Aperte os ingredientes contra a hélice. A cenoura não deve tocar a hélice. Com o tempo você pega o jeito! Rs... Faça isso até ganhar uma consistência homogênea. Pronto!

Base: molde a massa inspirando-se na imagem de uma torta aberta. Assim: Aglomere a massa no meio do prato e vá esticando até fazer a borda de mais ou menos 1 cm (ou menos) e uns 4 cm de altura. Vale lamber os dedinho rs... E pronto! Agora vamos para o recheio!

Recheio: Corte o mamão, sem casca, em fatias de 3 a 4 mm aproximadamente. Forre todo o fundo da torta, faça duas ou mais camada. Preencha com creme de banana. Mas só liquifique a banana na hora de preencher o recheio, ou ela fica



durinha tal qual pudim. Para o creme, liquidifique a banana com canela a gosto (sem exageros! Vá provando). Pronto! Agora despeje o creme sobre o mamão de forma homogênea! E pronto! Vamos decorar!

Decoração: corte morangos em fatias de 2 a 3 mm. Polvilhe raspinhas de limão e canela. E se desejar dar um brilho caramelado no morango, cubra com mel ou agave cru!

Dicas de beleza: Limpe as bordinha do prato com um paninho úmido, alise a massa com os dedinhos úmidos de água! Sempre que possível valorize a louça simples, branca, transparente ou lisa. A beleza da comida está nas cores e na vida dos alimentos! :O)

Valor Ecológico: O estímulo ao consumo de alimentos livres de produtos lácteos reduz a demanda da indústria de animais “de leite”, fonte significativa de emissão de gases nocivos a camada de ozônio que favorecem o aquecimento global.

## **TORTA DE MORANGO (Crudívera)**

Ingredientes para a base:

360 ml castanha do Pará ou outra noz e amêndoas

240 ml de coco ralado

8 tâmaras

Ingredientes para o recheio:

480 ml de castanha de caju, embebido na água durante a noite

1 colher (15 ml) de sopa de suco de limão

120 ml de xarope de agave. (ou melado)

120 ml de óleo de coco

5 ml (colher de chá) de extrato de baunilha

Morangos 500g

Ingredientes para decorar:

- 200g de morangos

Necessitamos também:

Mixer.

Forma com um diâmetro de 15 centímetros

PASSOS:

1. Em um liquidificador processe todos os ingredientes para a base até formar uma



pasta.

2. Dividir a massa em duas partes iguais.

Cubra o fundo da forma com papel manteiga (papel de forno). Colocar a primeira parte da massa na forma e aperte com a mão para obter a base do bolo. Proceda da mesma maneira com a outra metade da massa em uma outra forma (ou prato). Leve ambas as bases para a geladeira.

3. Em um liquidificador colocar todos os ingredientes para o recheio menos os morangos e bata até obter um creme liso.

4. Dividir o recheio em duas partes iguais.

5. Divida as 500 gramas de morangos em duas partes iguais. Corte a primeira metade dos morangos em pedaços pequenos - cerca de 0,5 - 1 cm. Misturar estes morangos com a primeira parte do creme. Coloque este recheio na forma sobre a primeira parte da base. Mantenha no congelador.

6. Coloque a outra metade dos morangos no liquidificador com a outra metade do creme e misture-os bem até obter um creme homogêneo.

7. Tire a forma (com a primeira parte da base e a primeira parte do recheio) do congelador. Tire a outra base da geladeira e coloque-a suavemente sobre a primeira camada do recheio já congelado.

8. Coloque a outra metade do recheio sobre essa segunda base. Alise com uma espátula. Mantenha no congelador.

9. Retire do freezer 15 minutos antes de servir e decore com morangos. Depois de um par de minutos após a remoção do congelador pode ser cortada com uma faca mergulhada em água quente. Sirva e aproveite.

Obs. Para obter um resultado como o da foto se aconselha usar um molde alto para poder trabalhar com o creme.

\*vale sempre lembrar: 'somos o que comemos'. saúde é vida!

## **Torta crudivora de morango 2**

40 amêndoas (200 gramas)  
1 laranja (150 gramas)  
1 caixinha de morangos (300 gramas)  
6 bananas (600 gramas)  
20 tâmaras sem caroços (200 gramas)  
Dois punhados grandes de uva passa (100 gramas)



Triture as tâmaras e as amêndoas em um processador de alimentos com a lâmina S. Corte a laranja ao meio, remova suas sementes e esprema-as por cima da mistura, para ajudar a emulsificar a massa. Processe bem, em torno de dois minutos, até estar bem misturado, quase uma grande paçoca grudenta. Em uma tigela de torta, jogue toda a massa. Pressione e a espalhe até preencher toda a tigela. Descasque as bananas e coloque-as dentro da torta até preenchê-la. Depois pressione-as bem com os dedos contra a torta. No processador de alimentos triture os morangos e a uva passa, até uma consistência de geléia e espalhe por cima das bananas. Decore o topo da torta com morangos e bananas fatiados.

Obs: Estas medidas são apenas estimativas, já que o ideal é preencher seu prato ou tigela de bolo, onde você preparou a receita.

## **Torta viva de banana**

(Fonte: Juliana Malhardes)

**INGREDIENTES:** 2 xícaras de girassol descascado germinados; 2 xícaras de banana-passa picada; 2 colheres de sopa de cacau cru; 4 bananas maduras; e canela em pó sem açúcar.

