

Livro de Receitas Veganas



A top-down view of a rustic wooden table with various objects: a glass of whisky with a rock, a metal shaker, a metal cup, and a striped cloth.

Índice

PRATOS PRINCIPAIS E ACOMPANHAMENTOS

Abóbora assada com arroz de lentilha e salada verde	8
Almôndegas de feijão azuki e berinjela	9
Antepasto de berinjela	10
Arroz com grão-de-bico ao sugo	11
Arroz de couve-flor	12
Arroz integral	13
Assado de grão-de-bico	14
Bolo de lentilhas com legumes	15
Brócolis ao molho de couve-flor	16
Cachorro-quente vegano	17
Caneloni de abobrinha com ricota de amêndoas	18
Casquinha de siri vegana	19
Ceviche de coco	20
Couve-flor gratinada	21
Coxinha de “vrango”	22
Creme de leite de castanhas (para estrogonofes, molho branco etc)	23
Croquetes de grão-de-bico e girassol	24
Curry de grão-de-bico indiano	25
Cuscuz paulista de legumes	26
Dahl de grão-de-bico	27
Escondidinho de cogumelos com purê de abóbora	28
Escondidinho de legumes	29
Espaguete de vegetais ao molho de tomate com cogumelos	30
Estrogonofe de berinjela	31
Estrogonofe de grão-de-bico	32
Estrogonofe de grão-de-bico e cogumelos	33
Farofa vegana	34
Feijão vegano	35
Feijoada vegana	36
Fettuccine ou tagliatelle ao espinafre e tomate cereja	37
Fondue de queijo	38
Hambúrguer de brócolis	39
Hambúrguer de ervilha e batata-doce	40
Hambúrguer de feijão fradinho	41
Hommus	42
Involtini de grão-de-bico com guacamole e ervilhas	43
Lasanha de abobrinha sem glúten	44
Macarrão ao molho branco	45
Macarrão com vagem e molho cremoso	46
De grão-de-bico e abacate	46
Macarrão integral com molho branco e brócolis	47
Mexidão de tofu	48
Molho branco com espinafre	49
Molho de tomate assado	50
Pão de queijo vegano de abóbora	51
Pão de queijo vegano de batata	52
Pão de queijo vegano de batata-doce	53
Pão de queijo vegano de inhame	54
Pão de queijo vegano de mandioca	55
Pastel integral assado	56

Penne ao shiitake e gengibre	57
Pimentões agridoce	58
Purê de abóbora cabotiá	59
Quibe de abóbora, grão-de-bico e quinoa	60
Quibe de berinjela	61
Quibe recheado	62
Quiche de legumes (sem glúten)	63
“Ricota” de couve-flor	64
Risoto de abobrinha com tomilho	65
Salada de batata e cenoura com maionese de quinoa	66
Salada de feijão branco	67
Suflê de grão-de-bico	68
Suflê de legumes	69
Tabule de quinoa	70
Tender vegano	71
Tomates recheados com quinoa e pesto de girassol	72
Torta de abóbora e gergelim	73
Torta de grão-de-bico com recheio de guacamole	74
Torta de liquidificador	75
Veganburguer de beterraba com feijão azuki	76
Yakisoba vegano	77

LEITES VEGETAIS

Leite de amêndoas	79
Leite de amendoim	80
Leite de aveia	81
Leite de banana	82
Leite de castanha-do-pará, gergelim etc.	83
Leite de coco	84
Leite de sementes de abóbora	85

BEBIDAS & IOGURTES

Chocolate quente com leite de amendoim	87
Chocolate quente cremoso	88
Iogurte de coco e castanhas com maracujá	89
Iogurte vegano (sem açúcar)	90
Milkshake de castanhas e cacau	91
Smoothie de abacate com banana	92
Smoothie de banana, manga e pêsego	93
Smoothie de morango com banana	94
Suco de clorofila	95
Suco de goiaba e maracujá	96
Suco de maracujá com couve	97
Suco de melão, hortelã e limão	98
Suco verde	99
Vitamina de banana, maçã e mamão	100
Vitamina de frutas com leite de aveia	101
Vitamina de manga e abacate	102
Vitamina de beterraba e frutas vermelhas	103
Mussarela de búfala vegana	105

Queijo de castanhas	106
Queijo cheddar	107
Queijo cremoso	108
Queijo para fatiar, ralar e derreter	109
Queijo parmesão	110
Tofupiry - queijo cremoso de tofu	111

PARA PASSAR NO PÃO

Cream cheese de girassol	113
Guacamole	114
Maionese	115
Maionese com pimentão assado	116
Maionese de cenoura	117
Maionese de quinoa	118
Manteiga	119
Manteiga que derrete no pão	120
Manteiga temperada	121
Molho verdinho de castanha	122
Pasta de azeitonas	123
Pasta de grão-de-bico	124
Patê de abacate	125
Patê de azeitonas	126
Patê de berinjela assada	127
Patê de biomassa com tomate seco	128
Requeijão de inhame	129
Requeijão vegano	130

BOLOS & CIA

Orientações	132
Bolo de banana com gotas de chocolate (sem glúten)	133
Bolo de banana com calda de caramelo	134
Bolo de banana e laranja com especiarias (sem açúcar)	135
Bolo de cenoura com canela	136
Bolo de chocolate	137
Bolo de laranja	138
Bolo de limão	139
Bolo de mingau de aveia com coco (sem glúten)	140
Brownie de amendoim e banana (sem glúten e sem lactose)	141
Brownie de banana com amêndoas	142
Brownie de batata-doce (sem glúten)	143
Cuca de goiabada com farofa	144
Brownie de batata-doce (sem glúten)	145
Cuca de goiabada com farofa	146
Muffin de banana (sem açúcar e sem glúten)	147

DOCES

Beijinho funcional	149
Bombom de avelã	150
Brigadeiro	151

Brigadeirão saudável	152
Cajuzinho	153
Calda de chocolate sem leite	154
Cookies de limão	155
Creme gelado de manga com coco	156
Creme (mousse) de cacau	157
Doce de leite	158
Docinho de coco	159
Geleia de maracujá e camomila (sem açúcar)	160
Leite condensado	161
Manjar de coco	162
Mousse de banana e chocolate	163
Mousse de chocolate (sem açúcar)	164
Mousse de maracujá	165
Nutella	166
Panqueca de banana com farinha de coco (low carb)	167
Pasta de avelã caseira	168
Pavê de chocolate, café e amendoim	169
Pudim de leite	170
Pudim de pão com coco	171
Pudim prestígio com calda de chocolate	172
Torta de banana (sem açúcar)	173
Torta de chocolate	174
Tortinhas de manga e coco (sem açúcar)	175
Torta de maracujá com chocolate	176

ALIMENTOS-BASE

Biomassa	178
Como cozinhar grão-de-bico	179
Como cozinhar quinoa branca	180



Pratos principais e acompanhamentos

ABÓBORA ASSADA COM ARROZ DE LENTILHA E SALADA VERDE

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 xícara de lentilha cozida sem caldo (antes de cozinhar, deixar de molho por 12h)
½ xícara de arroz integral cozido
¼ de abóbora cabotiá sem sementes e com casca
½ cebola fatiada
4 dentes de alho
¼ de colher (chá) de cominho em pó
2 colheres (sopa) de azeite de oliva ou óleo de coco
Salsinha fresca
Alface e rúcula
Sal a gosto

Modo de preparo

Abóbora assada: lave a abóbora com uma escovinha (principalmente a casca), seque com papel toalha e corte em fatias de aproximadamente 1cm de espessura. Tempere as fatias com sal e azeite. Unte uma assadeira com azeite, distribua as fatias de abóbora e os dentes de alho sem casca e inteiros e leve para assar em forno médio por 20-25 minutos, virando as fatias na metade do tempo.

Arroz com lentilha: refogue a cebola fatiada em 1 colher de azeite. Junte a lentilha e o arroz já cozidos, adicione sal e cominho. Coloque 2 colheres de água, misture bem e deixe cozinhar por 2 minutos. Adicione a salsinha picadinha e desligue o fogo.

Molho de tahine para a salada: misture 1 colher (sopa) de tahine com suco de ½ limão e uma pitada de sal. Se necessário, adicione mais 1 colher (sopa) de água para deixar o molho mais líquido. Bom apetite!

ALMÔNDEGAS DE FEIJÃO AZUKI E BERINJELA

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

Almôndegas

1 xícara de feijão azuki (deixar de molho por 12h)

1 berinjela sem casca picada

½ cebola picada

Farinha de mandioca branca ou farelo de aveia (se necessário para dar o ponto)

Sal, pimenta-do-reino, cominho e fumaça líquida a gosto

Molho

4 tomates orgânicos cortados em 4

1 cenoura orgânica sem casca cortada em rodelas

1 cebola pequena sem casca cortada em 4

Modo de preparo

Almôndegas: Escorra o feijão, lave em uma peneira e cozinhe na panela de pressão por apenas 5 minutos. Escorra novamente e deixe esfriar um pouco. Enquanto isso, coloque a berinjela em uma assadeira untada com azeite, regue com mais azeite e sal e leve ao forno por 20 minutos. Em um processador, coloque o feijão cozido e escorrido, a berinjela assada e os temperos. Processe até obter uma massa. Se necessário, acrescente um pouco de farinha de mandioca branca ou farelo de aveia. Com a ajuda de uma colher, molde as almôndegas e distribua em uma assadeira untada com azeite. Asse em forno baixo/médio por cerca de 20-25 minutos.

Molho: Coloque todos os ingredientes em uma assadeira untada com azeite, regue com mais azeite e sal e leve ao forno médio por 20-30 minutos. Bata tudo no liquidificador (sem acrescentar água), acrescentando temperos como sal (se for necessário) e manjeriço fresco. Bom apetite!

ANTEPASTO DE BERINJELA

Panelaterapia – www.panelaterapia.com

Ingredientes

3 berinjelas médias picadas com casca
1 pimentão vermelho pequeno picado
1 pimentão amarelo pequeno picado
1/3 de xícara de azeitonas picadas
1 cebola picada
3 dentes de alho picados
½ xícara de uvas passas brancas (opcional)
1 colher (sopa) de sal
Folhas de manjeriço e tomilho a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
3 colheres (sopa) de vinagre branco
½ xícara de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo

Deixe as berinjelas picadas de molho na água até a hora de usar para não escurecer. Refogue a cebola e o alho em um fio de azeite. Junte os pimentões e mexa em fogo baixo até ficarem macios. Escorra as berinjelas e adicione ao refogado. Misture e mexa bem até ficarem macias. Se preciso, adicione água (meia xícara e café) aos poucos para ajudar a cozinhar. Quando secar a água, coloque novamente essa mesma quantidade e vá fazendo isso até a berinjela estar cozida. Acrescente as azeitonas, as passas, o orégano, o sal, as ervas, o vinagre e o azeite. Deixe no fogo até ficar no ponto desejado (mais seca ou mais molhadinha). Acerte o sal e retire do fogo. Bom apetite!

Dicas: caso goste de um sabor mais agridoce, antes de retirar do fogo, adicione 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo e misture bem até derreter. de ½ limão e uma pitada de sal. Se necessário, adicione mais 1 colher (sopa) de água para deixar o molho mais líquido. Bom apetite!

ARROZ COM GRÃO-DE-BICO AO SUGO

@receitas_veganas_simples / @veganapratica

Ingredientes

1 xícara de arroz integral cru
1 xícara de grão-de-bico cozido e peneirado
3 xícaras de água
5 tomates cortados em pedaços pequenos
1 cebola
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 colher (chá) de açafrão-da-terra/ cúrcuma
1 colher (chá) de páprica defumada
Tomilho ou manjeriço a gosto
Sal a gosto

Modo de preparo

Refogue a cebola no azeite de oliva por aproximadamente 5 minutos. Adicione o alho picado e refogue por mais 3 minutos. Acrescente o tomate picado em pedaços pequenos e mexa por 3 minutos. Ajuste o sal e adicione o açafrão e a páprica. Em seguida, acrescente o arroz e a água. Mexa até incorporar e ajuste o sal. Cozinhe até reduzir o líquido. Quando estiver na metade, adicione o grão-de-bico. Finalize com tomilho ou manjeriço a gosto. Bom apetite!

ARROZ DE COUVE-FLOR

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 couve-flor (utilizar apenas as flores e guardar os talos para enriquecer uma sopa ou farofa em outras receitas)
½ cebola pequena picadinha
2 colheres (sopa) de salsinha picada
1 colher (chá) de azeite extravirgem
Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque as flores da couve-flor no processador e processe-as devagar (o ideal é usar a função pulsar) apenas para deixá-la bem picadinha. Refogue a cebola no azeite em fogo baixo e, em seguida, acrescente a couve-flor moída. Adicione sal e salsinha picada e cozinhe por cerca de 2 minutos apenas para amaciá-la um pouco e pronto! Bom apetite!

ARROZ INTEGRAL

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 ½ xícara de arroz integral agulhinha, cateto ou arroz negro (demolho por 8h)

4 ½ xícaras de água (proporção de 1:3)

Alho picado

Cúrcuma/ açafraão da terra em pó

Sal a gosto

Um legume ou verdura de sua preferência ou os talos

Modo de preparo

Cozinhe o arroz com o legume ou o talo com água quente e os temperos escolhidos. Não use óleo. Bom apetite!

Dica: Não refogue o arroz integral, pois isso deixa-o duro.

ASSADO DE GRÃO-DE-BICO

Ingredientes

3 xícaras de grão-de-bico cozido
4 batatas inglesas
2 tomates
1 cebola
4 dentes de alho
1 ½ sumo de limão
¼ de xícara de azeite de oliva
¼ de xícara de salsinha picada
4 colheres (sopa) de azeitonas pretas
1 colher (chá) de cúrcuma/açafrão da terra
1 colher (chá) de páprica defumada
Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Misture a salsinha picada com o azeite, o sumo do limão, o alho picado, o açafrão e a páprica. Distribua o grão-de-bico e os legumes picados na assadeira (com exceção da azeitona) e acrescente a mistura líquida. Ajuste o sal e leve ao forno preaquecido a 220°C por aproximadamente 50 minutos, mexendo a cada 15 minutos (ou até que esteja bem dourado). Finalize com as azeitonas. Bom apetite!

Dica: Antes de cozinhar o grão-de-bico, deixe-o de molho por pelo menos 24h com água e vinagre/limão, trocando a água na metade do tempo.

BOLO DE LENTILHAS COM LEGUMES

Nutricionista Ana Cláudia Abreu - @nutri_anaclaudia.abreu

Ingredientes

1 ½ xícara de lentilhas (demolho por 12h)
1 cebola média picada
1 xícara de cenoura ralada
½ xícara de tomate picado
Pimentão vermelho a gosto
Salsinha, salsão e sal a gosto
1 xícara de arroz integral
1 colher (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de aveia em flocos
3 colheres (sopa) de farinha de arroz
Mostarda (opcional)

Modo de preparo

Em uma panela, doure a cebola em um fio de azeite. Acrescente as cenouras, o tomate, o pimentão, a salsinha, o salsão e refogue bem. Em um processador, acrescente metade das lentilhas, o arroz integral e a aveia. Processe até virar uma pasta. Distribua essa pasta em um recipiente, acrescente o mix de vegetais e a outra parte das lentilhas não trituradas. Misture bem. Distribua a massa em uma forma e leve ao forno por 30 minutos. Após esse período, retire do forno e pincele um pouco de mostarda por cima. Volte ao forno por mais 10 minutos e está pronto. Bom apetite!

BRÓCOLIS AO MOLHO DE COUVE-FLOR

Nutricionista Cristiana Maymone - @crismaymone

Ingredientes

1 talo de couve-flor
½ xícara de macadâmia
2 xícaras de água
1 pitada de arroz de noz-moscada
2 colheres (chá) de sal
1 folha de louro
½ brócolis ninja

Modo de preparo

Bata no liquidificador a macadâmia com 1 xícara de água. Coe e reserve o líquido (leite) e o resíduo separados. Corte o talo da couve-flor em 4 pedaços e leve para cozinhar com a outra xícara de água e o leite de macadâmia. Corte o brócolis em grandes floretes e leve para cozinhar no vapor. Quando estiverem macios, desligue e reserve. Coloque o resíduo do leite de macadâmia em uma assadeira untada e leve ao forno médio. Observe até esse resíduo ficar levemente tostado. Quando o talo da couve-flor estiver bem macio, desligue o fogo. Espere esfriar um pouco e bata no liquidificador. Monte o prato colocando primeiro o brócolis, depois o molho e, por último, o farelo da macadâmia. Bom apetite!

CACHORRO-QUENTE VEGANO

A Casa Encantada – www.acasaencantada.com.br

Ingredientes

“Salsicha”

2 cenouras médias cozidas al dente e cortadas em rodelinhas

Marinada

¼ de xícara de shoyo

2 colheres (sopa) de óleo de gergelim

1 dente de alho picado

Pimenta caiena, páprica e cominho em pó a gosto

Molho

1 xícara de cebola picadinha

1 colher (sopa) de alho picadinho

½ xícara de pimentão picadinho

1 fio de azeite de oliva

1 xícara de extrato de tomate

1 colher (sopa) de melado de cana

½ xícara de cheiro-verde picadinho

Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes da marinada e mergulhe as rodelinhas de cenoura ali por pelo menos 15 minutos para dar um sabor especial. Em seguida, grelhe as “salsichas” e adicione o molho marinada para caramelizar. Reserve. Prepare o molho refogando no azeite a cebola, o alho e os cubinhos de pimentões. Acrescente o extrato de tomate, o melado, o sal e a pimenta. Adicione um pouquinho de água ao molho. Acrescente as salsichas (cenouras) e deixe o molho reduzir a água adicionada. Desligue o fogo e adicione o cheiro-verde picadinho. Seu molho está pronto. Agora é só montar seu cachorro-quente! Bom apetite! acrescente metade das lentilhas, o arroz integral e a aveia. Processe até virar uma pasta. Distribua essa pasta em um recipiente, acrescente o mix de vegetais e a outra parte das lentilhas não trituradas. Misture bem. Distribua a massa em uma forma e leve ao forno por 30 minutos. Após esse período, retire do forno e pincele um pouco de mostarda por cima. Volte ao forno por mais 10 minutos e está pronto. Bom apetite!

CANELONI DE ABOBRINHA COM RICOTA DE AMÊNDOAS

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

2 abobrinhas médias
1 xícara de resíduo de leite de amêndoas + 2 colheres de leite de amêndoas (receita neste e-book)
½ xícara de molho de tomate caseiro concentrado
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
Suco de 1 limão
Orégano, sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Corte as abobrinhas em fatias finas, no sentido do comprimento. Coloque-as em uma tigela e tempere com suco de limão, sal e um pouco de azeite. Reserve por 30 minutos. Tempere o resíduo do leite de amêndoas com sal, azeite e orégano. Recheie as abobrinhas com essa ricota de amêndoas, enrole como caneloni e distribua em uma travessa. Regue com molho de tomate e leve ao forno por 10 minutos. Bom apetite!