**MODO DE FAZER:** Triture a banana-passa e as sementes germinadas para moldar a base e a lateral. Corte duas bananas em fatias finas para preencher a base. Para o recheio, misture duas bananas com o cacau cru e adicione canela a gosto. Decore o prato com rodela de banana.

**DICAS:** Deixe de molho as sementes por uma noite até a hora do preparo e só liquidifique a banana na hora de preencher o recheio.

## **Trufas Naturais**

(Fonte: site Pura Vida – Alimentação consciente)

**Ingredientes:**

2 xícaras de uva passa preta

2 colheres de sopa de cacau em pó  
1/2 xícara de nozes pecã (ou castanha do Pará)  
1 colher de sopa de tahine (pasta de gergelim)  
Passar todos os ingredientes no processador até formar uma massa uniforme.  
Enrolar como brigadeiro e passar no cacau em pó

## Chocolate Caseiro

Tempo de preparação: 10 minutos  
Tempo de resfriamento: 30 minutos  
Tempo em que pode ser consumido: 40 minutos  
Rende 1 barra, cerca de 9 "x 6"

### Ingredientes

6 colheres de sopa de óleo de coco  
8 colheres de sopa de açúcar refinado (ou 6 colheres de sopa se estiver usando o pó de alfarroba)  
4 colheres de sopa de cacau em pó (ou 6 colheres de sopa de alfarroba em pó)

### Sugestões de cobertura

Amêndoas picadas  
Castanhas picadas  
Coco ralado  
Cranberrie  
Frutas frescas  
Pimenta fresca finamente picada  
Folhas frescas de hortelã picadas  
Laranja ou raspas de limão

### Modo de preparo

Derreta a gordura de coco em uma panela em fogo baixo. Junte o açúcar e cacau em pó / alfarroba e misture até dissolver bem as bolhas de chocolate. Se quiser acrescentar um aroma, como pimentas ou raspas de laranja, junte a mistura do chocolate e mexa bem. Forre uma vasilha com papel vegetal e despeje o chocolate líquido. Se você estiver usando coberturas, polvilhe-as por cima. Pode ser uma forma de bolo inglês ou até forminhas individuais. Coloque a panela na geladeira para endurecer, o que leva 20-30 minutos, dependendo da temperatura de sua geladeira.

Eu espero que você divirta-se com esta receita de chocolate caseiro, a última novidade das minhas receitas veganas saudáveis.

Receita apresentada em inglês por Teicianne M. Freitas e traduzida por Lori Ellis

## Danete Vegano

500 gramas de tofu  
1/4 de xícara de óleo ou leite de soja  
1 xícara de açúcar  
3 colheres cacau em pó  
1 colher de sobremesa de shoyo  
1 colher de sopa de essência de baunilha  
Modo de Preparo

Bate tudo no liquidificador, coloque em potinhos e leve a geladeira até gelar. Eu particularmente prefiro fazer com o leite de soja, mas independente da escolha, o resultado fica delicioso.

Se achar que fica difícil bater só com 1/4, aumente para 1/2 xícara, o gosto não altera, só a textura.

A quantidade de chocolate pode variar de 2 a 4 colheres, dependendo do gosto de cada um, eu prefiro que fique mais escuro, por isso coloco mais cacau.

## Brigadeiro de ChocoAmendoim Sem Lactose

::Ingredientes:

1 lata de leite condensado de soja  
1 colher de sopa cheia de cacau  
6 “quadrinhos” de chocolate meio amargo sem lactose (usei Garoto 55% cacau)  
1 colher de sobremesa rasa de agave ou melado  
2 colheres de sopa cheias de pasta de amendoim sem açúcar\*  
1 colher de sopa de creme vegetal

\*essa pasta se compra pronta, é somente amendoim moído, sem adição de açúcar ou conservantes. Se preferir, faça em casa batendo o amendoim no processador até virar uma pasta homogênea.

::Modo de Preparo:

Misture tudo em uma panela e leve ao fogo mexendo sempre. Você pode dar ponto de brigadeiro de colher para fazer nos copinhos.



## Ganache de Castanha de Caju com Chocolate (vegano)

1/2 xícara de chá de castanha de caju sem sal (usei castanha-do-pará)  
100 gramas de chocolate amargo picado (utilizei Garoto 55% cacau, que é sem lactose, porém contém traços de leite e portanto não deve ser consumido por alérgicos à proteína do leite de vaca)  
2 colheres de sopa de melado

Preparo: Se for utilizar castanha de caju, deixe de molho em água por 2 horas (eu utilizei castanha do pará e não as deixei de molho). Enquanto o bolo estiver assando, coloque as castanhas no liquidificador e cubra-as com água. Bata até virar uma pasta (eu bati usando o mixer). Leve ao fogo com o mel e o chocolate, até o chocolate derreter completamente.