CASQUINHA DE SIRI VEGANA

Danilo Franza - @raizes.cozinhaveg

Ingredientes

200g de shimeji branco
200g de shimeji preto (tem cheiro de peixe)
2 pães franceses
400ml de leite de coco culinário
Azeite de oliva
½ cebola cortada em cubinhos
1 colher (sopa) de alho picado ou em pasta
½ pimentão vermelho em cubos
Azeite de dendê a gosto
Molho de pimenta a gosto
Cheiro-verde picado a gosto
Pimenta-do-reino a gosto
Sal a gosto
½ limão espremido
Farinha de rosca

Modo de preparo

Despedace os pães, adicione metade do leite de coco morno, misture bem e reserve. Triture os cogumelos no processador ou pique bem picadinho e reserve. Em uma panela ou frigideira, acrescente azeite e refogue o alho, a cebola e o pimentão por alguns minutos. Adicione os cogumelos, uma pitada de sal e refogue por mais alguns minutos. Adicione o pão que estava reservado e o restante dos ingredientes, exceto a farinha de rosca e o limão. Refogue por mais alguns minutos até que a mistura fique consistente. Desligue o fogo, adicione limão e misture bem. Transfira a mistura para uma travessa, cubra com farinha de rosca e leve ao forno preaquecido de 210°C a 260°C até que fiquem douradas por cima (aproximadamente 15-20 minutos). Sirva com pedaços de limão para espremer enquanto consome. Bom apetite!

CEVICHE DE COCO

Livro: Diário de uma vegana, de Alana Rox

Ingredientes

1/3 de pimentão verde
½ pimentão vermelho
½ cebola roxa
Polpa fresca de 2 cocos verdes
Sal rosa a gosto
Uma pitada de pimenta-do-reino moída
Suco de limão a gosto
Azeite de oliva extravirgem a gosto

Modo de preparo

Corte os pimentões e a cebola roxa em fatias fininhas. Escalde a cebola em água fervente por 3 minutos e depois passe na água gelada. Misture tudo à polpa de coco e tempere com sal, uma pitada de pimenta-do-reino, suco de limão e azeite. Deixe marinando por meia hora antes de servir. Bom apetite!

COUVE-FLOR GRATINADA

TÁ NA MESA Vegg - @tnmvegg

Ingredientes

1 couve-flor média
3 folhas de louro
2 colheres (café) de sal
3 xícaras de leite de amêndoas (ou de castanhas, de arroz)
1 colher (sopa) de polvilho azedo
1 colher (sopa) de cebola bem picadinha ou ralada
7 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de farinha de trigo ou de arroz
Noz-moscada e pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (café) de sal
½ colher (café) de páprica doce

Modo de preparo

Separe a couve-flor em floretes e leve para cozinhar junto com os talos, as folhas de louro e duas colheres (café) de sal por 5 minutos. Em um liquidificador, coloque os talos já cozidos, o leite e o polvilho azedo e bata bem. Reserve. Em uma panela, refogue a cebola com 3 colheres de azeite e, em seguida, acrescente a farinha de trigo mexendo bem. Sem parar de mexer, acrescente aos poucos a mistura do leite para não empelotar. Em seguida, acrescente noz-moscada, sal e pimenta-do-reino a gosto. Continue mexendo até obter uma consistência bem cremosa. Reserve. Disponha a couve-flor na travessa, misture 4 colheres de azeite com a páprica e regue a couve-flor. Cubra com o molho branco e leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até dourar. Bom apetite!

Dicas: Você pode fazer o leite de amêndoas e usar o resíduo para salpicar sobre o molho branco antes de levar a travessa ao forno. Sirva este prato como acompanhamento de um delicioso macarrão ao alho e óleo.

COXINHA DE “VRANGO”

Pecado Vegano - @pecadovegano

Ingredientes

Massa

300g de farinha de trigo
300ml de água
300ml de leite vegetal da sua preferência
3 colheres (sopa) de óleo de coco sem sabor
1 colher (chá) de sal
Páprica defumada
Cúrcuma
Levedura nutricional (opcional)
Panko ou farinha de rosca para finalizar

Recheio

300g de “vrango” de soja ou outro substituto vegetal à sua escolha
Vinagre branco
Chimichurri
Pimenta do reino
Sal
Pitada de açúcar
Azeite para refogar

Modo de preparo

Prepare o recheio deixando o “vrango” desfiado marinando nos temperos com um pouco de água para misturar tudo e, depois de 1h, refogue para ficar bem sequinho. Prepare a massa misturando todos os líquidos e os temperos em uma panela. Deixe ferver. Despeje toda a farinha de uma vez na fervura e misture para dissolver toda a farinha. Deixe esfriar um pouquinho e coloque na pia para “sovar” por apenas 2 minutos e já está bom. Leve a massa à geladeira coberta com filme plástico. Quando estiver gelada, você já pode usar para rechear. Depois de recheado e feito o formato de coxinha, passe na farinha panko ou de rosca para selar a massa. Frite. Bom apetite!

CREME DE LEITE DE CASTANHAS (para estrogonofes, molho branco etc)

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 xícara de castanha-de-caju crua
1 xícara de água filtrada
½ colher (chá) de sal marinho

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo. Bom apetite!

CROQUETES DE GRÃO-DE-BICO E GIRASSOL

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 xícara de grão-de-bico cru hidratado por 12-24h
½ xícara de semente de girassol sem casca
6 unidades de tomate seco hidratado por 2h
6 azeitonas pretas
1 punhado de hortelã ou salsinha fresca
Sal, cominho em pó e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Escorra o grão-de-bico e retire as cascas. Coloque os grãos no processador com os demais ingredientes e bata até obter uma massa. Molde os croquetes com as mãos e leve para assar em uma assadeira untada com azeite em forno baixo por aproximadamente 20 minutos, virando na metade do tempo. Bom apetite!

Dica: esses croquetes ficam ainda mais saborosos quando acompanhados pela salada de bata de cenoura com maionese de quinoa cuja receita está nas próximas páginas deste e-book.

CURRY DE GRÃO-DE-BICO INDIANO

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 colher (sopa) de óleo de gergelim ou outro óleo vegetal
1 cebola grande picada grosseiramente
3 dentes de alhos grandes picados
1 pedaço de gengibre fresco (tamanho equivalente a 2 dentes de alho)
1 colher (sopa) de curry em pó
1 colher (café) de cúrcuma/ açafrão em pó
1 colher (café) de garam masala em pó
1 colher (café) de pimenta calabresa ou 1 pimenta dedo-de-moça picadinha
1 colher (café) de semente de mostarda (opcional)
Coentro a gosto (opcional)
Um pouco de água (o suficiente para incorporar os temperos)
1 pimentão vermelho ou amarelo pequeno picado
250g de grão-de-bico cozido (pode ser enlatado)
1 batata-doce média cortada em cubos
340g de molho de tomate
200ml de leite de coco culinário
Sal a gosto (sugestão: 1 colher rasa (chá))
Sementes de chia a gosto para finalizar (opcional)

Modo de preparo

Em uma panela grande, refogue o óleo, a cebola e o alho. Adicione as especiarias e deixe incorporar. Coloque um pouco de água para ajudar na mistura. Adicione o pimentão, misture e deixe incorporar por 3 minutos. Em seguida, adicione a batata-doce e o grão-de-bico. Misture bem e deixe incorporar por mais 3 minutos. Então, adicione o molho de tomate, o leite de coco culinário e o sal. Misture bem e deixe cozinhar em fogo médio com a panela tampada por 15 minutos ou até a batata-doce ficar macia. Mexa de vez em quando para evitar grudar no fundo da panela. Desligue o fogo e finalize com coentro e chia para dar crocância (opcional). Bom apetite!

Dica: Sirva quente com arroz basmati ou outro de sua preferência. Outros ótimos acompanhamentos são: pão Pitta, cuscuz marroquino e uma saladinha verde.

CUSCUZ PAULISTA DE LEGUMES

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

2 tomates médios maduros
½ xícara de água
4 colheres (sopa) de óleo vegetal
3 dentes grandes de alho picados
1 cebola grande picada
½ xícara de pimentões verdes picados
1 ½ xícara de cenoura ralada
½ lata de milho em conserva ou cru
300g ou 1 vidro de palmito pupunha picado ou em rodela
1 xícara de azeitona picada
½ lata de ervilha em conserva ou fresca
1 xícara de cheiro-verde
½ xícara de farinha de mandioca torrada
Farinha de milho grossa para dar o ponto
1 tomate fatiado para decorar
Sal a gosto

Modo de preparo

Bata os dois tomates com a água no liquidificador até ficar uniforme e reserve. Em uma panela grande e em fogo médio, coloque o óleo vegetal e refogue o alho e a cebola até ficarem levemente dourados. Em seguida, acrescente o pimentão, a cenoura, o milho, o palmito e a azeitona. Tempere com sal a gosto e refogue até ficarem macios. Acrescente os tomates batidos e misture novamente. Adicione a ervilha, o cheiro-verde, misture e corrija o sal caso necessário. Adicione a farinha de mandioca e misture novamente. Em seguida, acrescente a farinha de milho aos poucos mexendo bem até obter uma massa uniforme. Tome cuidado para não colocar muita farinha e deixar o cuscuz muito seco. Unte uma assadeira com furo no meio com um fio de azeite, coloque as rodela de tomate e, se desejar, adicione azeitonas também. Coloque a massa do cuscuz apertando com uma colher para que fique uniforme, “compactada”. Deixe descansar por 3 horas e desenforme. Bom apetite!

Dicas: O cuscuz é uma delícia gelado, em temperatura ambiente ou quente. Consuma-o como preferir. Acrescente alga nori picadinha ao refogado para dar um gostinho de “peixe” ao prato. É possível usar abobrinha picada em cubinhos ou vagem picada no lugar de parte dos ingredientes e alho-poró no lugar da cebola. Você também pode usar um mix de pimentões verde, vermelho e amarelo. Para armazenar, guarde na geladeira por até três dias em uma vasilha tampada.

DAHL DE GRÃO-DE-BICO

Livro: Diário de uma vegana, de Alana Rox

Ingredientes

1 concha de grão-de-bico cozido
2 colheres (sopa) de Biomassa (receita neste e-book)
½ xícara (chá) de leite de coco caseiro (receita neste e-book)
½ xícara de água
1 colher (chá) de curry
½ colher (café) de sal rosa
Cheiro-verde a gosto

Modo de preparo

Em uma panela pequena, coloque todos os ingredientes, misture e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos até reduzir a água e ficar bem cremoso. Bom apetite!

ESCONDIDINHO DE COGUMELOS COM PURÊ DE ABÓBORA

Plantte – www.plantte.com

Ingredientes

Purê de abóbora

¼ de uma abóbora cabotiá grande

½ xícara de leite de coco

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

½ colher (chá) de sal

Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Recheio de cogumelos

1 xícara (200g) de cogumelos shiitake em fatias

1 ½ xícara de cogumelo shimeji (sem os talos grandes)

1 colher (sopa) de azeite de oliva ou outro óleo vegetal

1 cebola grande picada

1 dente de alho picado

1 colher (sopa) de vinagre de vinho tinto

3 colheres (sopa) de molho de tomate assado (receita neste e-book)

1 colher (chá) de sal

Tomilho fresco a gosto

Cebolinha fresca picada a gosto

Modo de preparo

Purê de abóbora: Asse a abóbora cabotiá, sem as sementes, no forno em temperatura de 180 graus até que ela fique bem macia. Leva aproximadamente 40 minutos. Quando a abóbora estiver assada, retire a casca. Em um processador de alimentos, adicione a abóbora, o leite de coco, o azeite de oliva, o sal e a pimenta-do-reino. Bata até obter um creme liso. Ajuste os temperos caso seja necessário, de acordo com o seu paladar. Reserve.

Recheio de cogumelos: Em uma frigideira antiaderente, refogue o alho e a cebola com o azeite de oliva ou outro óleo vegetal até que fiquem dourados. Adicione o shiitake fatiado, refogue por aproximadamente 3 minutos e, em seguida, adicione o shimeji. Coloque o vinagre de vinho tinto, o molho de tomate assado e o sal. Mexa para não queimar. Enquanto os cogumelos cozinham no molho, vá adicionando o tomilho fresco com as mãos para que o aroma da erva seja potencializado. Desligue o fogo, adicione a cebolinha fresca picada e misture.

Montagem: Em uma forma ou travessa, distribua o recheio de cogumelos. Usamos uma forma de 10 x 20cm. Adicione o purê de abóbora por cima dos cogumelos e distribua de maneira uniforme. Se desejar, finalize com mais tomilho fresco por cima do purê. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Sirva por si só ou com o acompanhamento de sua preferência. Bom apetite!

ESCONDIDINHO DE LEGUMES

LE JULET VEG - @lejulet_veg

Ingredientes

Purê

500g de mandioca
2 batatas médias

Recheio

1 cebola picada
2 dentes de alho
3 colheres (sopa) de azeite
1 abobrinha pequena ralada
1 berinjela pequena
1 cenoura ralada
1 xícara de milho
Sal e pimenta-do-reino a gosto
1 pitada de cúrcuma/ açafrão em pó

Modo de preparo

Para fazer o purê, cozinhe as batatas e a mandioca em uma panela de pressão por aproximadamente 15 ou 20 minutos. Quando estiverem bem macias, amasse com um garfo ou amassador. Adicione uma pitada de sal e azeite. Coloque um pouco da água do cozimento até dar a liga no purê. Reserve. Para o recheio, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho. Adicione a cúrcuma, o sal e a pimenta-do-reino e continue refogando até dourar. Adicione a cenoura, a abobrinha e a berinjela e refogue bem. Para a montagem do escondidinho, cubra o fundo de um recipiente com uma parte do purê, despeje o recheio e finalize com o restante do purê. Decore com fatias de tomates e azeitonas e leve ao forno a 180°C até dourar. Bom apetite!

Dicas: Experimente novas versões com outros ingredientes e temperos para o recheio. Use a imaginação!

ESPAGUETE DE VEGETAIS AO MOLHO DE TOMATE COM COGUMELOS

Nutricionista Ana Cláudia Abreu - @nutri_anaclaudia.abreu

Ingredientes

1 abobrinha média
1 cenoura média
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
1 cebola média picadinha
2 colheres (sopa) de alho amassado
2 tomates maduros picados
1 xícara de ervilhas
½ xícara de água
200g de cogumelos fatiados (Paris ou Shitake)
½ xícara de folhas de manjeriço
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Corte a abobrinha e a cenoura em forma de espaguete utilizando um cortador. Em uma panela, acrescente os espaguetes de legumes, deixe abafar por 5 minutos em fogo baixo com a panela tampada. Os legumes ficarão levemente cozidos, facilitando enrolar o espaguete no garfo. Reserve. Doure a cebola e o alho em um fio de azeite, acrescente os tomates, o manjeriço, o sal, a pimenta-do-reino e a água. Deixe apurar por 5 minutos até o tomate ficar bem macio. Desligue o fogo e reserve. Disponha os cogumelos fatiados em uma frigideira em fogo baixo e, quando começarem a dourar, acrescente as ervilhas e, em seguida, o molho de tomate reservado. Despeje essa mistura sobre o espaguete de vegetais e sirva. Bom apetite!

ESTROGONOFE DE BERINJELA

Presunto Vegetariano – www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

3 dentes de alho picados
1 cebola média picada
1 xícara de aveia em flocos deixada de molho em 2 xícaras água morna por 15 minutos (para o leite de aveia)
2 xícaras de molho de tomate caseiro
½ xícara de água
2 colheres (sopa) de mostarda amarela
2 colheres (sopa) de óleo
1 xícara de cheiro-verde picadinho
Sal e azeite a gosto

Modo de preparo

Para o leite de aveia, escorra a aveia e bata no liquidificador com 1 ½ xícara de água limpa. Coe numa peneira ou coador de pano. Reserve. Pique as berinjelas em cubinhos e deixe-as de molho por 10 minutos em uma bacia com água e vinagre para tirar o gosto amargo. Enquanto isso, pique o restante dos ingredientes. Em uma panela, coloque óleo e refogue o alho e a cebola até dourarem. Em seguida, acrescente as berinjelas, tempere com sal a gosto e refogue até as berinjelas ficarem mais macias, aproximadamente 5 minutos. Cuidado para não deixá-las moles demais. Acrescente o molho de tomate, a água e a mostarda, misture e deixe ferver. Tempere com mais sal se necessário. Adicione o leite de aveia, misture e deixe cozinhar até engrossar. Desligue o fogo, acrescente o cheiro-verde e misture. Regue com azeite. Bom apetite!

ESTROGONOFE DE GRÃO-DE-BICO

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

2 xícaras de grão-de-bico cozido
1 xícara de abobrinha picada em cubos
4 colheres (sopa) de aveia deixada de molho em água morna por 15 minutos
½ xícara de molho de tomate caseiro
1 cebola pequena picadinha
Salsinha fresca picada, curry em pó, páprica picante em pó e sal a gosto

Modo de preparo

Escorra a aveia e bata no liquidificador com 1 copo de água limpa. Coe numa peneira ou coador de pano. Reserve. Numa panela, coloque um fio de azeite e refogue a cebola. Acrescente o grão-de-bico, a abobrinha e os temperos, misturando bem. Junte o molho de tomate e deixe ferver um pouco. Coloque então o leite de aveia, misture e acerte o sal. Deixe cozinhar por mais 2 minutos e desligue o fogo. Bom apetite!

ESTROGONOFE DE GRÃO-DE-BICO E COGUMELOS

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

2 xícaras de grão-de-bico cozido
1 xícara de cogumelos frescos fatiados
1 xícara de castanha de caju crua (deixada de molho por 8h) ou 1 xícara de leite de aveia
½ xícara de molho de tomate caseiro
1 cebola pequena picadinha
Salsinha fresca picada, curry em pó, páprica picante em pó e sal a gosto

Modo de preparo

Escorra as castanhas, lave em uma peneira e bata no liquidificador com 1 copo de água limpa até obter um creme bem homogêneo. Reserve. Em uma panela, coloque um fio de azeite e refogue a cebola. Acrescente o grão-de-bico, os cogumelos e os temperos, misturando bem. Junte o molho de tomate e deixe ferver um pouco. Coloque então o creme de castanhas ou leite de aveia, misture e acerte o sal. Deixe ferver por mais 2 minutos e desligue o fogo. Bom apetite!

FAROFA VEGANA

Chef Drica Avelar - @dricavelar / Drica na Cozinha

Ingredientes

1 xícara de farinha de mandioca
2 colheres (sopa) de gergelim preto
2 dentes de alho ralados
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
Sal a gosto

Modo de preparo

Em uma frigideira bem quente, adicione o azeite de oliva e o gergelim. Deixe fritar um pouquinho e acrescente o alho ralado. Toste bem e coloque a farinha de mandioca, um pouco mais de azeite e sal a gosto. Mexa sempre até a farinha escurecer. Bom apetite!

FEIJÃO VEGANO

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

2 xícaras de feijão demolido por 12h ou 24h

½ colher (chá) de cominho em pó

Gengibre em pó ou alho

Cebola, salsinha, cebolinha e sal a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o feijão com o cominho por 10 minutos na panela de pressão.

Em seguida, acrescente os outros temperos e deixe apurando, cozinhando sem a pressão em fogo bem baixo. Bom apetite!

FEIJOADA VEGANA

Chef Drica Avelar - @dricavelar / Drica na Cozinha

Ingredientes

- 1 xícara de feijão preto
- 1 cebola grande cortada em cubinhos
- 3-4 dentes de alho picados
- 120g de tofu frescal
- 120g de tofu defumado
- 200g de chuchu sem casca
- 1 cenoura pequena
- 1 batata-doce roxa pequena
- 1 laranja inteira
- ½ pimenta dedo de moça

Modo de preparo

Coloque o feijão de molho por 12h. Corte o chuchu em pedaços grosseiros e a batata-doce roxa e a cenoura em rodela não muito finas. Tire a casca do tofu defumado e corte-as em tiras (lascas). O restante do tofu defumado deve ser cortado em cubinhos bem pequenos. Corte o tofu frescal em cubos maiores. Em uma frigideira, coloque óleo vegetal suficiente para fritar os cubos de tofu frescal de maneira que fiquem submersos. Aqueça bem o óleo e frite o tofu frescal. Reserve. Em uma panela, refogue muito bem a cebola e, em seguida, o alho picado e os cubinhos de tofu defumado. Frite bem. Acrescente o feijão cru e refogue bem. Esse processo de refogar o feijão antes de cozinhá-lo garante um caldo grosso após o cozimento. Depois, acrescente água quente e deixe cozinhar. Enquanto isso, grelhe os legumes (chuchu, batata-doce e cenoura) com um pouquinho do óleo usado para fritar o tofu frescal. Quando o feijão estiver quase no ponto, acrescente rodela grossas de laranja e um pedacinho de pimenta e deixe terminar de cozinhar. Vá retirando a espuma que se forma na superfície. Feijão cozido, retire as fatias de laranja e acrescente os legumes grelhados e o tofu frito. Acrescente um pouco mais de água e deixe cozinhando por mais uns 10 minutos até o caldo engrossar. Sirva com arroz branco, couve refogada e farofa. Neste e-book você encontra uma receita incrível de farofa vegana. Bom apetite!

FETTUCCINE OU TAGLIATELLE AO ESPINAFRE E TOMATE CEREJA

Danilo Franza - @raizes.cozinhaveg

Ingredientes

150g de fettuccine ou tagliatelle
½ maço de espinafre
100g de tomate cereja cortados ao meio
½ cebola roxa cortada em meia lua
Folhas de manjeriço
Sal a gosto
Azeite a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque 1,5 litros de água para ferver e acrescente um bom punhado de sal. Enquanto a água levanta fervura, corte as cebolas, destaque e limpe as folhas do espinafre, corte os tomates e destaque e limpe as folhas do manjeriço e reserve. Escorra o macarrão e dispense toda a água. Aqueça uma frigideira com capacidade para acomodar todos os ingredientes e, quando estiver bem quente, acrescente o azeite e a cebola roxa e doure por alguns minutos. Em seguida, acrescente o espinafre, um pouco de sal, os tomates e refogue por alguns minutos até o espinafre começar a murchar. Por fim, acrescente o macarrão, mais um pouco de sal, pimenta, manjeriço e misture bem. Desligue o fogo e sirva. Bom apetite!

FONDUE DE QUEIJO

Livro: Diário de uma vegana, de Alana Rox

Ingredientes

2 xícaras (chá) de mandioquinha
2 colheres (sopa) de polvilho azedo
2 colheres (sopa) de levedura nutricional
1 colher (chá) de alho em pó
1 colher (chá) de sal rosa
5 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
1/3 de xícara de vinho branco orgânico
8 colheres (sopa) de pasta de castanha-de-caju (escorra a castanha demolhada e bata bem no processador)

Modo de preparo

Cozinhe a mandioquinha em 2 ½ xícaras de água fervente por 30 a 40 minutos até ficar molinha. Bata todos os ingredientes, exceto a pasta de castanha, no liquidificador. Bata bem até ficar um creme lisinho. Se quiser o fondue mais fino, acrescente mais água até obter a consistência desejada. Em uma panela pequena, leve a mistura ao fogo para cozinhar por cerca de 3 minutos. O álcool vai evaporar e deixar apenas o gostinho do vinho. Tire do fogo e acrescente a pasta da castanha-de-caju. Bom apetite!

HAMBÚRGUER DE BRÓCOLIS

TÁ NA MESA Vegg - @tnmvegg

Ingredientes

2 colheres (sopa) azeite de oliva
1 cebola cortada em cubinhos
1 dente de alho
1 maço de brócolis cru
½ colher (sopa) de sal
200g de grão-de-bico cozido
1 colher (chá) de páprica defumada
1/3 de xícara de aveia em flocos
1/3 de xícara de Panko (ou farinha de rosca, farinha de pão)

Modo de preparo

Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho bem picadinhos em 1 colher (sopa) de azeite e reserve. Na mesma frigideira, coloque o brócolis picado grosseiramente, adicione sal, refogue por 3 minutos e reserve. Em processador, coloque o grão-de-bico cozido, a páprica e 1 colher (sopa) de azeite. Processe por 1 minuto e, então, adicione o brócolis e processe mais um pouco, parando algumas vezes para ajeitar a massa que fica na lateral do processador. Por fim, acrescente a aveia e processe até obter uma massa homogênea, mas não completamente lisa. Transfira essa massa para uma tigela, adicione o refogado de cebola e alho e mexa bem. Acerte o sal e, em seguida, acrescente a farinha de Panko ou de rosca e mexa bem com as mãos. Molde os hambúrgueres e leve à frigideira para grelhar com um pouquinho de azeite. Bom apetite!

HAMBÚRGUER DE ERVILHA E BATATA-DOCE

Escola Vegana - @escolavegana

Ingredientes

Ervilha seca partida ou inteira demolhada por 12h e cozida sem pressão por 5 minutos

Batata-doce cozida

Alho, cominho, orégano e sal a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa. Despeje em uma tigela e misture um pouco com as mãos para dar liga. Molde em formato de hambúrguer, bolinho ou almôndegas. Pode ser assado ou grelhado. Bom apetite!

Dica: pode ser congelado cru.

HAMBÚRGUER DE FEIJÃO FRADINHO

Danilo Franza - @raizes.cozinhaveg

Ingredientes

400g de feijão fradinho cozido
1 xícara de cebola picada
1 colher (sopa) de alho picado
½ xícara de aveia em flocos
½ beterraba ralada
¼ de xícara de azeite de oliva
½ xícara de cheiro verde bem picadinho
1 xícara de farinha de trigo
1 pitada de pimenta-do-reino
Farinha de trigo (para empanar)
Água (para empanar)
Farinha panko (para empanar)

Modo de preparo

Em uma tigela, reserve o feijão fradinho cozido. Em uma frigideira, refogue o alho, a cebola, a beterraba e a aveia. Após refogado, coloque tudo junto com o feijão fradinho, acrescente o azeite, a farinha de trigo, o cheiro-verde e a pimenta. Misture bem até dar uma liga moldável. Faça os hambúrgueres do tamanho que desejar. Para empanar, coloque em uma tigela grande a farinha de trigo e a mesma proporção de água, uma pitada de sal e misture bem até obter uma textura líquida e levemente espessa. Em um prato, coloque a farinha panko, passe o hambúrguer na mistura líquida e, em seguida, empane na farinha panko. Em uma panela, coloque uma quantidade razoável de óleo (o suficiente para cobrir o hambúrguer). Aqueça bem o óleo e frite o hambúrguer por imersão até que ele adquira uma casquinha crocante e dourada. Bom apetite!

Dica: faça mini hambúrgueres para pratos quentes e hambúrgueres maiores para lanches.

HOMMUS

Danilo Franza - @raizes.cozinhaveg

Ingredientes

300g de grão-de-bico cozido
Suco de 1 limão
3 colheres (sopa) de tahine
Azeite a gosto
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes em um processador de alimentos ou liquidificador e bata até obter uma mistura com textura de pasta. Sempre que necessário, desligue o processador e misture os ingredientes que vão grudando nas paredes. Se precisar, acrescente um pouco de água para ajudar a bater.

Dicas: você pode acrescentar meia cebola, 1 dente de alho e 1 colher rasa (café) de cominho.

INVOLTINI DE GRÃO-DE-BICO COM GUACAMOLE E ERVILHAS

Nutricionista Ana Claudia Abreu – @nutri_anaclaudia.abreu

Ingredientes

Massa

½ xícara de grão-de-bico cozido
5 colheres (sopa) de água
½ xícara de cebola picada
Alecrim ou outras ervas frescas a gosto
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
2 colheres (sopa) de goma de tapioca
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (sopa) de vinagre
1 colher (sopa) de açafrão/ cúrcuma
Sal a gosto

Recheio

4 colheres (sopa) de abacate
1 limão espremido
1 tomate picadinho
1 concha de ervilha cozida
100g de cogumelos
1 dente de alho picadinho
½ xícara de salsa (cheiro-verde)

Modo de preparo

Massa: Em uma frigideira, doure a cebola e o alho em um fio de azeite. Em um processador, adicione todos os ingredientes da massa. Bata acrescentando água aos poucos até obter um creme espesso. Aqueça uma frigideira antiaderente pequena (20cm de diâmetro) e despeje a massa com o auxílio de uma concha. Deixe a frigideira tampada em fogo baixo por aproximadamente 3 minutos. Quando a massa começar a secar na parte de cima, vire-a para cozinhar do outro lado.

Recheio: Em um recipiente, adicione o tomate picadinho, o abacate, o limão, uma pitada de sal e misture bem. Em uma frigideira, doure o alho em um fio de azeite, refogue as ervilhas e os cogumelos. Ajuste o sal e finalize com o cheiro-verde. Recheie a massa e feche-a como se fossem trouxinhas ou wraps. Bom apetite!

Aqueça bem o óleo e frite o hambúrguer por imersão até que ele adquira uma casquinha crocante e dourada. Bom apetite!

Dica: faça mini hambúrgueres para pratos quentes e hambúrgueres maiores para lanches.

LASANHA DE ABOBRINHA SEM GLÚTEN

VegTube

Ingredientes

Massa

- 2 abobrinhas grandes
- ½ colher (chá) de sal
- 1 pitada de pimenta
- 2 colheres (sopa) de azeite

Recheio

- 2 xícaras de tofupiry (receita neste e-book)
- 2 xícaras de molho de tomate temperado
- 300g de cogumelos frescos e fatiados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho ralados
- 1 colher (sopa) de azeite
- Manjeriçã fresco a gosto
- Sal a gosto
- Parmesão vegano para polvilhar (opcional)

Modo de preparo

Massa: Misture o azeite, o sal e a pimenta. Fatie as abobrinhas e pincele com a mistura do azeite. Grelhe levemente as fatias em uma frigideira quente.

Recheio: Refogue a cebola e o alho e acrescente os cogumelos fatiados. Acrescente sal a gosto e o azeite.

Montagem: Em uma forma refratária, coloque uma camada de abobrinhas, uma de tofupiry e um pouco de cogumelos. Vá alternando as camadas até acabar a abobrinha. Coloque tofupiry sobre a abobrinha e cubra com o molho de tomate, o manjeriçã e o queijo parmesão vegano. Leve ao forno aquecido a 200°C por 20 minutos. Bom apetite!

MACARRÃO AO MOLHO BRANCO

Nutricionista Ana Claudia Abreu – @nutri_anaclaudia.abreu

Ingredientes

1 copo de castanha de caju (hidratada em água quente por 30 minutos)
½ cebola picada
4 dentes de alho picado
2 colheres (chá) de azeite de oliva
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de pimenta-do-reino
4 colheres (sopa) de levedura nutricional
1 copo de leite vegetal ou água
1 copo de cogumelos fatiados

Modo de preparo

Refogue a cebola e o alho picados juntos no azeite por 2 minutos. Adicione o sal e deixe refogar até ficarem dourados. Separe metade desse refogado e adicione os cogumelos, refogando por aproximadamente 4 minutos e mexendo de vez em quando. Retire-os do fogo e reserve. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes restantes e bata bem. Junte a outra metade do refogado de cebola e alho e leve essa mistura ao fogo por 10 minutos. Ajuste o sal e a pimenta. Escolha a massa de sua preferência, adicione os cogumelos e regue com o molho. Bom apetite!

MACARRÃO COM VAGEM E MOLHO CREMOSO DE GRÃO-DE-BICO E ABACATE

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

½ xícara de grão-de-bico cozido
¼ de abacate
1 xícara de vagem japonesa
½ xícara de folhas de manjeriço
1 dente de alho
Sal a gosto
Água para bater o molho
200g de macarrão de arroz, de milho ou de trigo integral

Modo de preparo

Retire as pontinhas da vagem, corte-as ao meio e cozinhe no vapor até estarem macias. No liquidificador, coloque o grão-de-bico e adicione um pouco de água para bater, formando uma pasta. Junte o abacate e bata mais um pouco. Por último, acrescente o manjeriço, acerte o sal e bata rapidamente. Em uma frigideira, refogue 1 dente de alho picado com 1 colher de azeite. Adicione as vagens cozidas e refogue por 1 minuto. Junte o macarrão já cozido, o molho e misture bem. Desligue o fogo e sirva. Bom apetite!

MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO BRANCO E BRÓCOLIS

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

250g de macarrão integral
½ xícara de “creme de leite” de castanhas (receita neste e-book)
1 xícara de brócolis (tipo folhoso)
½ cebola picadinha
½ colher (chá) de noz-moscada em pó
1 colher (sopa) de azeite
Água
Sal marinho a gosto

Modo de preparo

Refogue o brócolis com a cebola, sal marinho e azeite. Junte o creme de castanhas, um pouco de água (até obter a textura desejada) e a noz-moscada. Deixe cozinhar em fogo baixo por apenas alguns minutos. Sirva com o macarrão integral já cozido ou outra massa de sua preferência. Bom apetite!

MEXIDÃO DE TOFU

Livro: Diário de uma vegana, de Alana Rox

Ingredientes

120g de tofu orgânico firme

Sal rosa a gosto

1 colher (sopa) de levedura nutricional (opcional)

1 colher (chá) de cúrcuma em pó

Uma pitada de pimenta-do-reino

1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

1 colher (chá) de orégano ou 1 colher (sopa) de cebolinha picada ou 10 folhas de manjericão

Cebola roxa refogada a gosto (opcional)

Alho refogado a gosto (opcional)

Modo de preparo

Amasse o tofu e tempere com o sal rosa, a levedura nutricional, a cúrcuma, a pimenta-do-reino, o azeite, o orégano (ou a cebolinha ou o manjericão). Coloque em uma panela e mexa por 1 minuto. Se quiser, acrescente cebola roxa e alho refogadinhos junto. Bom apetite!

MOLHO BRANCO COM ESPINAFRE

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 cará cozido sem casca
½ couve-flor
½ xícara de castanha de caju
1 dente de alho
½ cebola bem picadinha
Espinafre a gosto
Sal e noz-moscada a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o cará, a couve-flor, a castanha de caju e o alho. Em seguida, bata tudo no liquidificador com a mesma água do cozimento e temperando com sal e noz-moscada a gosto até ficar homogêneo. Ajuste a quantidade de água de acordo com a textura desejada. Em outra panela, refogue a cebola no azeite e acrescente o espinafre. Junte o molho branco do liquidificador e deixe ferver em fogo baixo por 1 minuto. Está pronto! Bom apetite!

Dica: experimente servir esse molho sobre uma massa integral. Fica uma delícia!

MOLHO DE TOMATE ASSADO

Plantte - www.plantte.com

Ingredientes

1kg de tomates
1 cebola grande sem casca
4 dentes de alho
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de páprica defumada
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
½ colher (chá) de açúcar ou uma rodela de cenoura (opcional)
Ervas frescas a gosto (opcional)

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°. Prepare uma assadeira e reserve. Corte cada um dos tomates em quatro partes iguais (ou em duas, caso eles sejam menores). Descasque a cebola e corte em partes iguais. Descasque os dentes de alho. Em uma tigela, junte os tomates, a cebola, os dentes de alho, o sal, a páprica defumada, o azeite de oliva e o açúcar ou cenoura (caso opte por usar). Misture tudo e, em seguida, distribua na assadeira previamente reservada. Cuide para deixar a parte aberta dos tomates virada para cima. Asse por 40 minutos a 1 hora, até que os tomates estejam murchos. Retire do forno, deixe esfriar por alguns minutos e, depois, bata tudo no liquidificador ou processador de alimentos. Caso resolva usar ervas frescas (como manjeriço e orégano), adicione-as à assadeira pouco antes de tirá-la do forno. É importante para que elas não queimem. Quanto mais você bater, mais liso o molho vai ficar. Caso queira um molho de tomate com pedaços, use a função “pulsar”. Está pronto. Bom apetite!

Dicas: Guarde o molho de tomate em um pote de vidro fechado na geladeira por até 10 dias ou no congelador por até 6 meses.

PÃO DE QUEIJO VEGANO DE ABÓBORA

VegNutri - www.vegnutri.com.br

Ingredientes

4 xícaras de polvilho doce
1 xícara de polvilho azedo
2 xícaras de mandioquinha amassada
2 xícaras de abóbora cozida e amassada
1 xícara de água fervendo
2/3 de xícara de óleo bem quente
1 ½ xícara de tofu amassado
Sal a gosto
Ervas finas a gosto

Modo de preparo

Misture os ingredientes secos e depois acrescente o óleo quente e a água fervente e misture até formar uma massa. Acrescente o purê de abóbora e mandioquinha e amasse com as mãos. Molde as bolinhas e coloque em uma assadeira untada e leve para assar em temperatura baixa por aproximadamente 1 hora. Bom apetite!

PÃO DE QUEIJO VEGANO DE BATATA

VegNutri - www.vegnutri.com.br

Ingredientes

2 xícaras de polvilho doce
½ xícara de polvilho azedo
2 xícaras de batatas cozidas e amassadas
½ xícara de água filtrada
1/3 de xícara de óleo
1 colher (sopa) de fermento em pó
Sal a gosto

Modo de preparo

Leve a batata na água para ferver numa panela. Então, misture o purê, os polvilhos, o sal e o óleo e amasse até obter uma massa uniforme. Adicione fermento e misture suavemente. Desligue. Deixe esfriar e, em seguida, unte as mãos e modele os bolinhos. Coloque em forma antiaderente untada e leve para dourar por cerca de 30 minutos. Podem ser congelados. Bom apetite!

PÃO DE QUEIJO VEGANO DE BATATA-DOCE

VegNutri - www.vegnutri.com.br

Ingredientes

1 xícara de polvilho doce
1 xícara de polvilho azedo
1 ½ xícara de batata-doce cozida
½ xícara de água filtrada
¼ de xícara de óleo de coco
½ colher (sopa) de sal do Himalaia
Ervas secas de sua preferência

Modo de preparo

Cozinhe a batata-doce descascada e cortada em cubos até ficar macia. Escorra e amasse com um garfo ou espremedor de batatas. Coloque o purê de batata-doce ainda quente na tigela, adicione os polvilhos e misture bem. Adicione a água aos poucos, o sal e o óleo e misture bem com as mãos até obter uma massa lisa. Separe porções, modele os bolinhos e coloque em uma assadeira untada com um espaço entre elas. Salpique ervas por cima e leve ao forno preaquecido a 200°C por aproximadamente 30 minutos. Bom apetite!