Fonte: <http://www.diariosem lactose.com>

## Creme voluptuoso de chocolate e laranja



Três fatores determinam o sucesso dessa receita: a qualidade do abacate, do cacau e das tâmaras. O cacau deve ser excelente (puro, intenso e saboroso), o abacate deve estar maduro no ponto (nem meio verde nem maduro demais) e as tâmaras devem ser extra macias (do tipo medjool, que se desfazem quando espremidas entre os dedos). Se suas tâmaras estiverem meio ressecadas deixe-as de molho em água quente (só o suficiente pra cobri-las) por pelo menos meia hora antes de fazer a receita. Em seguida use essa água na receita (substituindo o leite de amêndoas). Outro detalhe importante: assim que fica pronto o creme conserva uns resquícios do sabor do abacate, por isso é essencial deixa-lo descansar na geladeira por 12 horas antes de servir. Depois do repouso no frio, o abacate desaparece completamente e só fica o chocolate com notas de

laranja. E lembre de só dizer que essa receita é à base de abacate depois que os seus convidados terminarem a degustação (as pessoas percebem os gostos de acordo com as expectativas que têm e se elas acharem que a sobremesa é ruim – antes mesmo de provar- as chances dela ser ruim são grandes). Depois é só rir da cara de espanto que eles vão fazer.

### Ingredientes

1x de abacate maduro (amasse ligeiramente e compacte um pouco na hora de medir)

8 tâmaras, ou a gosto (veja conselhos acima)

Suco de 1 laranja grande (aproximadamente 1/2x)

1 1/2cc de raspas de laranja

3cs de cacau de ótima qualidade (puro, sem açúcar)

1cc de extrato natural de baunilha (ou as sementes de 1/2 favo)

1cs (rasa) de tahina (opcional, mas recomendado)

Uma pitada de sal

1/2x de leite de amêndoas (ou água ou suco de laranja)

## Preparo:

-Triture todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremoso e homogêneo. Você vai precisar parar o motor algumas vezes e mexer com uma colher pra facilitar o trabalho. Seja paciente e triture até não sobrar nenhum pedacinho de tâmara inteiro. Se sentir que o creme está muito espesso, junte mais um pouquinho de líquido (leite de amêndoas, suco de laranja ou água), mas cuidado pra não deixar a mistura muito líquida (mas saiba que ela vai engrossar um pouco depois de gelada).

-Prove e adicione mais tâmaras se achar necessário (com 8 tâmaras você obtém um creme meio-amargo, o equivalente a um bom chocolate com 60% de cacau). Nesse estágio talvez você ainda sinta um gostinho de abacate lá por trás, mas confie em mim: depois de uma noite na geladeira ele vai desaparecer completamente.

-Transfira o creme pros recipientes em que planejar servir (copinhos, xícaras ou taças), lembrando de fazer porções pequenas (essa sobremesa é intensa e rica e você não vai precisar de muito pra ficar satisfeito(a)). Cubra as porções com um pedaço de papel alumínio ou filme plástico e deixe descansar uma noite (12 horas) na geladeira antes de servir. Rende 8 porções se você usar copinhos do tamanho dos meus (com capacidade pra 100ml).

\*Na hora de calcular a quantidade de proteína e fibra dessa receita só levei em consideração a informação nutricional do cacau, abacate, tâmara e tahina, logo esses valores são ligeiramente superiores quando contabilizamos os outros ingredientes. A receita inteira tem 33,8g de fibras (14,8g do cacau, 15g do abacate, 13g das tâmaras e 1g da tahina) e 14,5g de proteína (2,5g do cacau, 5g do abacate, 4g das tâmaras e 3g da tahina).

Fonte: <http://www.papacapimveg.com/>

## Pavê de Prestígio

### Ingredientes:

1 lata de leite condensado de soja  
1 lata de creme de leite de soja  
350 ml de leite de soja  
100 gramas de coco ralado sem açúcar - importante!  
6 colheres de chocolate em pó  
1 1/2 colher de sopa de amido de milho (Maizena©) bem cheia  
1 pacote de bolacha tipo Maizena©



Modo de preparo: Bata no liquidificador o leite condensado de soja, o creme de leite de soja, o leite de soja e a maizena, somente para misturar, por menos de 1 minuto. Coloque metade dessa mistura em uma panela e acrescente o chocolate. Cozinhe em fogo médio, mexendo sem parar. Quando formar um creme, em ponto

de mingau grosso, desligue e reserve.

Em outra panela coloque o que sobrou do liquidificador e junte o coco ralado. Cozinhe em fogo médio, mexendo sem parar. Quando formar um creme, em ponto de mingau grosso, desligue e reserve.

Em um refratário preferencialmente de vidro, quebre metade das bolachas maizena em pedacinhos médios e disponha no fundo do refratário. Não precisa umedecer as bolachas. Coloque o creme de chocolate até cobrir as bolachas. Faça outra camada de bolachas por cima do creme de chocolate. Cubra com o creme de coco. Tampe com papel alumínio e deixe gelar por mais ou menos 5 horas.

Fica muito melhor se for servido bem geladinho!

Fonte: <http://www.nanatureba.com.br/>

## Suspiro Assado

Nessa receita ai usamos 3/4 de xícara de água de grão de bico para 3/4 de açúcar!

Preparo: Coloca só a água bate bate bate até virar merengue, ai vai colocando o açúcar aos poucos, é isso. Untar uma forma, por no forno por uns 20 minutos.

Fonte: Ana Clara (Grupo Ogros Veganos)



## Mousse de Chocolate com Aquafaba

Duas barras de chocolate derretidas e misturamos com um pouco do merengue, no olho mesmo!

Fonte: Fonte: Ana Clara (Grupo Ogros Veganos)



## Pizza doce de frutas

Molho de leite de coco espessado.



Fonte: ?