PÃO DE QUEIJO VEGANO DE INHAME

VegNutri – www.vegnutri.com.br

Ingredientes

2 xícaras de inhame cozido e amassado
1 xícara de mandioquinha cozida e amassada
2 xícaras de polvilho azedo
1 xícara de polvilho doce
½ xícara de água
2/3 de xícara de óleo de girassol
1 colher (chá) de fermento em pó
1 colher (sopa) de sal
Orégano a gosto
Azeitona picada a gosto

Modo de preparo

Cozinhe o inhame e a mandioquinha no vapor ou em uma panela com água até estarem macios. Amasse com um espremedor e reserve. Em uma tigela, coloque os polvilhos, o sal e o fermento. Em uma panela, ferva a água com óleo. Quando estiver fervendo, despeje sobre a tigela com os polvilhos e misture bem. Adicione os purês e amasse tudo até obter uma massa homogênea e que comece a desgrudar das mãos. Se precisar, adicione mais polvilho até obter o ponto desejado. Adicione orégano e azeitona. Misture e modele os bolinhos. Coloque em assadeira untada e leve ao forno para assar por 40 minutos ou até dourar. Bom apetite!

PÃO DE QUEIJO VEGANO DE MANDIOCA

VegNutri - www.vegnutri.com.br

Ingredientes

½ xícara de polvilho doce
1/8 de xícara de polvilho azedo
50g de mandioca descascada
2 colheres (sopa) de óleo vegetal
1 colher (café) de sal
1 colher (sopa) de água
1 colher (café) de cúrcuma

Modo de preparo

Cozinhe a mandioca em uma panela com água até ficar macia. Escoa e esprema. Em seguida, coloque os polvilhos, o óleo e o sal e misture bem amassando com as mãos até obter uma massa homogênea. Enrole as bolinhas do tamanho desejado e coloque em assadeira. Leve ao congelador por 30 minutos. Depois, leve ao forno preaquecido a 180°C por mais meia hora. Bom apetite!

PASTEL INTEGRAL ASSADO

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

Massa

2 inhames bem cozidos e amassados
4 colheres (sopa) de farinha de grão-de-bico
4 colheres (sopa) de aveia
2 colheres (sopa) de azeite
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça
Sal a gosto

Sugestão de recheio

1 xícara de tofu amassado
1 xícara de brócolis cozido no vapor
½ cebola picada
Sal e curry a gosto

Modo de preparo

Massa: Coloque todos os ingredientes em uma tigela e vá amassando com as mãos. Se a massa estiver muito úmida, acrescente mais farinha de grão-de-bico ou aveia. Faça bolinhas com a massa e abra cada uma em uma superfície polvilhada com farinha. Com a ajuda de um pequeno prato, molde as bordas do pastel. Coloque um pouco do recheio, feche e una bem as extremidades com a ajuda de um garfo umedecido. Coloque-os em uma assadeira e asse em forno médio por cerca de 20 minutos.

Recheio: Refogue a cebola numa frigideira com um fio de azeite. Acrescente o curry. Em seguida, adicione o brócolis e o tofu. Tempere com sal e desligue o fogo. Bom apetite!

O recheio pode ser qualquer outro que sua criatividade escolher!

PENNE AO SHIITAKE E GENGIBRE

Danilo Franza - @raizes.cozinhaveg

Ingredientes

150g de penne
100g de shiitake
1 colher (sopa) de gengibre picado
½ colher (sopa) de alho picado ou em pasta
1 punhado de cebolinha fatiada
3 colheres (sopa) de molho shoyu
Azeite a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Coloque 1,5l de água para ferver e acrescente um bom punhado de sal. Enquanto a água levanta fervura, corte o shiitake em fatias de meio dedo de espessura ou deixe-os inteiros caso sejam pequenos. Pique os demais ingredientes. Aqueça uma frigideira ou panela antiaderente com capacidade para acomodar todos os ingredientes. Quando estiver bem quente, acrescente azeite, o alho picado e os cogumelos. Doure por alguns minutos, adicione o molho shoyu e misture bem. Em seguida, acrescente o gengibre, a pimenta-do-reino e misture bem mais uma vez. Por fim, acrescente o macarrão com um pouco da água do cozimento e misture bem. Verifique o sal. Caso seja necessário, adicione um pouco mais de shoyu. Desligue o fogo e finalize com as cebolinhas. Bom apetite!

PIMENTÕES AGRIDOCE

Ingredientes

- 1 pimentão verde
- 2 pimentões amarelos
- 2 pimentões vermelhos
- 1 xícara de cafezinho de vinagre de maçã
- 1 xícara de cafezinho de açúcar demerara
- 2 cebolas pequenas ou 1 grande

Modo de preparo

Lave os pimentões, retire suas sementes e corte-os em tiras finíssimas, as mais finas que conseguir. Descasque a cebola e corte-a também em tiras finas. Coloque os pimentões e a cebola em tiras em uma panela, adicione o vinagre e o açúcar e deixe em fogo baixo por 1 hora com a panela tampada. Mexa de vez em quando para não queimar. Em seguida, destampe a panela e deixe até ficar bem amolecido e com cor de caramelo. Bom apetite!

PURÊ DE ABÓBORA CABOTIÁ

Livro: Diário de uma vegana, de Alana Rox

Ingredientes

1 xícara de abóbora cabotiá sem casca e sem sementes
1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
Sal rosa a gosto
Uma pitada de pimenta-do-reino
Alecrim a gosto

Modo de preparo

Em uma assadeira, leve a abóbora ao forno a 200°C por 40 minutos. Depois, com um garfo, amasse a abóbora, junte os ingredientes restantes e misture bem. Sirva com o Dahl de grão-de-bico (receita aqui neste ebook). Bom apetite!

QUIBE DE ABÓBORA, GRÃO-DE-BICO E QUINOA

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

2 xícaras de abóbora cabotia cozida
1 xícara de quinoa cozida
2 colheres (sopa) de pasta de grão-de-bico (receita aqui neste ebook)
1 cebola pequena picadinha
Hortelã fresca picada (ou salsinha)
Gergelim
Sal, cominho e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Misture todos os ingredientes numa tigela. Unte uma assadeira pequena com azeite e despeje a massa, ajeitando bem com uma colher. Salpique gergelim por cima e leve ao forno baixo/ médio por cerca de 25-30 minutos. Bom apetite!

QUIBE DE BERINJELA

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

2 berinjelas médias
½ xícara de trigo para quibe
2 dentes de alho
Azeite de oliva extravirgem
1 colher (sopa) de suco de limão
2 a 4 colheres (sopa) de hortelã ou salsinha fresca picada
½ colher (chá) de cominho em pó ou pimenta-do-reino moída

Modo de preparo

Deixe o trigo para quibe de molho em ½ xícara (chá) de água quente. Descasque as berinjelas, corte-as em pedaços grandes e distribua-as em uma assadeira untada com azeite. Adicione os dentes de alho descascados e inteiros, tempere com sal e leve para assar em forno médio por aproximadamente 20 minutos ou até as berinjelas ficarem macias. Coloque as berinjelas assadas e o alho no liquidificador com o suco de limão e bata um pouco até conseguir uma pasta (não adicione água). Despeje essa pasta numa tigela, adicione o trigo para quibe e misture bem com uma colher. Acrescente a hortelã ou salsinha picada, o cominho e o sal e misture novamente. Distribua em uma assadeira pequena untada com azeite ou modele 2 quibes como se fossem 2 grandes hambúrgueres e leve para assar em forno médio por cerca de 25 minutos ou até estarem dourados. Retire do forno, tempere com lima e sirva. Bom apetite!

QUIBE RECHEADO

TNM MESA Vegg – TÁ NA MESA VEGG

Ingredientes

Recheio

1 berinjela pequena
3 colheres (sopa) de vinagre
Água para cobrir
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 cebola em rodelas
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de pimentão verde picado
(pode ser de qualquer cor)
1 cenoura pequena
1 abobrinha pequena crua e ralada
½ colher (sopa) de sal
1 xícara de abóbora cabotiá (ou qualquer
outra) crua e em cubos
2 tomates maduros cortados em pedaços
grosseiros (de preferência sem pele)
1/2 xícara de água fervente
2 colheres (sopa) de azeitonas
2 colheres (sopa) de cheiro-verde

Massa

1 ½ xícara de trigo para quibe
Água até cobrir
1 cebola pequena
2 dentes de alho
¼ de xícara de hortelã fresca
¼ de cheiro-verde
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de sumac (pode substituir
por raspas de ½ limão)
1 colher (chá) de zaatar (pode substituir
por: ½ colher (café) de orégano + ½ colher
(café) de manjerona + 1 colher (chá) de
gergelim torrado
1 colher (chá) de pimenta síria (pode
substituir por: ½ colher (café) de canela
+ ½ colher (café) de cominho + raspas de
noz-moscada + ½ colher (café) de pimenta-
do-reino
1 colher (sopa) de azeite de oliva
5 colheres (sopa) de farinha de trigo
integral (se der liga antes, podem ser 4
colheres)
Azeite de oliva para regar
Molho de tahine
Sumo de ½ limão
1 colher (sobremesa) de tahine
1 pitada de sal

Modo de preparo

Recheio: Corte a berinjela em pedaços e deixe de molho por 15 minutos em água com vinagre para tirar o amargo. Em uma panela, frite o alho e a cebola e refogue bem o pimentão, a cenoura, a abobrinha, a berinjela e a abóbora. Se necessário, acrescente ½ xícara de água fervente e refogue por mais 15 minutos. Em seguida, adicione os tomates, as azeitonas e o sal. Misture bem. Desligue o fogo e adicione o cheiro-verde.

Massa: Hidrate o trigo (cubra-o com água em temperatura ambiente por 15 minutos). Escorra bem a água e transfira para uma tigela. Acrescente todos os outros ingredientes e misture bem com as mãos até dar liga.

Montagem: Despeje metade da massa sobre um refratário untado com azeite, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Regue com azeite e leve ao forno. Bom apetite!

QUICHE DE LEGUMES (SEM GLÚTEN)

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

Massa

2 xícaras de grão-de-bico cozido
4 a 6 colheres (sopa) de farinha de arroz integral
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça dourada
4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem ou óleo de coco
1 colher (chá) de sal
Gergelim
Sal, cominho e pimenta-do-reino a gosto

Recheio

2 inhames sem casca e cozidos
1 abobrinha pequena cortada em cubinhos
1 tomate sem sementes e cortado em cubinhos
1 milho verde cozido (grãos)
½ cebola picadinha
Sal e temperos como orégano a gosto

Modo de preparo

Massa: Coloque o grão-de-bico no processador com os demais ingredientes e bata até obter uma massa. Unte uma assadeira redonda (de preferência com fundo removível) e distribua a massa na base e nas laterais. Leve para pré-assar no forno baixo (180°C) por 15 minutos. Retire e deixe esfriar um pouco antes de colocar o recheio.

Recheio: Em uma panela, coloque um fio de azeite e refogue a cebola. Acrescente a abobrinha e o milho, tempere com sal e refogue por 5 minutos. Junte o tomate, misture e desligue o fogo. No liquidificador, bata os inhames cozidos com um pouco (bem pouco) de água e sal para obter um creme bem grosso e homogêneo. Junte esse creme ao refogado. Coloque esse recheio sobre a massa pré-assada e volte ao forno por mais 10-15 minutos ou até a massa ficar bem douradinha. Bom apetite! tempere com sal e leve para assar em forno médio por aproximadamente 20 minutos ou até as berinjelas ficarem macias. Coloque as berinjelas assadas e o alho no liquidificador com o suco de limão e bata um pouco até conseguir uma pasta (não adicione água). Despeje essa pasta numa tigela, adicione o trigo para quibe e misture bem com uma colher. Acrescente a hortelã ou salsinha picada, o cominho e o sal e misture novamente. Distribua em uma assadeira pequena untada com azeite ou modele 2 quibes como se fossem 2 grandes hambúrgueres e leve para assar em forno médio por cerca de 25 minutos ou até estarem dourados. Retire do forno, tempere com lima e sirva. Bom apetite!

“RICOTA” DE COUVE-FLOR

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 couve-flor picada
Suco de 1 limão
1 colher (sopa) de tahine
1 colher (sopa) de azeite de oliva
Salsinha fresca picada a gosto
Sal marinho a gosto

Modo de preparo

Unte uma travessa com azeite ou óleo e asse a couve-flor por cerca de 30 minutos em forno baixo. Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador com os demais ingredientes, adicionando água aos poucos, se necessário, até obter a consistência desejada. Bom apetite!

RISOTO DE ABOBRINHA COM TOMILHO

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

- 4 xícaras de caldo de legumes caseiro (receita neste e-book) ou de água
- 1 cebola grande picada (1 xícara)
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- 1 colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de tomilho fresco picado
- 3 dentes de alho picados
- 1 xícara de arroz arbóreo
- ½ xícara de vinho branco
- 2 xícaras de abobrinha ralada
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (sopa) de levedura nutricional em flocos (opcional)

Modo de preparo

Aqueça o caldo de legumes caseiro em uma panela em fogo alto. Quando ferver, reduza o fogo e deixe cozinhando enquanto prepara o risoto. Em outra panela em fogo médio, refogue a cebola picada no azeite de oliva junto com o sal, o cominho em pó e o tomilho fresco até que a cebola fique macia. Adicione o alho picado e refogue por mais 1 minuto. Em seguida, adicione o arroz arbóreo e misture. Junte o vinho branco e mexa bem com uma colher, inclusive o fundo da panela, de modo a garantir que nada esteja grudado nela. Cozinhe com o vinho até que ele se dissolva. O ponto é conseguir fazer uma linha no meio da panela com a colher e não escorrer líquido nessa linha. Reduza o fogo e, em seguida, adicione aos poucos o caldo de legumes aquecido, de xícara em xícara. Você vai notar que o arroz vai começar a cozinhar. Não deixe o arroz secar – adicione a nova xícara de caldo de legumes quando ele ainda estiver molhado. Quando o risoto estiver quase finalizado e ainda tiver um pouco de caldo de legumes, adicione a abobrinha ralada e misture. Você pode ou não colocar mais caldo de legumes. Lembre-se de que a abobrinha tem bastante água em sua composição. Tempere com pimenta-do-reino moída na hora e, se quiser, com levedura nutricional em flocos. Prove e ajuste os temperos, caso seja necessário. Cozinhe até o arroz ficar al dente. Sirva em seguida com mais folhas de tomilho fresco. Bom apetite!

SALADA DE BATATA E CENOURA COM MAIONESE DE QUINOA

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

2 batatas médias
1 cenoura média
1 xícara de quinoa cozida
½ xícara de leite de amêndoas
Suco de ½ limão
Manjericão e/ou salsinha
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Descasque e corte as batatas e as cenouras em cubos. Cozinhe no vapor até estarem macias e deixe esfriar. Coloque no liquidificador a quinoa cozida, o leite de amêndoas, o suco de limão, o manjericão e o sal e bata até obter um creme bem liso e homogêneo (caso sinta necessidade, acrescente um pouco de água ou mais leite vegetal). Misture a maionese com as batatas e cenouras cozidas e deixe na geladeira por pelo menos 1 hora. Bom apetite!

Dica: esta maionese é o acompanhamento perfeito para os croquetes de grão-de-bico e girassol já apresentados aqui neste e-book. consistência desejada. Bom apetite!

SALADA DE FEIJÃO BRANCO

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

10 tomates-cereja ou 1 tomate
1 xícara de brócolis cozido no vapor
1 xícara de feijão branco cozido e escorrido
10 azeitonas pretas
Azeite de oliva
Cheiro-verde e sal a gosto

Modo de preparo

Corte os tomates e o brócolis cozido, misture ao feijão branco. Acrescente as azeitonas e tempere com cheiro-verde, sal e azeite a gosto. Misture bem, e está pronto. Bom apetite!

SUFLÊ DE GRÃO-DE-BICO

Nutricionista Cristiana Maymone - @crismaymone

Ingredientes

1 ½ xícara de grão-de-bico cru
1 colher (sopa) de páprica doce
3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
½ colher (chá) de pimenta-dedo-de-moça picada
¼ de xícara de coentro picado
1 colher (chá) de sal
½ cebola picada
Ora-pro-nobis a gosto (opcional)

Modo de preparo

Deixe o grão-de-bico de molho por 12 horas, trocando a água pelo menos uma vez durante esse tempo. Após esse período, escorra a água e coloque os grãos no liquidificador com 1 ½ xícara de água filtrada, o azeite e o sal. Bata bem até ficar homogêneo. Transfira a massa para um recipiente e acrescente a páprica, a cebola, o coentro e a pimenta. Misture bem. Em seguida, coloque metade da mistura em uma assadeira untada ou qualquer outro recipiente untado que possa ir ao forno. Recheie com ora-pro-nobis e depois coloque o restante da massa por cima. Leve ao forno a 230°C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar (fique de olho). A massa ficará dourada por cima e, quando espetar um garfo no meio do suflê, você percebe que não está tão mole por dentro. Bom apetite! apetite!

SUFLÊ DE LEGUMES

Casa Jaya - @casajaya

Ingredientes

3 cenouras
1 abobrinha
1 cebola
3 dentes de alho
1 unidade de alho-poró
200ml de leite de coco
2 colheres (sopa) de maisena
4 colheres (sopa) de água
1 colher (chá) de pimenta-do-reino
1 colher (chá) rasa de noz-moscada
Sal a gosto

Modo de preparo

Rale a cenoura e o chuchu e pique o restante dos legumes. Preaqueça o forno a 200°C. Refogue no azeite a cebola, o alho e o alho-poró por cerca de 4 minutos. Adicione o chuchu e a cenoura e refogue até secar a água do chuchu. Adicione o leite de coco e dissolva a maisena em um copo com a água e acrescente à mistura. Mexa até engrossar. Adicione os temperos e coloque a mistura em uma forma, levando ao forno por 45-60 minutos. Bom apetite!

TABULE DE QUINOA

Plantte - www.plantte.com

Ingredientes

4 xícaras de quinoa cozida soltinha (veja como fazer neste e-book)
1 xícara de tomates picados
1 xícara de pepino picado
1 xícara de salsa fresca picada
 $\frac{3}{4}$ de xícara de hortelã fresca picada
 $\frac{1}{4}$ de xícara de azeite de oliva
 $\frac{1}{4}$ de xícara de suco de limão
1 dente de alho picado
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de sal
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Em uma tigela pequena, adicione o azeite de oliva, o suco de limão, o alho picado, o sal e a pimenta-do-reino. Misture bem. Reserve. Em uma vasilha grande, adicione a quinoa cozida em temperatura ambiente ou gelada, o tomate, o pepino, a salsa e a hortelã. Adicione, então, o molho de azeite e limão. Misture bem até que todos os ingredientes estejam incorporados. Bom apetite!

A massa ficará dourada por cima e, quando espeta um garfo no meio do suflê, você percebe que não está tão mole por dentro. Bom apetite! apetite!

TENDER VEGANO

Danilo Franza - @raizes.cozinhaveg

Ingredientes

1 unidade de presunto de soja
1 xícara de suco concentrado de abacaxi
2 colheres (sopa) de açúcar
3 colheres (sopa) de mostarda
3 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto
1 colher (sopa) de baunilha
1 pitada de sal
Pimenta-do-reino a gosto
4 bagas de cardamomo
Cravo-da-Índia
Pedacos de abacaxi
Cereja para decorar

Modo de preparo

Pegue o presunto de soja e, com a ajuda de uma faca, vá fazendo cortes diagonais, tradicionalmente feitos no Tender e, em seguida, coloque os cravos onde os cortes se encontram. Em uma panela, misture todos os demais ingredientes e misture bem. Pegue uma forma pequena e coloque um pedaço de papel alumínio e disponha o presunto em cima do papel. Acrescente metade do caldo preparado, embale o presunto no papel alumínio e leve ao forno por 20 minutos. Retire o “tender” do forno e acrescente o restante do caldo, regando sobre o “tender”, e leve ao forno novamente. Após mais 20 minutos, retire o papel do “tender” e deixe assar por mais 10, 15 minutos até dourar. Aproveite esse momento para assar os pedaços de abacaxi. Retire o “tender” do forno e disponha em uma travessa junto com o abacaxi e a cereja. Finalize despejando o caldo por cima do “tender”. Bom apetite!