## **Churros Assado**

1/3 xic de farinha de arroz  
1/3 xic de farinha de aveia  
1 colh sopa de polvilho doce  
150g de batata doce amassada  
1/3 xic + 3 colh de sopa de água

Preparo: Misture todos os ingredientes numa vasilha, vá misturando com um garfo e acrescentando água aos poucos. O ponto estará bom quando desgrudar das mãos.

Modele os churros, coloque em assadeira forrada com papel manteiga e unte com óleo de coco.

Asse em forno a 180°C por cerca de 15 minutos, retire e passe na canela.

Fonte: Juliana Pansardi



## SUCOS & BEBIDAS

### Bebida quente de soja com alfarroba

- 1 l de extrato de soja
- 3 colheres de sopa de alfarroba (ou cacau) em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 5 tâmaras picadas
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa mel

Preparo: Bater no liquidificador todos os ingredientes. Levar ao fogo brando, quando levantar fervura retirar do fogo e servir. Se desejar, salpicar com canela. (Fonte: Receitas elaboradas por Bruna Murta e Flávia Morais, nutricionistas da rede Mundo Verde)

### Vitamina Açai

#### Ingredientes

- 1 pacote de polpa de açaí
- 1 colher (sopa) de xarope de guaraná
- 1 xícara de água gelada
- 2 colheres (sopa) de extrato de soja
- 3 gotas de adoçante

Preparo: Em um liquidificador, bata uma xícara de água gelada com a polpa de açaí, o xarope de guaraná, o extrato de soja e o adoçante. Sirva.



### Capuccino 1

Fonte: (<http://andreneves.com/2007/06/06/receita-capuccino/>)

#### Ingredientes:

- 400 gramas de leite em pó integral
- 120 gramas de açúcar
- 50 gramas de café solúvel
- 5 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) bicarbonato de sódio
- 1 colher (chá) de canela em pó

#### Preparo da mistura:

Coloque o café e o leite em pó em um liquidificador e triture bem. Junte em uma vasilha e misture bem os outros ingredientes.

Coloque em um vidro bem vedado e que seja opaco (para evitar a entrada de luminosidade e prejudicar a mistura).

Guarde em local fresco.

### **Capuccino 2**

Fonte: <http://www.homemnacozinha.com>

#### Ingredientes

1 lata de leite Ninho instantâneo

1 lata de Nescau grande

1 vidro de Nescafé Tradição – 100 grs.

1 colher de sopa cheia de bicarbonato de sódio

1 colher de sopa cheia de canela

Modo de preparo

Passar todos os ingredientes na peneira, mexer bem e guardar em vidro ou lata fechada

### **Capuccino 3**

Fonte: <http://www.muitomaisreceitas.com.br/>

#### Ingredientes

• 80 g de café solúvel

• 200 g de leite em pó integral

• 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio

• 200 g de açúcar

• 1 colher (sopa) de canela em pó

• 1 colher (sopa) de cacau em pó

• ¼ xícara de chocolate em pó

### **Capuccino 4**

Fonte: <http://www.alternativadevida.com>

5 colheres (sopa) de leite em pó integral

4 colheres (sopa) de açúcar

2 colheres (sopa) de café solúvel

3 colheres (sopa) de chocolate em pó

1 colher (café) de bicarbonato de sódio

½ colher (café) de canela em pó

Modo de preparo: Misture bem todos os ingredientes e guarde em recipiente fechado. Para uma xícara de (café), utilize 2 colheres (chá) de cappuccino e complete com água fervente. Para servir, coloque 2 colheres (chá) de chantilly.

### **Cappuccino Pilão**

Fonte: <http://www.cafepilao.com.br/>

3 colheres (sopa) cheias de pó de CAFÉ (60 g)

1 xícara (chá) de água quente

1/2 xícara (chá) de leite condensado

2 xícaras (chá) de leite

2 colheres (sopa) de chocolate em pó

1 colher (chá) de canela em pó

chantilly e canela para decorar

Prepare o café com a quantidade de água quente indicada. Acrescente os demais ingredientes e leve ao fogo para ferver até formar um cappuccino encorpado

Rendimento: 4 a 5 porções

## Frozen de café com toque de canela

10 cubos de gelo de café (forte tá)

1/2 xícara de leite condensado bem gelado

1 pitada de canela

1 colher de chá de cacau em pó (opcional)

Preparo: Bata tudo no liquidificador até virar um creme consistente e sirva imediatamente (rende 2 porções)

Se quiser fazer uma firula, coloca uma caldinha de chocolate, ou raspas... ou nada, ele é bom de qualquer jeito

O da foto já tava derretido, coitado, esperou a

boa vontade da máquina conseguir uma foto decente, por isso tá meio "aguadinho".



## Vitamina Vegan

1) suco de laranja, uma maçã, uma mão de amêndoas, espinafre, mix de frutas



(manga, abacaxi, pêssego e morango) congeladas, goji berries e agave nectar  
Bater no liquidificador.

2) duas bananas bem maduras, até o topo do liquidificador de espinafre fresco, suco de laranja, nozes, goji berries, manga e graviola powder

Fonte: Fonte: Chel Reis

### **Amarelo Ardente**

(Fonte: <http://cruzinhaviva.blogspot.com.br/>)

3 Bananas prata (bem madura)

1/3 Abacate (grande e maduro)

1 colher sopa rasa Óleo de coco (dá um saborzinho único!)

1/2 Manga palmer (madurinha!)

1/4 Limão (sumo)

Água mineral - pouco - para criar consistência cremosa-aquosa

### **Suchás**

(Fonte: Nutróloga Liliene Oppermann)

Para **insônia**: Cidreira, maracujá e açúcar mascavo

Receita: Meio maracujá, uma colher de açúcar mascavo e uma colher de chá de cidreira

Para **constipação**: Mamão, erva doce e linhaça

Receita: Meio mamão, uma colher de chá de linhaça e uma colher de chá de erva doce

Para **retenção de líquido**: Cavalinha, chá verde e abacaxi

Receita: 2 rodela de abacaxi, uma colher de chá verde, uma colher de chá de cavalinha e um copo de água.

Para **celulite e flacidez**: centela asiática, laranja e chia

Receita: Uma colher de chá de centela asiática, uma colher de chia e um suco de uma laranja

Para **varizes**: ginkgo biloba, uva e couve

Receita: Uma colher de chá de ginkgo biloba, 10 bagos de uva, uma folha de couve manteiga

Para **desintoxicar**: boldo, limão, pepino e abacaxi

Receita: 3 rodela de pepino, uma rodela de abacaxi, 3 folhas de boldo, um limão espremido.

Para **hipertensão**: abacate, melão e gengibre

Receita: Uma colher de chá de abacate, uma colher de lasca

## Suco de inhame

Ingredientes

1 maçã.

1 limão.

1 inhame pequeno ou metade de um médio da variedade conhecida como japonês ou paulista (veja a foto).

Meio litro de água.

Se quiser adoçar, use mel ou açúcar mascavo.

Preparo:

Esprema o limão, pique o inhame e a maçã.

Bata tudo no liquidificador e sirva com ou sem gelo.

O suco pode ser consumido diariamente.

Fonte: <http://www.curapelanatureza.com.br/>

## KINAKO

### Mingau com kinako

Ingredientes

1 xícara de leite de soja

1 colher (sopa rasa) de amido de milho ("maizena")

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher de kinako

Canela em pó

Modo de preparo

Em uma panela, adicionar o leite, o kinako, o açúcar e a "maizena"; Levar ao fogo para ferver, mexendo sempre para não empelotar; Cozinhar até ficar cremoso, despejar em uma tigela, polvilhar com canela em pó;

Servir quente.

Rendimento: uma porção

### Arroz com kinako

Ingredientes

2 xícaras (chá) de arroz cru, lavado e escorrido

8 Xícaras (chá) de leite de soja

3 xícaras (chá) de água

2 e ½ xícaras (chá) de açúcar

½ xícara de kinako

Canela em pó

Modo de preparo

Em uma panela, colocar as três xícaras de água e quatro xícaras (chá) de leite; levar ao fogo e, quando levantar fervura; adicionar o arroz previamente lavado e escorrido;

Quando o arroz estiver quase cozido, juntar o restante do leite, o kinako e o açúcar.

Assim que o arroz estiver cozido, retirar do fogo, transferir para uma vasilha e salpicar com canela em pó, a gosto.

Rendimento: aproximadamente 20 porções.

## OUTROS

### Tempero caseiro

O preparo é simples, não faz muita sujeira e você pode fazer uma boa quantidade, que dura cerca de 3 semanas muito bem guardada em potes de vidro na geladeira. Mas precisa ser pote de vidro, heim!!

Ingredientes:

2 cabeças de alho grandes

2 cebolas grandes

1 colher de sopa de sal

1 colher de chá de pimenta do reino moída na hora

2 colheres de sopa de azeite de oliva extra-virgem

1/2 xícara de salsinha (opcional)

Modo de Preparo:

Descasque os alhos e as cebolas e leve ao copo de liquidificador.

Junte os demais ingredientes e bata bem até obter uma mistura homogênea.

Guarde na geladeira em potes de vidro herméticos por até 3 semanas.

O tempero fica forte, então sugiro que você use uma pequena quantidade para dar “aquele gostinho” e depois complemente com outras [ervas e condimentos](#) da sua preferência.

Para vocês terem uma idéia de como uso, para uma xícara de arroz eu uso uma colher de chá desse tempero e depois acerto o sal e a pimenta. Hoje cozinhei 500g (cerca de 3 xícaras) de feijão e usei uma colher de sopa bem cheia desse tempero. Completei com mais sal e algumas folhas de louro.

## **Como posso germinar as sementes?**

Para 80% das sementes, o simples processo de hidratá-las (acordá-las) já potencializa a nutrição, digestão e vitalização para usá-las como alimento.

Lavá-las em uma peneira.

Imergi-las por 8 horas em água filtrada.

Escorrer numa peneira.

Lavar, revolvendo as sementes por 5-10 segundos.

Voltar a imergir por mais 8 horas.

Lavar novamente e estará pronta para usar!

## **Como produzir grãos germinados 2**

1. Coloque de uma a três colheres de sopa de grãos em um vidro e cubra com água pura, sem cloro.

2. Deixe de molho por uma noite (o girassol sem casca só precisa de quatro horas).

3. Cubra o vidro com um pedaço de filó e prenda com um elástico. Despeje a água e enxágue bem sob a torneira.

4. Coloque o vidro inclinado num escorredor com a boca para baixo e cubra com um pano (o pano é opcional).

5. Enxágue duas vezes ao dia: de manhã cedo e à noite.

6. Os grãos germinados estarão prontos para ser comidos ou plantados após um período variável:

Agrião: após seis a oito dias.