TOMATES RECHEADOS COM QUINOA E PESTO DE GIRASSOL

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

4 tomates
1 xícara de quinoa cozida
½ xícara de sementes de girassol sem casca
1 xícara de manjeriço fresco
4 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
2 batatas cozidas e cortadas em cubos
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

No liquidificador, bata a semente de girassol com azeite, manjeriço e sal. Em uma tigela, misture esse pesto com a quinoa já cozida. Corte a parte superior dos tomates e, com cuidado, retire o miolo (polpa e sementes). Recheie os tomates com a mistura da quinoa com o pesto. Unte uma assadeira com azeite, coloque os tomates e também as batatas já cozidas al dente, temperadas com sal e pimenta-do-reino a gosto. Regue com um pouco de azeite e leve ao forno por 20 minutos. Bom apetite!

TORTA DE ABÓBORA E GERGELIM

Ivan Di Simoni - @pecadovegano

Ingredientes

Massa

1 ½ xícara de farinha de trigo
½ colher (chá) de sal
½ xícara de óleo de coco sem sabor
50ml de água gelada
1 colher (sobremesa) de tempero lemon pepper

Recheio

500g de abóbora cabotiá assada (ou cozida)
200g de grão-de-bico cozido
Sal
Azeite de oliva extravirgem

Cobertura

200g de castanha-de-caju torrada e salgada
100g de gergelim preto torrado
Sementes variadas (abóbora, girassol etc. – sem casca)

Modo de preparo

Asse a abóbora com bastante azeite e sal coberta por papel alumínio por 20 minutos e depois retire o papel alumínio e vire a abóbora para dourar por mais uns 15 minutos em forno alto. Enquanto isso, prepare a massa podre simples vegana: misture todos os ingredientes menos a água. Não pode mexer muito. Prefira começar com uma colher e só coloque a mão no final. Não pode esquentar nem trabalhar muito a massa senão ela não ficará sequinha e crocante. Coloque a água gelada aos poucos. Pode ser que não precise usar toda essa quantidade. O ponto é quando você consegue amassar na mão e fazer uma “bolinha”. Cubra o fundo de uma forma falsa e leve ao forno para dar uma “secada” e conseguir colocar o recheio. Reserve. Processe a abóbora assada em um processador de alimentos (caso não tenha, amasse muito bem). Não pode ficar muito líquido e por isso não pode usar o liquidificador. Misture o grão-de-bico e despeje a mistura sobre a massa.

Para a cobertura, deixe a castanha de molho em água quente por pelo menos 15 minutos e bata-a no liquidificador ou mixer até obter a textura de um creme grosso. Caso fique muito líquido, leve ao fogo, mexendo para engrossar. Dose a água para que isso não aconteça. Misture o gergelim preto e o sal. Cubra a torta com esse creme e finalize com as sementes. Leve ao forno a 180°C por aproximadamente 30 minutos. Estará pronta quando as sementes estiverem um pouco tostadas. Retire do forno e espere esfriar um pouco para desenformar. Bom apetite!

TORTA DE GRÃO-DE-BICO COM RECHEIO DE GUACAMOLE

Livro: Diário de uma vegana, de Alana Rox

Ingredientes

Guacamole

- ½ avocado ou abacate
- 1 tomate cortado em cubinhos
- 1 colher (sopa) de orégano
- 1 colher (chá) de cebolinha picada
- 1 colher (chá) de salsinha (ou coentro) picada
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- Azeite de oliva extravirgem
- Sal rosa a gosto

Massa

- 2 colheres (sopa) de grão-de-bico cozido
- 1 colher (sopa) de farinha de arroz
- 1 colher (chá) de flocos de amaranto
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- ½ colher (café) de sal rosa

Modo de preparo

Guacamole: amasse o avocado/ abacate. Acrescente o tomate, o orégano, a cebolinha, a salsinha, o suco de limão, sal e um fio de azeite. Misture bem.

Massa: Amasse o grão-de-bico cozido até ficar bem macio (sem o caldo). Adicione a farinha de arroz, o amaranto, o azeite e o sal. Misture tudo com as mãos. A massa deve ficar igual à massinha de modelar, sem grudar nas mãos e sem esfrelar. Forre duas forminhas de silicone de muffin (ou uma forminha de quiche individual ou duas forminhas de empada) com a massa, apertando bem. Molde bem as laterais e o fundo. Leve ao forno preaquecido a 200°C por cerca de 20 minutos. Depois de assadas, retire com cuidado das forminhas, recheie com o guacamole e sirva. Bom apetite!

TORTA DE LIQUIDIFICADOR

TÁ NA MESA Vegg - @tnmvegg

Ingredientes

Massa

1/3 de óleo de girassol
½ cebola pequena
1 colher (chá) de sal
1 xícara de água (aproximadamente)
1 colher (café) de cúrcuma/açafrão
1 + ½ xícara de farinha de trigo
½ colher (sopa) de fermento
Orégano a gosto

Recheio

1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 cebola pequena cortada em cubos pequenos
1 dente de alho
1 cenoura cortada em cubos pequenos
1 tomate sem casca cortado em cubos pequenos
½ xícara de ervilha
1 xícara de milho
1 colher (chá) sal
1 colher (café) de páprica defumada
½ xícara de azeitona
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Aqueça o azeite e refogue a cebola por 3 minutos. Acrescente o alho e a cenoura e refogue mais um pouco. Em seguida, adicione os outros ingredientes e refogue por mais alguns minutos. Reserve. Para a massa, bata no liquidificador o óleo, a cebola, o sal, a água e a cúrcuma. Após misturar bem, adicione a farinha e bata até a massa ficar bastante homogênea. Desligue o liquidificador e acrescente o fermento, incorporando-o à massa delicadamente com uma colher. Unte uma forma pequena e despeje metade da massa. Em seguida, coloque o recheio (se gostar, pode acrescentar cheiro-verde picadinho) e cubra-o com o restante da massa. Finalize com orégano e decore com azeitonas. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 35 minutos. Bom apetite!

Dicas: Esta torta é uma delícia para levar de lanche para a escola ou trabalho, e o recheio você pode fazer com o que tiver na geladeira. Experimente novas versões com brócolis, espinafre, vagem. Use a imaginação!

VEGANBURGUER DE BETERRABA COM FEIJÃO AZUKI

Nutricionista Ana Cláudia Abreu - @nutri_anaclaudia.abreu

Ingredientes

- 1 beterraba média ralada
- 1 cebola média
- 2 colheres (sopa) de alho
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 3 colheres (sopa) de vinagre
- 1 pitada de sal
- 2 conchas de feijão azuki cozido
- ½ xícara de salsa
- Pimenta-do-reino a gosto
- Farinha de mandioca para dar liga (aproximadamente 80g)

Modo de preparo

Em uma panela, acrescente o azeite e refogue a cebola e o alho. Adicione a beterraba ralada, o sal e refogue por cerca de 5 minutos até murchar. Desligue o fogo, adicione o vinagre e reserve. Em um liquidificador ou processador, bata o feijão azuki, a salsa, a pimenta-do-reino e uma pitada de sal. Bata até formar uma pasta. Em um recipiente, misture o feijão com a beterraba, adicione aos poucos a farinha de mandioca até chegar na consistência de modelar hambúrgueres. Aqueça uma frigideira antiaderente e grelhe os veganbúrgueres. Bom apetite!

YAKISOBA VEGANO

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

- 1 pacote (70 a 100g) de macarrão de arroz (bifum)
- 1 cenoura
- 1 xícara de brócolis
- 1 abobrinha pequena
- 2-3 folhas de repolho (verde ou roxo)
- 1 xícara de cogumelos frescos (Paris)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 3-4 colheres (sopa) de shoyo macrobiótico (sem glutamato e sem açúcar)
- ½ cebola
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado

Modo de preparo

Coloque a água do macarrão para ferver. Corte a cenoura em rodela finas, a abobrinha em palitos com cerca de 1cm de espessura, o brócolis e o repolho e fatie os cogumelos. Em uma frigideira grande ou panela, refogue a cebola fatiada em 2 colheres de azeite. Adicione o gengibre e o shoyo e, em seguida, os vegetais. Tampe e deixe refogar por cerca de 5 minutos em fogo baixo até os legumes estarem al dente. Enquanto isso, prepare o macarrão, deixando-o por 2 minutos na água fervente. Escorra-o, coloque-o na panela dos vegetais e misture bem. Sirva quente. Bom apetite!

Leites Vegetais



LEITE DE AMÊNDOAS

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

½ xícara de amêndoas (de molho 8 a 12h)
1 ½ xícara de água potável ou água de coco

Modo de preparo

Deixe as amêndoas de molho por 8-12h e, em seguida, dispense a água. No liquidificador, bata as amêndoas com a água limpa. Coe num voal ou numa peneira bem fina. Guarde o resíduo para outras receitas. Conserve o leite sempre em geladeira em recipiente de vidro tampado por até três dias. Pode ser congelado.

LEITE DE AMENDOIM

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 xícara de amendoim cru e sem sal (demolho 8 a 12h)
3 xícaras de água potável

Modo de preparo

Deixe o amendoim de molho por 8-12h e, em seguida, dispense a água. Ferva o amendoim em água limpa por 5 minutos. No liquidificador, bata o amendoim com 3 xícaras de água nova e fria. Coe num voal ou numa peneira bem fina. Guarde o resíduo para outras receitas. Conserve o leite sempre em geladeira em recipiente de vidro tampado por até três dias. Pode ser congelado.

LEITE DE AVEIA

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

½ xícara de aveia (de molho pelo menos de 2h em água fria ou 20 minutos em água quente)
2 xícaras de água potável ou água de coco

Modo de preparo

Deixe a aveia de molho e, em seguida, dispense a água. No liquidificador, bata a aveia com a água limpa. Coe (opcional) num voal ou numa peneira bem fina. Guarde o resíduo para outras receitas. Conserve o leite sempre em geladeira em recipiente de vidro tampado por até três dias. Pode ser congelado.

LEITE DE BANANA

Ingredientes

1 banana madura
Aproximadamente 1 xícara de água filtrada

Modo de preparo

Bata os ingredientes no liquidificador e ajuste a água conforme a consistência desejada. Bom apetite!

LEITE DE CASTANHA-DO-PARÁ, GERGELIM ETC.

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1/3 de xícara da semente ou castanha (demolho de 8-12h em 1 copo de água limpa)
1 xícara de água filtrada ou água de coco

Modo de preparo

Escorra as sementes ou castanhas e lave-as muito bem. Em seguida, bata no liquidificador com 1 copo de água filtrada ou água de coco. Coe em um coador de pano, de voal ou peneira bem fina. Guarde o resíduo para outras receitas. Conserve o leite sempre em geladeira em recipiente de vidro tampado.

LEITE DE COCO

Livro: Diário de uma vegana, de Alana Rox

Ingredientes

Coco seco fresco
Água

Modo de preparo

No liquidificador: Deixe 1 xícara de coco seco fresco de molho em 3 xícaras de água quente por 5 minutos. Em seguida, bata tudo no liquidificador por 2 minutos e coe num voal ou numa peneira bem fina. Se desejar um leite de coco mais grosso, coloque menos água.

Na centrífuga: Passe o coco seco na centrífuga sem acrescentar água (o aparelho precisa ser potente). O leite de coco sairá bem grosso.

LEITE DE SEMENTES DE ABÓBORA

Livro: Diário de uma vegana, de Alana Rox

Ingredientes

1 xícara de sementes de abóbora
2 xícaras de água

Modo de preparo

Deixe as sementes de molho por 8 horas. Despreze a água do molho. Bata as sementes com 2 xícaras de água nova/ limpa por 2 minutos e coe com um voal ou peneira fina. Conserve sempre na geladeira em recipiente de vidro tampado por até 5 dias.

Bebidas & Iogurtes



CHOCOLATE QUENTE COM LEITE DE AMENDOIM

Presunto Vegetariano – www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

½ xícara de amendoim torrado sem sal e sem pele
2 xícaras de água filtrada
1 ½ colher (sopa) de amido de milho
3 colheres (sopa) de açúcar mascavo
2 colheres (sopa) de cacau natural em pó
Uma pitada de sal
½ colher (chá) de extrato de baunilha
½ colher (chá) de canela em pó
50g de chocolate vegano (70%) derretido ou ralado
Leite de coco culinário para a decoração

Modo de preparo

Coloque o amendoim torrado de molho na água por pelo menos 4 horas. Em seguida, bata tudo e coe sobre uma peneira fina. Misture ½ xícara do leite obtido com o amido de milho e reserve. Em uma panela em fogo médio, esquente o restante do leite com o açúcar mascavo, o cacau em pó, o sal, o extrato de baunilha e a canela. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo e adicione a mistura do leite de amendoim com amido de milho. Misture bem até obter um creme encorpado. Desligue e acrescente o chocolate vegano e misture mais uma vez. Se desejar, coloque algumas gotinhas de leite de coco culinário e decore com o auxílio de um palito. Sirva quente. Bom apetite!

Dicas: se preferir, substitua o leite de amendoim por leite de amêndoas, de coco caseiro, de aveia ou de castanha (receitas neste e-book).

CHOCOLATE QUENTE CREMOSO

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

Leite de amendoim e aveia
Açúcar mascavo a gosto
Cacau em pó ou chocolate 70% a gosto
Canela em pó a gosto
Noz-moscada em pó a gosto

Modo de preparo

Para fazer o leite de amendoim e aveia, deixe $\frac{1}{2}$ xícara de amendoim (sem casca e torrado ou cru e com casca) de molho por 12h. Escorra, coloque no liquidificador com 2 colheres (sopa) de aveia e 2 xícaras de água morna. Bata por 2 minutos ecoe. Para preparar o chocolate quente cremoso, coloque todos os ingredientes em uma panela, misture bem e deixe ferver por 1 minuto para engrossar, mexendo sempre. Bom apetite!

IOGURTE DE COCO E CASTANHAS COM MARACUJÁ

Escola Vegana - @escolavegana / www.escolavegana.com.br

Ingredientes

1 xícara de leite de coco caseiro (receita disponível na sessão de Leites Vegetais)
½ xícara de castanha-de-caju natural (crua e sem sal) deixada de molho por 6-12h
2 tâmaras sem caroço fervidas por 5 minutos
2 colheres (sopa) de polpa de maracujá
Suco de ½ limão
Gotas de extrato de baunilha (opcional)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme bem homogêneo. Distribua em 2 potes de vidro com tampa e leve à geladeira por pelo menos 2h. Bom apetite!

IOGURTE VEGANO (sem açúcar)

Paveg - @_paveg / www.paveg.com.br

Ingredientes

- ½ xícara de castanha-de-caju (80g)
- ½ xícara de uvas-passas brancas (80g)
- ½ xícara de água (125ml)
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 ½ xícaras de morangos (180g)

Modo de preparo

Deixe as castanhas de molho por 8 horas. Em seguida, descarte a água do molho e transfira as castanhas para o liquidificador. Acrescente os outros ingredientes e bata bastante. Transfira o conteúdo do liquidificador para uma panela e mantenha em fogo médio até que o iogurte ganhe um pouco mais de consistência. Retorne o iogurte para o liquidificador e bata por mais 5 minutos. Despeje em um recipiente e leve à geladeira por 3 horas. Bom apetite!

MILKSHAKE DE CASTANHAS E CACAU

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

- 1 copo de leite de castanha-do-Pará (veja sessão de Leites vegetais)
- 2 bananas maduras, descascadas, picadas e congeladas por 2 horas
- 1 colher (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de melado de cana ou agave

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso.
Bom apetite!

SMOOTHIE DE ABACATE COM BANANA

Presunto Vegetariano - www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

½ xícara de leite de soja
1 xícara de rodela de bananas congeladas
1 xícara de abacate gelado picado
1 colher (chá) de chia
Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes em um liquidificador até ficar uniforme. Bom apetite!

SMOOTHIE DE BANANA, MANGA E PÊSSEGO

Presunto Vegetariano - www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

1 xícara de rodela de bananas congeladas
1 xícara de fatias de manga congeladas
1 xícara de pêssegos fatiados congelados (com a casca mesmo)
½ xícara de leite vegetal (ou suco de laranja ou maracujá)
Açúcar, melado ou adoçante a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes em um liquidificador até ficar uniforme. Bom apetite!

Dicas: congelar as frutas em pedaços é uma excelente maneira de não perdê-las quando estão prestes a estragar.

SMOOTHIE DE MORANGO COM BANANA

Presunto Vegetariano - www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

½ xícara de leite de coco
1 xícara de rodela de bananas congeladas
1 xícara de morangos congelados
1 colher (chá) de chia
Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes em um liquidificador até ficar uniforme. Bom apetite!

SUCO DE CLOROFILA

Ingredientes

½ xícara de aveia
1 cenoura média
¼ de pepino
2 maçãs vermelhas
2 folhas de couve
1 punhado de salsa

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e acrescente o mínimo de água se necessário. Coe e beba imediatamente.

SUCO DE GOIABA E MARACUJÁ

Presunto Vegetariano - www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

2 xícaras de goiaba vermelha picada
Polpa de 1 maracujá grande
1 xícara de água gelada
Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de preparo

Em um liquidificador, coloque as goiabas lavadas e picadas grosseiramente, a polpa do maracujá e a água gelada. Adoce a gosto e bata até obter uma mistura uniforme. Se preferir, coe. Você também pode acrescentar meio limão espremido. Bom apetite!

SUCO DE MARACUJÁ COM COUVE

Presunto Vegetariano – www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

Polpa de 1 maracujá grande
2 ½ xícaras de água gelada
Suco de ½ limão Tahiti
1 folha grande de couve sem o talo grosso
Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de preparo

Lave bem a folha da couve e rasgue com as mãos. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até ficar uniforme e coe. Se quiser o suco com pedaços de couve, bata primeiro o maracujá com a água, coe e depois adicione a couve e o limão. Bom apetite!

SUCO DE MELÃO, HORTELÃ E LIMÃO

Presunto Vegetariano - www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

1 fatia grossa de melão amarelo cortada em cubinhos (cerca de 400g)
1 xícara de água gelada
4 folhas de hortelã
Suco de ½ limão Tahiti
Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e adoce se desejar. Bata bem até ficar uniforme. Bom apetite!

SUCO VERDE

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 maçã

1 cenoura

Suco de 1 limão (colocar também um pedaço - cerca de $\frac{1}{4}$ - da casca do limão)

Um punhado de salsinha fresca ou folhas de salsa

Folhas verde-escuras como couve, folha de brócolis, de cenoura, de couve-flor etc.

1 pedacinho de gengibre fresco ou açafrão (raiz)

Água ou água de coco ou suco de laranja (para ajudar a bater. Cerca de $\frac{1}{3}$ de copo)

Modo de preparo

Coloque primeiro no liquidificador a água e a maçã e cenoura picadas. Bata bem e coe numa peneira ou em um coador de pano, pano de prato de algodão bem limpo. Volte esse líquido coado para o liquidificador e acrescente o gengibre, a salsinha e as folhas. Coloque bastante folhas. Bata novamente e depois coe mais uma vez. Beba imediatamente.

VITAMINA DE BANANA, MAÇÃ E MAMÃO

Presunto Vegetariano - www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

1 colher (sobremesa) de aveia em flocos
1 xícara de água filtrada
1 banana bem madura
1 xícara de mamão papaya picado
1 maçã
Açúcar ou adoçante a gosto
Sementes de chia

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Ajuste a quantidade de água de acordo com a cremosidade desejada. Adoce se necessário. Bom apetite!

VITAMINA DE FRUTAS COM LEITE DE AVEIA

Presunto Vegetariano - www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

½ xícara de aveia em flocos
1 xícara de água filtrada
1 xícara de banana nanica picada
1 xícara de mamão papaya picado
Açúcar ou adoçante a gosto

Modo de preparo

Coloque a aveia no liquidificador juntamente com a água e deixe de molho por 30 minutos. Em seguida, acrescente a banana, o mamão e, se desejar, adicione maçã ou outra fruta que preferir. Bata tudo até ficar uniforme. Bom apetite!

VITAMINA DE MANGA E ABACATE

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 copo grande de água de coco ou de leite vegetal
½ manga madura
2-3 colheres de abacate maduro
1 banana pequena madura
1 pedacinho de gengibre
Canela em pó

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso.

VITAMINA DE BETERRABA E FRUTAS VERMELHAS

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 copo grande de água de coco ou de leite vegetal

1 banana bem madura

½ beterraba pequena sem casca

1 xícara de morangos, framboesas ou amoras

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar bem cremoso.

Queijos Veganos



MUSSARELA DE BÚFALA VEGANA

Paveg - @_paveg / www.paveg.com.br

Ingredientes

Base

¼ de xícara de amêndoas demolhadas e descascadas (40g)

¼ de xícara de água

1 colher (chá) de fécula de batata

1 colher (sopa) de suco de limão

Sal a gosto

Ágar-ágar

¼ de xícara de água

1 colher (sobremesa) de ágar-ágar

Modo de preparo

Deixe as amêndoas de molho por, no mínimo, 8 horas. Após esse tempo, descarte a água do molho e descasque as amêndoas. Liquidifique com os demais ingredientes da base até formar um creme liso, sem grumos. Reserve. Em fogo médio, dissolva o ágar-ágar na água. Logo começará a ferver e a consistência será similar a de um gel. Nesse momento, em um outro recipiente, misture a base que estava reservada e o ágar-ágar. Coloque algumas colheradas do “queijinho” (ainda mais líquido) sobre um pedaço de filme plástico, embrulhe e gire as pontas até formar uma bolinha. Mergulhe a bolinha de “queijo” em água com gelo e espere uns 4 minutinhos. Tire da água e desembrulhe com cuidado. Bom apetite!

QUEIJO DE CASTANHAS

Escola Vegana - @escolavegana / www.escolavegana.com.br

Ingredientes

1 xícara de castanha-de-caju natural (crua)
½ cenoura cozida no vapor
1 colher (sopa) de ágar-ágar de qualidade
Suco de ½ limão
1 colher (chá) de sal
½ colher (chá) açafraão/ cúrcuma em pó (opcional)
¼ de colher (chá) de páprica defumada (opcional)

Modo de preparo

Deixe as castanhas de molho por 6-12h. Escorra bem e coloque no liquidificador com os demais ingredientes (com exceção do ágar-ágar) e ¼ de xícara de água. Bata bem até obter um creme. Dissolva o ágar-ágar em 1 xícara de água e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, e deixe ferver por 2 minutos. Desligue o fogo e coloque imediatamente no liquidificador, batendo com o creme. Despeje essa mistura numa tigela de vidro untada com azeite e leve à geladeira por pelo menos 2h antes de desenformar. Bom apetite!

Dicas: dê preferência para o ágar-ágar mais claro e que NÃO seja comercializado a granel, pois esse ingrediente influencia diretamente a cor e o sabor do queijo. E, geralmente, esse produto, quando vendido a granel, costuma ter um sabor e coloração mais acentuados. Utilize os temperos de sua preferência, como açafraão, páprica, orégano, para decorar o queijo, colocando-os na tigela de vidro após ser untada com azeite.

QUEIJO CHEDDAR

Vegan and Colors - @veganandcolors / www.veganandcolors.com

Ingredientes

240ml de leite de coco culinário
2 colheres (sopa) de polvilho doce
½ colher (chá) de alho em pó
½ colher (chá) de páprica doce
¼ de colher (chá) de cúrcuma em pó
½ colher (chá) de sal
1 de colher (sopa) de levedura nutricional (opcional)

Modo de preparo

Misture bem todos os ingredientes. Em seguida, leve a mistura ao fogo baixo, mexendo sempre, até adquirir uma consistência elástica. Está pronto. Bom apetite.

QUEIJO CREMOSO

Mussinha - @mussinha_carol

Ingredientes

½ xícara de amendoim torrado, sem pele e sem sal
350ml de água
50ml de óleo vegetal
½ colher (chá) de açúcar
1 colher (chá) de sal
1 colher (chá) de vinagre de maçã
2 ½ colheres (sopa) de polvilho doce
20g de cenoura crua
1 colher (chá) de levedura nutricional (opcional)

Modo de preparo

Deixe o amendoim de molho em água quente por 15 minutos. No liquidificador, coloque a água em temperatura ambiente e todos os outros ingredientes. Bata bem até a mistura ficar bem lisinha. Leve ao fogo médio/ baixo, sempre mexendo, até adquirir uma consistência semelhante à de um fondue de queijo. Coloque em um pote com tampa e conserve em geladeira por 5-6 dias. Esta receita rende 400g. Bom apetite!

QUEIJO PARA FATIAR, RALAR E DERRETER

Mussinha - @mussinha_carol

Ingredientes

- 1 batata média (170g)
- 1 mandioquinha média (150g)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 xícara de polvilho doce
- 1 xícara de polvilho azedo
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de levedura nutricional (opcional)

Modo de preparo

Cozinhe a batata e a mandioquinha e amasse-as bem. Misture os demais ingredientes e leve ao fogo baixo por aproximadamente 2 minutos mexendo sempre. Retire do fogo e despeje em um pote untado com azeite e leve à geladeira por pelo menos 2h. Bom apetite!

QUEIJO PARMESÃO

Paveg - @_paveg / www.paveg.com.br

Ingredientes

- ¼ de xícara de amêndoas demolhadas e descascadas (40g)
- ¼ de xícara de amendoins sem pele e sem sal (30g)
- 1 colher (sopa) de levedura nutricional
- 1 colher (chá) de mostarda em pó
- 1 colher (chá) de alho em pó
- 1 colher (chá) de sal

Modo de preparo

Deixe as amêndoas de molho por 8 horas. Após esse tempo, descarte a água do molho e descasque as amêndoas. Para facilitar esse processo, se desejar, despeje rapidamente um pouco de água fervente sobre as amêndoas, tirando a água logo em seguida. Dessa forma, as cascas se soltarão com bastante facilidade. Adicione as amêndoas ao processador junto com todos os outros ingredientes. Processe bastante e está pronto! Bom apetite!

TOFUPIRY – QUEIJO CREMOSO DE TOFU

VegTube - @vegtube

Ingredientes

1 xícara de tofu amassado
1/3 de xícara de azeite de oliva
½ xícara de água
1 dente de alho
1 colher (sopa) de polvilho azedo
Sal a gosto
Açafrão (cúrcuma) a gosto

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata bem todos os ingredientes. Transfira a mistura para uma panela e leve ao fogo alto mexendo sempre. Após começar a desgrudar do fundo da panela, cozinhe ainda por mais uns 3 minutos e está pronto. Bom apetite!

Dicas: Use o tofupiry no preparo de pizzas, lasanhas, sanduíches, tortas. Também fica uma delícia para gratinar legumes. Experimente!

Para passar
no pão



CREAM CHEESE DE GIRASSOL

Nutricionista Lilian Alves - @lilianalves.nutriveg

Ingredientes

1 xícara de semente de girassol sem casca demolhada por 8 horas e escorrida
Suco de meio limão
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
1 colher (chá) de sal
1 colher (sopa) de levedura nutricional (opcional)

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter a consistência desejada. Bom apetite!

GUACAMOLE

Nutricionista Lilian Alves - @lilianalves.nutriveg

Ingredientes

1 abacate maduro
½ cebola roxa picada
1 tomate picado
1 colher (chá) de sal
Suco de 1 limão
1 colher (sopa) de cheiro-verde ou coentro
Pimenta a gosto

Modo de preparo

Amasse o abacate com um garfo. Adicione os demais ingredientes e misture bem. Bom apetite!

MAIONESE

Ingredientes

50ml de aquafaba (água da conserva do grão-de-bico ou de seu cozimento)
1 dente de alho (retire o broto para ficar mais suave)
1 colher (sopa) de vinagre de maçã
½ colher (chá) de sal
Cebolinha verde a gosto
230ml de óleo vegetal (aproximadamente)

Modo de preparo

Com um mixer ou liquidificador, coloque a aquafaba e bata por 5 segundos só para ela ficar “branca”. Em seguida, adicione o alho, o vinagre e a cebolinha verde. Bata de novo até o alho triturar e vá adicionando o óleo aos poucos. A consistência dessa maionese é idêntica à da maionese tradicional, portanto, adicione o óleo até ela ficar no ponto certo de maionese.

MAIONESE COM PIMENTÃO ASSADO

Vegan and Colors - @veganandcolors / www.veganandcolors.com

Ingredientes

¼ de xícara (60ml) de aquafaba (água da conserva do grão-de-bico ou de seu cozimento)

1 colher (chá) rasa de sal

1 colher (chá) rasa de açúcar

½ colher de sopa de vinagre

1 pimentão vermelho assado

1 dente de alho assado

½ xícara (120ml) de óleo vegetal

Modo de preparo

Em um liquidificador, acrescente todos os ingredientes com exceção do óleo vegetal. Bata rapidamente até o pimentão ficar bem triturado. Em seguida, vá acrescentando o óleo vegetal aos poucos sem desligar o liquidificador. Transfira a maionese para um recipiente limpo com tampa e guarde por até 7 dias na geladeira.

MAIONESE DE CENOURA

Nutricionista Lilian Alves - @lilianalves.nutriveg

Ingredientes

3 cenouras médias
3 colheres (sopa) rasas de farelo de aveia
3 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem
Sal, vinagre e temperos a gosto

Modo de preparo

Cozinhe as cenouras usando pouca água e sal até ficarem macias. Em seguida, utilize uma xícara dessa água do cozimento (ainda quente) e misture com o farelo de aveia. Bata tudo no liquidificador até obter a consistência desejada. Bom apetite!

MAIONESE DE QUINOA

@culinaria_veganas

Ingredientes

1 xícara de quinoa branca cozida
2 dentes de alho
½ cebola roxa
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
1 colher (sopa) de vinagre de maçã
2 colheres (sopa) de suco de limão
Sal, pimenta-do-reino e manjeriço (ou cheiro-verde) a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea e cremosa. Caso necessário, vá acrescentando um pouco mais de água até obter a consistência desejada. Conserve em geladeira em pote de vidro bem fechado por 4-5 dias. Bom apetite!

MANTEIGA

Paveg – www.paveg.com.br

Ingredientes

40g de castanhas-de-caju cruas
100ml de óleo de coco (em estado líquido)
2 colheres (sopa) de azeite (30ml)
1 colher (chá) de sal
½ colher (café) de cúrcuma/ açafrão-da-terra (opcional – apenas para dar cor)
Gotas de extrato de baunilha (opcional)

Modo de preparo

Deixe as castanhas de molho por 2 horas. Em seguida, descarte a água e transfira as castanhas para o liquidificador. Adicione os outros ingredientes. Liquidifique até formar um creme liso e homogêneo. Transfira para outro recipiente e leve à geladeira por 1h30 pelo menos. Bom apetite!

MANTEIGA QUE DERRETE NO PÃO

Mussinha - @mussinha_carol

Ingredientes

200ml de óleo de coco em estado líquido
2 colheres (sopa) de óleo ou azeite de oliva
100ml de leite vegetal da sua preferência (em temperatura ambiente)
½ colher (chá) de sal
1 colher (chá) de vinagre de maçã ou suco de limão
Açafrão-da-terra/ cúrcuma para obter a cor desejada para a manteiga

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes por 1 minuto. Despeje em um recipiente de vidro fechado e leve à geladeira por pelo menos 2 horas. Bom apetite!

MANTEIGA TEMPERADA

Nutricionista Lilian Alves - @lilianalves.nutriveg

Ingredientes

Azeite de oliva ou óleo de coco
Sal, ervas secas e temperos a gosto

Modo de preparo

Misture tudo e armazene na geladeira para a “manteiga” se solidificar. Bom apetite!

MOLHO VERDINHO DE CASTANHA

Nutricionista Lilian Alves - @lilianalves.nutriveg

Ingredientes

1 xícara de castanha-de-caju demolhada por 6 horas e escorrida

½ maço de cheiro-verde

Suco de meio limão

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter a consistência desejada. Bom apetite!

PASTA DE AZEITONAS

Nutricionista Lilian Alves - @lilianalves.nutriveg

Ingredientes

- 1 xícara de tofu soft
- 1 xícara de azeitonas sem caroço
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter a consistência desejada. Bom apetite!

PASTA DE GRÃO-DE-BICO

Nutricionista Natalia Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

2 xícaras de grão-de-bico cozido
1 colher (sopa) de tahine (opcional)
2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
1 dente de alho
Suco de 1 limão pequeno
Sal, cominho em pó, cúrcuma/açafrão em pó e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, acrescentando água aos poucos até obter uma pasta bem lisa. Guarde em um pote fechado na geladeira por até 3 dias. Bom apetite!

PATÊ DE ABACATE

Ingredientes

1 abacate médio
1 xícara de tofu
20g de azeitonas verdes
1 cebola
Pimenta-do-reino a gosto
2 colheres (sopa) de orégano
½ xícara de cheiro-verde
½ xícara de azeite de oliva
Sal a gosto

Modo de preparo

Bata os ingredientes no liquidificador (exceto o abacate e o orégano) e acrescente o abacate aos poucos ainda com o aparelho ligado. Depois de bater o abacate, desligue o liquidificador e acrescente o orégano. Deposite o conteúdo em um recipiente e tempere com o azeite. Sirva gelado. Bom apetite!

PATÊ DE AZEITONAS

Danilo Franza - @raizes.cozinhaveg

Ingredientes

300g de tofu firme
100g de azeitona chilena sem caroço
1 pitada de orégano
Azeite a gosto ou até dar brilho
Sal a gosto
Pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Junte todos os ingredientes em um liquidificador e bata até obter uma mistura com textura de pasta. Sempre que necessário, desligue o aparelho e misture os ingredientes que vão grudando nas paredes. Bom apetite!

Dicas: a junção do tofu e do azeite é uma excelente base para patês. Use sua criatividade e suas preferências para elaborar outras receitas, como patê de alho-poró, tomate seco com manjeriço ou até mesmo sem agregar insumos e obter um excelente “tofupiry”.

PATÊ DE BERINJELA ASSADA

Panelinha - www.panelinha.com.br

Ingredientes

1 berinjela
1 colher (sopa) de tahine (pasta de gergelim)
2 dentes de alho
1 colher (sopa) de caldo de limão
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de preparo

Preaqueça a forno a 220°C. Lave seque e corte a berinjela ao meio, no sentido do comprimento. Transfira para uma assadeira grande, de preferência antiaderente. Regue com azeite, tempere com sal e pimenta-do-reino e arrume as metades com a polpa virada para baixo. Junte à assadeira os dentes de alho inteiros, com a casca, e leve para assar na prateleira central do forno por 30 minutos até que a berinjela esteja murcha e com a polpa macia. Retire do forno e, quando esfriar um pouco, retire a polpa da cada metade, raspando com uma colher. Transfira para uma tigela média e amasse delicadamente com um garfo. Pressione os dentes de alho para extrair a polpa da casca. Junte à tigela e adicione também o tahine e o caldo de limão. Com um batedor de arame, mexa até virar uma pasta lisa. Tempere com sal e sirva com torradinhas. Conserve em geladeira. Bom apetite!

PATÊ DE BIOMASSA COM TOMATE SECO

Nutricionista Lilian Alves - @lilianalves.nutriveg

Ingredientes

1 xícara de biomassa de banana verde (receita neste e-book)

1 xícara de tomate seco

Sal e orégano a gosto

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter a consistência desejada. Bom apetite!

REQUEIJÃO DE INHAME

Escola Vegana - @escolavegana / www.escolavegana.com.br

Ingredientes

2 inhames pequenos cozidos (aproximadamente 1 xícara de inhame em pedaços).

Manter na água do cozimento para que permaneça morno

½ xícara de castanha-de-caju demolhada

1 colher (chá) cheia de sal

1 colher (chá) de levedura nutricional

2 colheres (sopa) de vinagre

Modo de preparo

Em um liquidificador, bata as castanhas com o inhame, usando a água do cozimento aos poucos até atingir a consistência desejada. Acrescente o sal, a levedura, o vinagre e mais um pouquinho de água. Bata bem. Acerte a cremosidade com a água do cozimento. Bata até ficar um creme bem lisinho. Bom apetite!

REQUEIJÃO VEGANO

Paveg - @_paveg / www.paveg.com.br

Ingredientes

¼ de xícara de amêndoas (40g)
½ xícara de castanha-de-caju (80g)
1 colher (chá) de sal
1 xícara de água (250ml)
1 ½ colheres (sopa) de suco de limão
1 colher (café) de alho em pó

Modo de preparo

Deixe as amêndoas e as castanhas-de-caju de molho por 8 horas. Em seguida, descarte a água utilizada no demolho. Descasque as amêndoas e transfira-as juntamente com as castanhas para o liquidificador. Adicione os outros ingredientes e liquidifique. Transfira o conteúdo do liquidificador para uma panela e leve ao fogo médio. Mexa até o requeijão soltar-se com facilidade da panela. Volte com o requeijão para o liquidificador e bata por mais 5 minutos. Conserve em geladeira. Bom apetite!

Bolos & Cia



ORIENTAÇÕES

Fazer bolos veganos não é um mistério nem mesmo impossível. A seguir, são apresentadas algumas **dicas** importantes para se obter bons resultados e uma receita base para, a partir de então, você criar suas próprias receitas e, com um pouco de prática, fazer bolos maravilhosos!

Precisamos ser certos na escolha dos líquidos que acrescentaremos à massa, pois é muito comum encontrarmos receitas na Internet dizendo “escolha o leite vegetal de sua preferência” ou então “acrescente uma xícara de qualquer óleo” ou até mesmo “substitua a farinha de trigo por farinha ‘x’ para um bolo sem glúten. A verdade é que cada ingrediente possui suas particularidades. Por exemplo: o leite de aveia, após ser aquecido, vai espessar como um mingau, e você precisa saber que isso irá parar dentro do seu bolo; se você utilizar uma quantidade de óleo de coco e precisar colocar o bolo na geladeira, ele provavelmente ficará bem duro. Portanto, a primeira **dica** é: não pode ser qualquer leite nem qualquer óleo. Procure sempre utilizar água, suco de laranja, leite de castanhas, leite de coco (próprio para beber) ou leite de amêndoas, pois não há grandes alterações de textura após ao aquecimento. Utilize sempre óleo de milho ou girassol, pois são os que apresentam melhores resultados;

Dê preferência ao açúcar cristal orgânico, pois apresenta melhores resultados em termos de caramelização, auxiliando na cor e estrutura do bolo. Você também pode combinar diferentes açúcares, mas tome cuidado com a cor resultante; Sempre misture os ingredientes líquidos separadamente dos ingredientes secos;

O açúcar sempre se dissolve completamente quando misturado a algum líquido. Portanto, o açúcar sempre fará parte dos ingredientes líquidos;

Nunca unte as laterais da forma. O bolo precisa se agarrar nas laterais para crescer mais. Então, unte apenas o fundo e, após assar o bolo, passe uma faca nas laterais.