Alfafa: após três a quatro dias.

Arroz: após quatro a cinco dias.

Feijão azuki: após quatro a cinco dias.

Gergelim: após dois a três dias.

Girassol sem casca: logo que amolecer com a água.

Lentilha: após três a quatro dias.

Trigo: após dois a quatro dias.

Fonte: Você sabe se alimentar? Dr. Soleil, São Paulo, Ed. Paulus, 1997.

## **Como germinar grãos e sementes**

Fonte: cantinho vegetariano

Germinados e brotos de grãos e sementes são personagens muito importantes na alimentação natural, crua e vegetariana.

Uma vez que um grão ou semente (crus e saudáveis) são colocados na água, inicia-se o processo de liberação de todas as etapas para a germinação e desabrochar das informações genéticas de perpetuação daquele ser vegetal.

Grão ou semente + água --> Germinado + tempo crescimento --> Broto

Embora se fale muito de brotos que é uma etapa de crescimento posterior à germinação, considero os germinados alimentos mais poderosos e nutritivos.

Os brotos, pelo elevado teor de nutrientes + água + tempo, acabam por serem muito vulneráveis à contaminação por fungos, portanto muito perecíveis.

Os grãos e sementes iniciam sua germinação em 16 horas. Neste ponto, em geral, estão com a sua potência máxima, e logo sinalizam que o processo do nascimento está se consolidando.

Após este tempo, somente germinados, já ficam prontos para serem consumidos.

Acompanhe pelas figuras abaixo sequência de etapas do preparo:

1) Escolha as sementes ou grãos, removendo todos as que estejam danificadas.

Coloque de uma a três colheres de sopa de sementes num vidro e cubra com água limpa;

2) Deixe de molho por uma noite (8-12 horas);

3) Cubra o vidro com um pedaço de filó e prenda com um elástico. Verta o vidro e despeje a água. Enxague bem sob a torneira;

4) Coloque o vidro inclinado e emborcado num escorredor em lugar sombreado e fresco e;

5) Enxague pela manhã e à noite. Nos dias quentes é preciso lavar mais vezes.

Interessante observar que o mais elevado ponto de vitalidade no ciclo de vida de uma planta ocorre quando ela está em pleno processo de germinação, daí seus benefícios nutricionais.

Ao germinar, alguns nutrientes daquela semente, seja de um cereal (trigo, cevada ou aveia), das leguminosas (feijões) ou oleaginosa ([linhaça](#), [girassol](#), etc.)

multiplicam-se. É o caso da vitamina C, que é praticamente inexistente no grão de trigo, mas que, uma vez germinado, aumenta seiscentos por cento o seu teor.

O processo de germinação torna os nutrientes mais digeríveis, causando menos gases do que os grãos que lhe deram origem.

Os germinados são pobres em calorias, mas contêm quantidades apreciáveis de vitaminas A e C, vitaminas do complexo B, vitamina E, algum ferro, além de muitas enzimas e proteínas.

Podem ser germinadas sementes de linhaça, gergelim, girassol, alfafa, trigo, feijão de soja, lentilhas, entre muitos outros cereais, leguminosas e sementes.

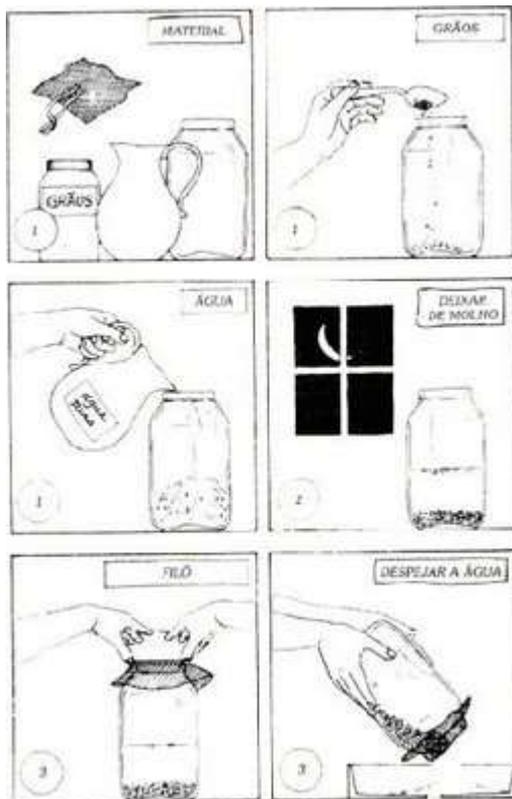
As sementes de cereais germinam em 2 - 3 dias, os feijões e as lentilhas demoram 5 - 6 dias. Nessa altura podem ser consumidos.

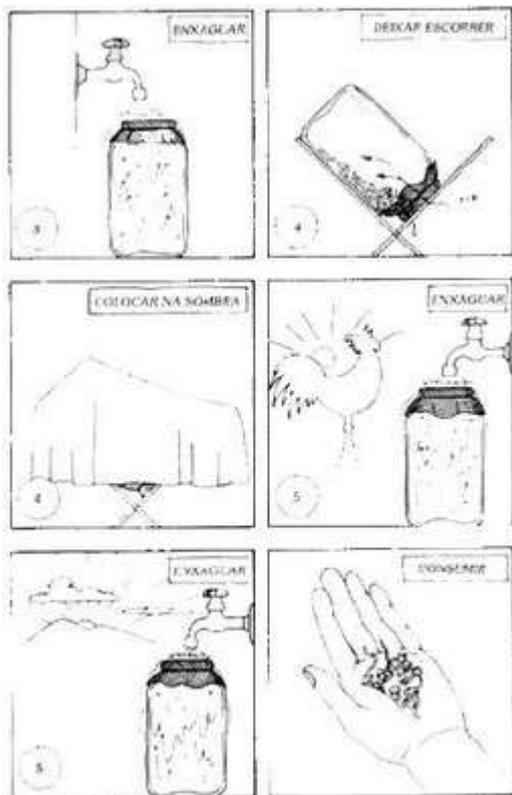
Depois das etapas de germinação, há que se considerar as condições para o crescimento dos germinados até 5 – 10 cm, de altura, quando então podem ser colhidos os brotos.

Para tal produção, as condições de higiene e manuseio precisam ser muito rigorosas para evitar a proliferação de fungos e bactérias.

Alerta: os germinados podem provocar uma reação alérgica a pessoas que sofram de lupus eritematoso.

Os germinados e brotos servem para as mais diversas preparações culinárias. Podem ser consumidos crus, em sucos, saladas e sanduíches, misturados com outros legumes, refogados *al dente*, adicionados a molhos, sopas e de outras formas que a criatividade deixar.





Autora: **Conceição Trucom** - Química, cientista, palestrante e escritora sobre temas voltados para a alimentação natural, o bem-estar e a qualidade de vida

### Outras fontes, como germinar:

<https://sites.google.com/site/manualdegerminacao/sementes-comestiveis/girassol-descascado>

### Cozimento no forno

Assim, é possível potencializar a qualidade e aproveitar bem todas as propriedades do alimento. Pelo método tradicional, na panela, os nutrientes são perdidos na água.

Quinoa, cenoura em cubinhos, temperos e um pouco de caldo de legumes. Se os grãos estão ganhando cada vez mais espaço na nossa alimentação, qual é a melhor maneira de consumi-los?

Pesquisadores do Rio Grande do Sul estão em busca dessa fórmula. E um segredo já foi descoberto: na hora de cozinhar, menos água significa mais saúde.

"Eu coloco um pingo de azeite, um pouquinho de sal, um pouquinho de pimenta e manjeriço. Fica uma delícia", garante a nutricionista Isabel Machado, da Universidade do Vale do Rio dos Sinos (Unisinos).

Os ingredientes são misturados em sacos plásticos especiais. É o chamado cozimento a vácuo, uma forma de potencializar a qualidade do grão e aproveitar bem todas as propriedades do alimento. Essa é uma alternativa para garantir o máximo possível os nutrientes e que pode ser feita em casa de um jeito bem simples. Basta usar papel-alumínio ou então papel-manteiga no lugar da panela.

"Vamos preparar uma lentilha. Claro que não vai ser aquela lentilha ensopada, com grande quantidade de líquido. Mas fica muito bem para se comer. A quantidade de lentilha é a mesma que você usa na panela", diz a pesquisadora.

**Cada um mistura e tempera do jeito que mais gosta. Isabel coloca um pouquinho de cenoura, pimentão, um pouco sal, azeite e caldo de legumes. Mas também pode se usar água. O líquido fica na altura do alimento.**

**"Em seguida, a gente fecha o papel-alumínio em um pacotinho. Faz como se fosse um pacote. Tem que ser bem fechado, para que o líquido crie o vaporzinho. Não pode estar furado. Tem que ficar bem fechadinho, sem pingar. Em seguida, vai para o forno, o mais baixo possível", explica a nutricionista.**

Na mesma leva, eles preparam ainda um papelote de arroz integral e outro de ervilha e só um pouquinho de caldo, pois, quando o ingrediente é úmido, não requer muito líquido. **O tempo de forno neste tipo de cozimento é maior: cerca de 45 a 50 minutos.**

É nessa hora que entra em cena a nutricionista Denize Ziegler, da Unisinos, que examina a qualidade dos alimentos.

"Dá para observar bem a diferença na cor da lentilha e no aroma que está saindo da própria lentilha e do tempero que a gente colocou. Muita gente acha que a lentilha não tem aroma, mas tem muito aroma", diz a nutricionista Denize Ziegler, da Unisinos. "Nessas condições, a gente acaba redescobrando os sabores e os aromas", aponta.

Da cozinha para o laboratório, onde são feitas as análises nutricionais das amostras.

"Agora é a hora em que a gente pode mostrar a qualidade do cozimento dessa ervilha. E é a clorofila que permite mostrar. Se fosse cozida na panela com água, a

ervilha estaria mais fraca. Toda a cor que a ervilha tem se perde na água, e nós jogamos fora e não consumimos. Da forma que nós fazemos, com o papel alumínio, a gente consome o nutriente, porque ele fica dentro do produto. O pigmento do produto é um antioxidante, que evita envelhecimento, protege contra as doenças degenerativas, como o câncer", esclarece Denize.

Na hora de provar, se tem a certeza de que nem tudo o que faz bem para a saúde é sem graça.

"Eu não preciso de tanto sal. Nos métodos tradicionais, a gente perde o líquido e o sabor. Então, a gente acrescenta sal e outros condimentos", explica a nutricionista Isabel Machado, da Unisinos.