BOLO DE BANANA COM GOTAS DE CHOCOLATE (sem glúten)

Plantte - www.plantte.com

Ingredientes

3 bananas médias bem maduras
2 ½ xícaras de aveia em flocos
½ xícara de açúcar demerara (mascavo ou de coco)
¼ de xícara de pasta de amendoim
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça
4 colheres (sopa) de água
2 colheres (chá) de fermento em pó
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
¼ de colher (chá) de sal
1 colher (chá) de extrato de baunilha
2 colheres (chá) de vinagre de maçã
½ xícara de gotas de chocolate vegano (ou chocolate vegano em barra picado)

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Unte uma forma ou assadeira (21 x 11cm) e reserve. Em um liquidificador ou processador de alimentos, bata a aveia em flocos até virar uma farinha. Coloque a farinha em uma tigela grande e adicione o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e o sal. Misture os ingredientes e reserve. No liquidificador já usado, adicione as bananas, a farinha de linhaça, a água, o açúcar, a pasta de amendoim e o extrato de baunilha. Bata até obter um creme liso e homogêneo. Adicione a mistura líquida aos ingredientes sólidos na tigela. Misture bem. Acrescente o vinagre de maçã e misture novamente até que todos os ingredientes estejam bem incorporados. Junte as gotas de chocolate na massa e misture. Se quiser, separe algumas para colocar por cima do bolo. Distribua a massa na forma ou assadeira e leve ao forno até dourar (1h em média). Bom apetite!

BOLO DE BANANA COM CALDA DE CAMELO

TÁ NA MESA Vegg - @tnmvegg

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo
¾ de xícara de açúcar demerara
Uma pitada de sal
1 colher (café) de canela em pó
1 colher (sopa) de fermento químico em pó
5 bananas bem maduras
½ xícara de óleo de girassol
1 xícara + 2 colheres (sopa) de água
1 colher (sopa) de vinagre de maçã

Caramelo

½ xícara de água
1 xícara de açúcar
1 colher (chá) de vinagre branco

Modo de preparo

Massa: Em uma tigela, misture bem os ingredientes secos com exceção do fermento. Acrescente 1 banana amassada, óleo, água e mexa bem. Adicione 1 banana picada e o vinagre. Misture bem. Por último, incorpore delicadamente o fermento à massa. Despeje a massa em uma forma untada com aproximadamente 23cm de diâmetro e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Caramelo: Em uma panela, misture bem os ingredientes e deixe no fogo médio sem mexer até caramelizar. Após desenformar o bolo, decore-o com rodela de banana e cubra-o com a calda de caramelo. Fica uma delícia! Bom apetite!

BOLO DE BANANA E LARANJA COM ESPECIARIAS (sem açúcar)

Nutricionista Natália Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

3 bananas médias bem maduras
1 xícara de suco de laranja feito na hora
1 xícara de aveia (batida previamente no liquidificador para ficar bem fininha)
1 xícara de farinha de grão-de-bico
½ xícara de tâmaras ou uvas-passas deixadas de molho em água morna por 2h
2 bananas bem maduras amassadas
¼ de xícara de óleo de coco
1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
1 colher (chá) de vinagre de maçã
Canela em pó, gengibre em pó, cravo em pó e noz-moscada em pó – ½ colher (chá) de cada

Modo de preparo

Escorra as tâmaras (ou uvas-passas) e bata no liquidificador com o suco de laranja, o óleo de coco (líquido) e as bananas. Coloque esse creme em uma tigela e acrescente as farinhas e as especiarias em pó, misturando bem. Por último, adicione o bicarbonato de sódio e, por cima dele, o vinagre de maçã. Misture delicadamente para incorporar à massa. Despeje a massa em uma assadeira untada e asse em forno médio preaquecido por aproximadamente 35 minutos. Bom apetite!

BOLO DE CENOURA COM CANELA

Mussinha - @mussinha_carol

Ingredientes

Massa

1 ½ xícara de farinha de trigo
1 xícara de açúcar
1 ½ colher (chá) de canela em pó
1/3 de xícara de óleo vegetal
120ml de leite vegetal (amêndoas, coco, amendoim, castanhas)
2 colheres (chá) de fermento químico em pó
1 colher (chá) de essência de baunilha
1 cenoura média ralada
½ colher (chá) de sal

Cobertura de chocolate

½ xícara de açúcar
¾ de xícara de chocolate ou cacau em pó
½ xícara de leite vegetal (amêndoas, coco, amendoim castanhas)

Modo de preparo

Massa: Preaqueça o forno a 190°C e unte uma assadeira de 20cm de diâmetro untada. Misture os ingredientes secos e líquidos separadamente. Em seguida misture os dois e acrescente a cenoura ralada. Misture bem. Disponha na assadeira e leve ao forno por aproximadamente 30-35 minutos. Após esfriar, desenforme e finalize com a cobertura de chocolate. Bom apetite!

Calda: Leve todos os ingredientes ao fogo mexendo bem até levantar fervura.

BOLO DE CHOCOLATE

Ingredientes

Massa

- 1 ½ xícara de farinha de trigo
- ¼ de xícara de cacau em pó
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio
- ½ colher (chá) de fermento químico em pó
- ¼ de colher (chá) de sal
- ¾ de xícara de açúcar demerara ou cristal
- 1 xícara de água em temperatura ambiente
- ¼ de xícara de azeite de oliva ou outro óleo vegetal
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha (opcional)
- 1 colher (chá) de vinagre de maçã

Calda

- ½ xícara de água
- 1 xícara de açúcar demerara ou outro
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

Modo de preparo

Massa: Em uma tigela, misture bem todos os ingredientes secos com exceção do fermento. Acrescente os ingredientes líquidos e mexa bem. Por último, incorpore delicadamente o fermento à massa. Despeje a massa em uma forma untada com aproximadamente 20cm de diâmetro e leve ao forno preaquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Calda: Em uma panela, misture bem todos os ingredientes e leve ao fogo baixo mexendo bem até engrossar. Bom apetite!

BOLO DE LARANJA

Presunto Vegetariano - www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

Massa

- 1 xícara de farinha de trigo branca
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- ¾ de xícara de açúcar cristal ou demerara
- 1 xícara de suco de laranja sem sementes
- ¼ de xícara de óleo vegetal
- 2 colheres (chá) de raspas de laranja
- 1 ½ colher (chá) de fermento químico em pó

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes com exceção do fermento no liquidificador. Por último, incorpore o fermento delicadamente com o auxílio de uma colher. Despeje a massa em uma forma untada com aproximadamente 20cm de diâmetro e leve ao forno preaquecido a 210°C por aproximadamente 40 minutos ou até o bolo ficar douradinho. Bom apetite!

BOLO DE LIMÃO

Presunto Vegetariano – www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

Massa

2 xícaras de farinha de trigo
1 xícara de açúcar demerara ou cristal
 $\frac{3}{4}$ de xícara de água
 $\frac{1}{4}$ de xícara de suco de limão
2 colheres (chá) de raspas de limão
1 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento químico em pó
 $\frac{1}{4}$ de colher (chá) de bicarbonato de sódio
 $\frac{1}{2}$ xícara de óleo vegetal

Cobertura

$\frac{1}{2}$ xícara de açúcar de confeiteiro
2 ou 3 colheres (sopa) de leite de coco
Raspas de limão para decorar

Modo de preparo

Massa: Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, o açúcar, o óleo, a água, o suco e as raspas de limão. Misture bem até obter uma massa homogênea. Adicione o bicarbonato de sódio e o fermento em pó e misture novamente. Despeje a massa em uma forma untada com aproximadamente 20cm de diâmetro e leve ao forno preaquecido a 210°C por aproximadamente 40 minutos ou até o bolo ficar douradinho.

Cobertura: Misture o açúcar de confeiteiro com o leite de coco e derrame sobre o bolo. Decore com raspas de limão. Caso não queira usar essa cobertura, apenas polvilhe açúcar de confeiteiro sobre o bolo e decore com raspas de limão ou faça uma misturinha de açúcar de confeiteiro (3 colheres de sopa), limão (1 colher de sopa) e água (1 colher de sopa) e espalhe sobre o bolo. Bom apetite!

BOLO DE MINGAU DE AVEIA COM COCO (sem glúten)

Plantte - www.plantte.com

Ingredientes

- 1 banana bem madura
- 1 xícara de aveia em flocos grossos
- 3 colheres (sopa) de açúcar de coco (ou outro)
- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ colher (chá) de fermento em pó
- ¼ de colher (chá) de sal
- 1 xícara de leite de coco caseiro
- ½ xícara de coco seco ralado

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C e reserve uma forma ou assadeira (22 x 11cm) untando-a com papel-manteiga se achar necessário e reserve. Em uma vasilha, adicione a banana madura e amasse bem com um garfo ou amassador de batatas até ficar na consistência de um purê. Adicione o açúcar de coco, a canela em pó, o sal, o fermento em pó e o leite de coco caseiro e misture bem com um fouet ou colher. Em seguida, incorpore a aveia em flocos grossos e o coco seco ralado e misture. Distribua a massa na forma reservada e leve para assar no forno preaquecido por aproximadamente 20 minutos ou até ficar firme e dourado. Espere esfriar antes de cortar e servir. Bom apetite!

Dicas: O bolo pode ser armazenado na geladeira em um pote fechado por até 5 dias ou congelado por 3 meses. Para descongelar, leve ao forno convencional ou micro-ondas. Uma ótima opção é fazer em maiores quantidades e deixar pronto no freezer caso queira um café da manhã ou lanchinho rápido.

BROWNIE DE AMENDOIM E BANANA (sem glúten e sem lactose)

@clubedereceitasvegas / @isabels_vegan_sweets

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo
2 bananas maduras de tamanho médio amassadas
100g de manteiga de amendoim
30g de cacau em pó
3 colheres (sopa) de xarope de agave ou outro adoçante vegetal
1-2 colheres (chá) de extrato de baunilha
1 punhado (ou mais) de gotas/ pedaços de chocolate vegano (70% cacau)

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Misture todos os ingredientes em uma tigela. Em seguida, despeje a mistura em uma assadeira pequena forrada com papel manteiga. Leve ao forno por aproximadamente 35 minutos. Bom apetite!

BROWNIE DE BANANA COM AMÊNDOAS

Nutricionista Cristiana Maymone - @crismaymone

Ingredientes

2 bananas
½ colher (chá) de fermento para bolo
1/3 de xícara de cacau em pó
1/3 de xícara de amêndoas cruas quebradas
Óleo de coco para untar

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C. Amasse bem as bananas. Adicione o cacau e misture novamente até ficar uniforme. Adicione a maior parte das amêndoas (reserve um pouco para colocar por cima). Adicione o fermento químico em pó e misture novamente. Coloque a mistura em forma untada e decore com o restante das amêndoas. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos (mas fique de olho). Após assado, retire do forno, espere esfriar e desenforme. Bom apetite!

BROWNIE DE BATATA-DOCE (sem glúten)

Plantte – www.plantte.com

Ingredientes

- ½ xícara de aveia em flocos grossos
- ½ xícara de cacau em pó de boa qualidade
- ¾ de xícara de açúcar cristal ou demerara
- ¼ de colher (chá) de sal
- 1 xícara de purê de batata-doce
- 1/3 de xícara de pasta de amêndoas (ou de amendoim, de avelã, de gergelim)
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha (opcional)
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- ½ xícara de gotas de chocolate
- ½ xícara de nozes pecan picadas (opcional)

Modo de preparo

Antes de começar a fazer o brownie, prepare o purê de batata-doce. Para isso, basta fazer furos em uma batata-doce grande e levá-la para assar até ficar bem macia. Em seguida, descasque-a e amasse-a com um garfo ou amassador de batatas. Assar a batata lhe confere um sabor mais intenso, mas, caso prefira, você pode cozinhá-la no micro-ondas ou vapor.

Preaqueça o forno a 200°C. Unte uma forma ou assadeira de 18 x 18cm e reserve. Em um processador de alimentos, bata a aveia em flocos, o açúcar, o cacau em pó e o sal até ficarem bem fininhos, com a textura de uma farinha. Adicione o purê de batata-doce, a pasta de amêndoas e o extrato de baunilha e bata novamente até que os ingredientes fiquem bem misturados. A massa fica cremosa, bem densa e pesada. Retire a lâmina do processador e incorpore o chocolate em gotas e as nozes picadas. Distribua a massa na forma preparada e leve para assar até que o brownie fique firme, com uma casquinha crocante por fora, mas ainda úmido por dentro (aproximadamente 20 a 25 minutos). Bom apetite!

Dicas: você pode armazenar em um pote fechado fora da geladeira por até 3 dias e na geladeira por até 1 semana. Também pode ser congelado por até 3 meses. Use o forno ou o micro-ondas para descongelar e servir. É bem prático.

CUCA DE GOIABADA COM FAROFA

TÁ NA MESA Vegg - @tnmvegg

Ingredientes

Massa

2 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento biológico
 $\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar demerara
1 pitada de sal
1 xícara de água morna
 $\frac{1}{3}$ de xícara de óleo de girassol
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de canela em pó
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de essência de baunilha ou raspas de 1 limão ou laranja
80g de goiabada cascão cortada em cubos

Farofa

$\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo
5 colheres (sopa) de açúcar
3 colheres (sopa) de óleo de coco

Calda

80g de goiabada cascão + $\frac{1}{3}$ de xícara de água

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C. Amasse bem as bananas. Adicione o cacau e misture novamente até ficar uniforme. Adicione a maior parte das amêndoas (reserve um pouco para colocar por cima). Adicione o fermento químico em pó e misture novamente. Coloque a mistura em forma untada e decore com o restante das amêndoas. Leve ao forno por aproximadamente 30 minutos (mas fique de olho). Após assado, retire do forno, espere esfriar e desenforme. Bom apetite!

BROWNIE DE BATATA-DOCE (sem glúten)

Plantte – www.plantte.com

Ingredientes

- ½ xícara de aveia em flocos grossos
- ½ xícara de cacau em pó de boa qualidade
- ¾ de xícara de açúcar cristal ou demerara
- ¼ de colher (chá) de sal
- 1 xícara de purê de batata-doce
- 1/3 de xícara de pasta de amêndoas (ou de amendoim, de avelã, de gergelim)
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha (opcional)
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- ½ xícara de gotas de chocolate
- ½ xícara de nozes pecan picadas (opcional)

Modo de preparo

Antes de começar a fazer o brownie, prepare o purê de batata-doce. Para isso, basta fazer furos em uma batata-doce grande e levá-la para assar até ficar bem macia. Em seguida, descasque-a e amasse-a com um garfo ou amassador de batatas. Assar a batata lhe confere um sabor mais intenso, mas, caso prefira, você pode cozinhá-la no micro-ondas ou vapor.

Preaqueça o forno a 200°C. Unte uma forma ou assadeira de 18 x 18cm e reserve. Em um processador de alimentos, bata a aveia em flocos, o açúcar, o cacau em pó e o sal até ficarem bem fininhos, com a textura de uma farinha. Adicione o purê de batata-doce, a pasta de amêndoas e o extrato de baunilha e bata novamente até que os ingredientes fiquem bem misturados. A massa fica cremosa, bem densa e pesada. Retire a lâmina do processador e incorpore o chocolate em gotas e as nozes picadas. Distribua a massa na forma preparada e leve para assar até que o brownie fique firme, com uma casquinha crocante por fora, mas ainda úmido por dentro (aproximadamente 20 a 25 minutos). Bom apetite!

Dicas: você pode armazenar em um pote fechado fora da geladeira por até 3 dias e na geladeira por até 1 semana. Também pode ser congelado por até 3 meses. Use o forno ou o micro-ondas para descongelar e servir. É bem prático.

CUCA DE GOIABADA COM FAROFA

TÁ NA MESA Vegg - @tnmvegg

Ingredientes

Massa

2 xícaras de farinha de trigo
1 colher (sopa) de fermento biológico
 $\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar demerara
1 pitada de sal
1 xícara de água morna
 $\frac{1}{3}$ de xícara de óleo de girassol
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de canela em pó
 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de essência de baunilha ou raspas de 1 limão ou laranja
80g de goiabada cascão cortada em cubos

Farofa

$\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo
5 colheres (sopa) de açúcar
3 colheres (sopa) de óleo de coco

Calda

80g de goiabada cascão + $\frac{1}{3}$ de xícara de água

Modo de preparo

Farofa: Em uma tigela, adicione a farinha de trigo, o açúcar e o óleo de coco e misture delicadamente com as pontas dos dedos. Reserve.

Massa: Em uma tigela, adicione a farinha de trigo, o fermento biológico, o açúcar e o sal e misture bem. Em seguida, adicione a água morna, o óleo, a canela e a essência de baunilha e misture muito bem novamente até obter uma massa homogênea. Deixe descansar por 10 minutos coberta por um pano. Corte a goiabada cascão em cubos e passe-os na farinha de trigo. Unte uma forma retangular (de pão), despeje a massa que estava descansando e mergulhe os cubinhos de goiabada. Cubra com a farofa e com alguns cubinhos de goiabada para enfeitar. Cubra novamente com um pano e deixe descansar por mais 25 minutos. Preaqueça o forno a 180°C e leve para assar por aproximadamente 40 minutos. Espere esfriar um pouco, desenfome e decore com a calda de goiabada. Bom apetite!

Calda: Leve a goiabada juntamente com a água ao fogo e mexa até derreter bem.

MUFFIN DE BANANA (sem açúcar e sem glúten)

Flávio Passos

Ingredientes

2 bananas amassadas
¼ de xícara de leite vegetal
¼ de xícara de pasta de amendoim (de amêndoas ou castanhas)
1 colher (sopa) de óleo de coco
1 colher (chá) de extrato de baunilha
1 xícara de farinha de amêndoas (ou de castanha-de-caju)
¼ de xícara de farinha de coco
2 colheres (sopa) de farinha de linhaça
1 colher (chá) de bicarbonato
½ colher (sopa) de vinagre de maçã
½ colher (chá) de canela em pó
¼ de colher (chá) de sal
½ xícara de gotas ou lascas de chocolate 80% zero açúcar (opcional)

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 180°C. Misture todos os ingredientes secos em uma tigela. Em outro recipiente, misture todos os ingredientes líquidos. Combine os ingredientes das duas tigelas, misture até ficar homogêneo e deixe descansar por 10 minutos. Unte uma forma de muffins e adicione uma porção em cada forminha (rende de 6 a 8 muffins). Leve ao forno por aproximadamente 20-30 minutos até dourar. Retire do forno, deixe esfriar e sirva. Bom apetite!