"Eu aconselharia esse método para as pessoas cozinharem em casa. O saquinho é uma forma muito nutritiva de cozinhar. A desvantagem de se cozinhar na panela é a quantidade de água e de calor que se coloca. Dessa forma, a gente controla mais. O calor é menor. Então, a gente preserva muito mais os nutrientes", aponta a nutricionista Denize Ziegler.

## Substituição Ovos

Colocar as sementes de linhaça de molho, a goma que se formar deve ser utilizada na seguinte proporção: 2 colh sopa para cada ovo.

Fonte: ChubbyVegan

- A **linhaça** hidratada fica com uma consistência semelhante a clara de ovo, sabiam? Por isso que gosto sempre de usá-la em preparações. Dá uma liga ótima! Para quem não gosta da semente, pode utilizar a farinha, que tem o mesmo efeito! A substituição é bastante simples, para cada ovo utilize uma colher de sopa de linhaça. Coloque um dedo de água em um copo e deixe hidratar, pelo menos, por 10 minutos. Depois é só usar na preparação.

- **Banana amassada** dá uma liga ótima! Tente trocar os ovos de alguma receita de bolo ou cookies por banana amassada. Porém, tenha em mente que o sabor da banana irá ficar na receita.. Ou seja, esta opção não serve para todos os tipos de receitas.

- **Lecitina de soja em emulsão**. É uma lecitina líquida, tem consistência parecida com a do mel de abelhas. Para cada ovo utiliza-se uma colher de sopa. É largamente utilizada na indústria.

**Substituto da clara de ovo:** Dissolver 1 xícara de polvilho azedo em uma tigela com água. Agora basta colocar na panela e ir mexendo. Vá controlando, até que atinja o ponto de clara de ovo.

Mas uma substituição que em bolos/bolinhos eu acabo usando de vez em quando é a linhaça. Você faz assim: bate as sementes no liquidificador até virar pó, daí

guarda em um pote fechado no congelador. Quando precisar, tira 1 colher de linhaça moída, acrescenta 2 colheres cheias de água e espera uns 15 minutos. Daí coloca uma colher (chá) de extrato de soja ("leite de soja em pó") e usa no lugar de um ovo.

Outras substituições possíveis pra ovos são: biomassa (banana verde cozida e processada), lecitina de soja, tofu, banana madura amassada (só receitas doces) (normalmente é mais ou menos uma colher cheia pra cada ovo), batata cozida amassada...

Em massas doces, tipo bolo, o melado (ou o mel, se você usar) ajudam no resultado final também.

Pessoalmente, eu acho que não tem um "substituto universal". Tem receita que eu nem penso nisso, tem umas que eu misturo várias coisas e outras em que um ingrediente tem um resultado melhor que outro. Não tenha medo de testar.

Pra **pincelar** massas eu uso um pouco de massa de tomate misturada com óleo e shoyu. Em receitas doces, uso melado. Pra bater em neve eu ainda não testei nada, mas acho que vai ser tofu soft, talvez com um pouco de polvilho.

Macarrão (massa fresca) eu faço usando farinha branca, sêmola, farinha integral, azeite, sal e água.

Em bolinho de mandioca, eu só processo a mandioca cozida, tempero e, se precisar, coloco um pouco de maizena.

Soufles/quiches eu faço com tofu. Crepes, eu só coloco água, óleo, farinhas (branca e integral ou branca e maisena), fermento em pó... Panquecas americanas é só farinha integral, maizena, leite vegetal, melado e fermento em pó.

Ah, sim, e adquira algum livro de culinária vegana (Cozinhando Sem crueldade, Delícias Vegetarianas, Culinária Vegetariana, A Soja no seu dia a dia, Lar Vegetariano... Tem vários), ajuda bastante a para de pensar em como substituir ovo, mas sim em como combinar ingredientes, muitos com os quais não estávamos acostumados a lidar.

### **Artigo Como substituir o ovo em Receitas Culinárias?**

<http://www.semglutensem lactose.com/artigos/como-substituir-o-ovo-em-receitas-culinarias/>

## **Ceias Natal e Ano Novo**

<http://www.cantinhovegetariano.com.br/2011/12/receitas-para-o-natal-e-ano-novo.html>

## **Bolos de Aniversário**

<http://guiaveg.com.br/index/?tag=receita-de-bolo-vegan>

<http://www.guiavegano.com/receitas/bolos/index.html>

<http://receitasvegans.blogspot.com.br/2007/08/bolo-de-banana.html>

<http://receitasvegans.blogspot.com.br/2007/08/bolo-de-cenoura.html>

## REFERÊNCIAS E SITES SUGERIDOS

<http://papacapimveg.com/>

<http://chubbyvegan.net/http://vegchica.blogspot.com.br/>

[www.menuvegano.com.br/](http://www.menuvegano.com.br/)

[www.cantinhovegetariano.com.br/](http://www.cantinhovegetariano.com.br/)

<http://blog.veganana.com.br/>

<http://www.veggietal.com.br>

<http://www.findingvegan.com/>

<http://www.vegvida.com.br/site/receitas/>

<http://cozinhavegetariana.blogspot.com.br/>

<http://tomate-cru.blogspot.com.br/>

<http://www.vegetarianocomeoque.com.br/>

<http://brazilnut-nyc.blogspot.com.br/>

<http://alquimiaveg.blogspot.com.br/>