Doces



BEIJINHO FUNCIONAL

Presunto Vegetariano – www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

- 1 xícara de resíduo de leite de aveia (receita neste e-book)
- 1 xícara de açúcar demerara ou mascavo
- 3 colheres (sopa) de coco bem ralado (+ o suficiente para cobrir os docinhos)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- Canela em pó e cravo para enfeitar (opcional)

Modo de preparo

Em uma panela média, misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea que começará a desgrudar da panela. Transfira para outro recipiente e espere esfriar. Faça pequenas bolinhas com a massa e passe-as no açúcar demerara ou coco ralado fresco. Sirva de acordo com sua preferência. Bom apetite!

Dicas: Os beijinhos podem ser guardados na geladeira, mas ficam melhores se consumidos no mesmo dia. Você pode usar o resíduo do leite vegetal de sua preferência. Caso queira outro sabor, substitua o coco ralado fresco por cacau ou alfarroba em pó e faça brigadeiros. Esta receita rende aproximadamente 20 docinhos.

BOMBOM DE AVELÃ

Nutricionista Natália Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1/3 de xícara de avelã
1/3 de xícara de castanha-de-caju crua ou semente de girassol sem casca
2/3 de xícara de frutas secas (uva-passa, damasco, tâmaras, ameixas etc)
1 colher (sopa) de cacau em pó
100g de chocolate 70% cacau
1 colher (sobremesa) de óleo de coco

Modo de preparo

No processador, coloque a avelã, as castanhas, as frutas secas e o cacau e bata até obter uma massa. Enrole como brigadeiros e coloque no congelador por 30 minutos. Aqueça a água em uma panela, desligue o fogo e coloque uma tigela com o chocolate picado e o óleo de coco dentro da panela como se fosse banho-maria (não deixe entrar água na tigela com o chocolate). Deixe ele derreter e misture bem. Retire o recheio do congelador, passe cada um no chocolate derretido e coloque sobre uma travessa revestida com papel manteiga. Leve à geladeira por 15 minutos para endurecer e pronto. Bom apetite!

BRIGADEIRO

Nutricionista Natália Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 xícara de leite vegetal em pó (pode ser de soja – extrato sem açúcar, de arroz ou de coco – fica com sabor mais acentuado de coco)

$\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar demerara (pode dividir com mascavo)

$\frac{3}{4}$ de xícara de água fervente

1 ou 2 colheres de cacau em pó

80g de chocolate 70%

1 colher (sopa) de óleo de coco ou manteiga de cacau

Chocolate granulado vegano ou nibs de cacau

Modo de preparo

Bata no liquidificador por 3 minutos a água, o leite em pó, o açúcar e o cacau. Coloque o óleo de coco ou manteiga de cacau em uma panela e aqueça. Junte o creme e o chocolate. Vá mexendo sempre em fogo baixo até desgrudar bem do fundo da panela. Coloque em uma travessa de vidro para esfriar. Depois de frio, unte as mãos com óleo de coco e faça as bolinhas. Decore com granulado vegano ou nibs de cacau.

BRIGADEIRÃO SAUDÁVEL

Nutricionista Natália Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

300g de castanha-de-caju crua demolhada por 8h
150g de açúcar demerara
150g de açúcar mascavo
600ml de água
250g de chocolate 70% vegano derretido em banho-maria
50g de cacau em pó
10g de ágar-ágar (sempre comprar em pacotes. Nunca a granel)
Chocolate granulado vegano para finalizar

Modo de preparo

Separe todos os ingredientes. Unte uma assadeira para bolo ou pudim com óleo de coco. Escorra as castanhas, lave em uma peneira e reserve. Dissolva o ágar-ágar na água e leve ao fogo para ativá-lo. Quando começar a ferver, conte 3 minutos e desligue. Coloque imediatamente no liquidificador, adicionando todos os demais ingredientes e bata bem até obter um creme bem liso e homogêneo. Despeje esse creme na assadeira e leve à geladeira por pelo menos 4h. Desenforme e finalize com o granulado. Bom apetite!

CAJUZINHO

Ingredientes

2 xícaras de amendoim torrado sem pele e sem sal
3 colheres (sopa) de melado de cana
Açúcar demerara ou cristal orgânico para enrolar
2 colheres (sopa) de chocolate em pó

Modo de preparo

Triture o amendoim no liquidificador ou processador. Em uma panela em fogo médio, misture o amendoim, o melado e o chocolate em pó até ficar no ponto. Reserve e deixe esfriar. Enrole, passe no açúcar e coloque um grão de amendoim para enfeitar. Bom apetite!

CALDA DE CHOCOLATE SEM LEITE

Plantte - www.plantte.com

Ingredientes

- 1 xícara de açúcar demerara ou cristal
- 2 colheres (sopa) de cacau em pó
- ½ xícara de água
- 1 colher (sopa) de óleo de coco

Modo de preparo

Em uma panela em fogo médio, coloque o açúcar, o cacau em pó e a água. Quando levantar fervura, adicione o óleo de coco e continue mexendo até obter a consistência desejada, deixando-a mais fina (para uma cobertura de chocolate cremosa) ou grossa (para uma cobertura de chocolate durinha). Você pode testar em uma louça fria: pingue um pouco da calda e, se estiver consistente, estará pronta para uso. Bom apetite!

COOKIES DE LIMÃO

@receitas_vegana_oficial / @comaveggy

Ingredientes

1 $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de trigo
1 $\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar demerara
1 $\frac{1}{2}$ xícara de óleo vegetal
1 colher (sopa) de raspas de limão
1 colher (sopa) de suco de limão
2 colheres (sopa) de água
1 colher (chá) de amido de milho
1 $\frac{1}{2}$ colher (chá) de fermento

Modo de preparo

Em uma tigela, misture o óleo, a água, o suco de limão e o açúcar. Adicione a farinha, o amido e as raspas de limão e misture bem. Por fim, adicione o fermento, incorporando-o delicadamente. Molde bolinhas e achate para ficar um formato de cookie. Asse em forno preaquecido a 190°C por aproximadamente 15 minutos. Espere esfriar antes de servir. Bom apetite!

CREME GELADO DE MANGA COM COCO

Plantte - www.plantte.com

Ingredientes

1 manga congelada (aproximadamente 3 xícaras)
1 xícara de leite de coco
1/8 de colher (chá) de gengibre em pó
Coco em fitas e sementes de chia para enfeitar (opcional)

Modo de preparo

Adicione todos os ingredientes em um liquidificador ou processador de alimentos e bata até ficar homogêneo. Se necessário, pare o aparelho e raspe as laterais com uma espátula para ajudar a bater. Sirva gelada com fitas de coco e sementes de chia. Bom apetite!

CREME (MOUSSE) DE CACAU

Nutricionista Natália Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 abacate bem maduro
¼ de xícara de leite de amêndoas, castanha ou coco caseiros
2 colheres (sopa) de cacau em pó
1 colher (sopa) de melado ou agave

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas. Bom apetite!

DOCE DE LEITE

Escola Vegana - @escolavegana / www.escolavegana.com

Ingredientes

1 xícara de leite de coco caseiro (receita na sessão de Leites Vegetais)
1 inhame sem casca cozido
½ xícara de açúcar de coco (ou demerara)
1 pitada de sal
Gotas de baunilha (opcional)

Modo de preparo

Bata o inhame com o leite de coco no liquidificador. Em uma panela, coloque o açúcar de coco e 2 colheres do leite batido com inhame. Misture bem e deixe ferver em fogo baixo por 1 minuto. Em seguida, acrescente o restante do creme, o sal e a baunilha e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até atingir o ponto desejado.

DOCINHO DE COCO

Chef vegana Juliana Barroso - @vegnasnailha

Ingredientes

240g de feijão branco cozido e escorrido, sem sal nem tempero
1 colher (sopa) de óleo de coco
40ml de leite de coco
½ xícara de coco ralado
½ xícara do açúcar de sua preferência (pode ser $\frac{3}{4}$ de xícara, ajuste a seu gosto)
Pitada de cravo em pó ou 1 colher (café) de baunilha para aromatizar (opcional)

Modo de preparo

Triture o feijão branco em um triturador ou amasse e passe pela peneira ou apenas amasse se você não se incomodar com os pedacinhos da casca. Leve à panela antiaderente com os demais ingredientes e mexa com uma colher de pau ou espátula em fogo baixo por aproximadamente 7 minutos até ficar consistente e soltando da panela. Espere esfriar e molde no formato desejado. Leve para a geladeira por um tempo e passe no coco ralado antes de servir. Bom apetite!

GELEIA DE MARACUJÁ E CAMOMILA (sem açúcar)

Flávio Passos

Ingredientes

1 xícara de maracujá
1 xícara de chá de camomila
3 colheres (sopa) de chia
½ a 1 xícara de xylitol natural

Modo de preparo

Faça a infusão de uma xícara de chá de camomila bem concentrado. Adicione todos os ingredientes em uma panela pequena e leve ao fogo médio/alto até ferver. Cozinhe por aproximadamente 20 minutos até engrossar e chegar em ponto de geleia. Bom apetite!

LEITE CONDENSADO

Plantte - www.plantte.com

Ingredientes

- ¾ de xícara de açúcar demerara
- 1 xícara de leite vegetal em pó (preferencialmente de coco)
- ½ xícara de água quente
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco derretido
- ¼ de colher (chá) de sal

Modo de preparo

Junte o leite vegetal em pó e o açúcar demerara em um liquidificador e bata até combinar bem os dois ingredientes. O açúcar deve ficar totalmente pulverizado. Adicione os outros ingredientes (óleo de coco, sal e água quente) e bata por mais 2 minutos. A mistura deve ficar homogênea e cremosa. Guarde em um recipiente fechado e, caso não use logo em seguida, armazene na geladeira por até uma semana. Com o frio, o leite condensado tende a engrossar mais um pouco.

MANJAR DE COCO

Ivan Di Simoni - @pecadovegano

Ingredientes

1 litro de leite vegetal (da sua preferência)
2 vidros (400ml) de leite de coco
1 pacote (100g) de coco ralado seco
2 xícaras de açúcar
2/3 de xícara de amido de milho
Óleo para untar
1 lata de ameixa em calda

Modo de preparo

Leve todos os ingredientes ao fogo médio, mexendo sempre, até ferver e engrossar. Despeje em uma forma untada com óleo e passada em água fria e leve à geladeira até firmar. Desenforme e sirva com a calda e decore com as ameixas. Bom apetite!

MOUSSE DE BANANA E CHOCOLATE

Presunto Vegetariano – www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

Massa

300g de bolacha maisena vegana

¼ de xícara de água

¼ de xícara de óleo vegetal

Recheio

3 xícaras de banana nanica amassada

½ xícara de açúcar cristal ou demerara

Suco de ½ limão

¼ de xícara de conhaque (opcional)

¼ de colher (chá) de canela em pó (opcional)

150g de chocolate amargo ou meio-amargo vegano (sem leite)

2 colheres (sopa) de leite de coco

Modo de preparo

Preaqueça o forno a 200°C. Triture as bolachas até virarem uma farofa e coloque em uma vasilha. Adicione água, misture e vá colocando óleo aos poucos até ficar uma massa modelável. Coloque essa massa em uma assadeira com fundo removível e aperte bem, modelando as laterais. Leve para assar por 10 minutos ou até as bordas ficarem levemente coradas e a massa meio dura. Reserve. Em uma panela em fogo médio, coloque a banana, o açúcar, o suco de limão, o conhaque e a canela em pó. Misture tudo e deixe cozinhar por 15 minutos ou até ficar um doce encorpado. Coloque esse doce de banana sobre a massa de bolacha e alise bem. Derreta o chocolate como preferir, adicione o leite de coco e cubra a torta. Envolve a assadeira com papel alumínio e leve à geladeira por pelo menos 4 horas antes de servir. Bom apetite!

MOUSSE DE CHOCOLATE (sem açúcar)

Nutricionista Natália Chede - @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

1 abacate bem maduro
1 banana bem madura
¼ de xícara de leite de amêndoas ou de coco caseiro
1-2 colheres (sopa) de cacau em pó
1 colher (sopa) de tahine (opcional)
4 tâmaras demolhadas por 6h (ou fervidas por 5 minutos)
Raspas de casca de laranja (opcional)

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve à geladeira por, no mínimo, 2 horas. Bom apetite!

MOUSSE DE MARACUJÁ

@culinaria_veganas / @suzanzacchi

Ingredientes

Mousse

100ml de suco de maracujá (feito sem água)
200g de castanhas-de-caju demolhadas por 8h
3 colheres (sopa) de melado de cana
1 colher (sopa) de óleo de coco

Calda

Sementes de 2 maracujás
1 colher (sopa) de rapadura ou açúcar mascavo
2 colheres (sopa) de água.

Modo de preparo

Mousse: Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve à geladeira por 3 horas.

Calda: Leve todos os ingredientes para o fogo e vá mexendo até ferver. Sirva por cima da mousse. Bom apetite!

NUTELLA

Plantte - www.plantte.com

Ingredientes

2 xícaras de pasta de avelã caseira (receita aqui neste e-book)

¼ de xícara de cacau em pó (de boa qualidade)

¼ de xícara de açúcar de coco (ou outro de sua preferência)

Modo de preparo

Adicione a pasta de avelã, o cacau em pó e o açúcar de coco em um processador e bata até que todos os ingredientes fiquem bem misturados. Bom apetite!

PANQUECA DE BANANA COM FARINHA DE COCO (Low Carb)

Nutricionista Ana Cláudia Abreu - @nutri_anaclaudia.abreu

Ingredientes

1 banana
Canela em pó a gosto
2 colheres (sopa) de aveia em flocos triturada
1 colher (sopa) de cacau em pó
1 colher (sopa) de farinha de coco
1 colher (sopa) rasa de pasta de amendoim integral sem açúcar
½ colher (café) de fermento químico

Modo de preparo

Amasse a banana com um garfo. Acrescente todos os ingredientes e misture bem. Divida a massa em duas unidades. Aqueça uma frigideira antiaderente, acrescente a massa e deixe dourar de um lado e depois, do outro. Disponha sobre a panqueca a pasta de amendoim. Bom apetite!

Dica: se quiser um sabor mais docinho, acrescente 1 envelope de adoçante natural Stevia ou Taumatina. Você pode substituir a quantidade de farinha de coco pela proteína vegetal de sua preferência (arroz, ervilha, batata). Essa panqueca também fica uma delícia se acompanhada por frutinhas cítricas como: morango, mirtilo, gojiberry e amoras.

PASTA DE AVELÃ CASEIRA

Plantte – www.plantte.com

Ingredientes

2 xícaras de avelãs cruas e sem sal
Uma pitada de sal (opcional)

Modo de preparo

Distribua as avelãs em uma assadeira e leve ao forno até que elas fiquem levemente torradas. O tempo varia de forno para forno, por isso, é preciso ficar atento para não queimá-las. Leva aproximadamente 10 minutos.

Retire do forno e, com o auxílio de um pano, esfregue as avelãs umas nas outras para retirar suas cascas. Esta etapa é opcional.

Leve as avelãs a um processador de alimentos e bata até obter uma mistura homogênea. Dependendo do processador que você estiver usando, pode levar um tempinho para isso. Nesse caso, desligue o aparelho, raspe as laterais com uma espátula e espere um tempo para que o óleo das avelãs seja liberado. Bata novamente e repita o processo até obter a textura de sua preferência. Adicione uma pitada de sal, se quiser, para realçar o sabor.

Guarde em um recipiente fechado por até um mês em temperatura ambiente ou por até 3 meses dentro da geladeira. Bom apetite!

PAVÊ DE CHOCOLATE, CAFÉ E AMENDOIM

Presunto Vegetariano – www.presuntovegetariano.com.br

Ingredientes

2 xícaras de leite vegetal (preferencialmente o de amendoim) – receita neste e-book
¼ de xícara de açúcar demerara, cristal ou mascavo
Uma pitada de sal
1 colher (chá) de extrato de baunilha
2 colheres (sopa) de cacau em pó
3 colheres (sopa) de amido de milho
¼ de xícara de café (forte) coado sem açúcar
100g de chocolate sem leite derretido
Cerca de 200g de biscoitos do tipo maisena vegano
Cerca de ½ xícara de café coado sem açúcar para molhar os biscoitos
Cerca de ½ xícara de amendoins triturados (decoreção)

Modo de preparo

Em uma panela em fogo médio, coloque o leite vegetal, o açúcar, uma pitada de sal, o extrato de baunilha, o cacau em pó e deixe esquentar. Assim que começar a ferver, abaixe o fogo e adicione o amido de milho misturado no café coado e mexa bem. Logo que a mistura engrossar, desligue e coloque o chocolate sem leite derretido e misture novamente. Espalhe uma camada desse creme sobre uma travessa (16cm X 25cm). Molhe os biscoitos do tipo maisena em café coado e coloque-os, lado a lado, sobre esse creme. Em seguida, adicione outra camada de creme de chocolate. Repita o procedimento, alternando biscoito e creme. Deixe uma quantidade generosa de creme para a finalização. Se quiser, salpique amendoim triturado por cima. Cubra a travessa e leve à geladeira por pelo menos 8 horas antes de servir. Bom apetite!

PUDIM DE LEITE

Pecado Vegano - @pecadovegano

Ingredientes

Calda

1 xícara de açúcar (120g)

Pudim

½ xícara de água (100ml)

¾ de xícara de açúcar (90g)

1 ½ xícara de leite em pó vegetal da sua preferência (120g)

400g de creme de leite vegano (pode ser o industrializado de soja ou qualquer outro caseiro. Receita neste e-book.)

350ml de leite vegetal de sua preferência (receitas neste e-book)

1 colher de chá de ágar-ágar (gelatina vegetal)

Modo de preparo

Calda: Coloque o açúcar na forma com furo no meio e deixando a boca do fogo baixo até derreter. Após tudo derretido, gire a forma para que o caramelo grude nas laterais da forma também. Reserve.

Pudim: No liquidificador, misture a água fervente, o açúcar, o leite em pó vegetal e o creme de leite e bata. Reserve. Em uma panela, despeje o leite vegetal e o ágar-ágar e deixe ferver por 3 minutos mexendo sempre. Cuidado com as laterais para o ágar-ágar não grudar. Misture o líquido da panela no liquidificador e bata novamente. Coloque a mistura na forma e leve à geladeira por 4 horas. Para desenformar o pudim, aqueça o fundo da forma na boca do fogão para soltar o caramelo. Bom apetite!

Dicas: Alternativa para o ágar-ágar: 5 colheres (sopa) de amido de milho. Despeje todo o conteúdo do liquidificador na panela, mexa até ficar bem cremoso e despeje na assadeira.

PUDIM DE PÃO COM COCO

Chef vegana Juliana Barroso - @vegnasnailha

Ingredientes

1 litro de leite de aveia (receita neste e-book)
2 unidades de pão
1 ½ xícara (chá) de açúcar
2 xícaras de coco

Modo de preparo

Comece cortando o pão em fatias bem fininhas. Misture o leite de aveia e o açúcar até dissolver bem. Em uma forma, coloque uma camada de pão cobrindo com o leite de aveia adoçado até ficar tudo bem embebido no leite e cubra com uma camada generosa de coco. Repita esse processo até acabar o pão. Finalize com o coco e o leite, dando uma apertadinha com a mão para garantir que a última camada esteja bem molhadinha, inclusive o coco para que não queime no forno. Salpique açúcar e leve para o forno alto, preaquecido por 20-30 minutos até ficar dourado. Bom apetite!

PUDIM PRESTÍGIO COM CALDA DE CHOCOLATE

Mussinha - @mussinha_carol

Ingredientes

Calda

250ml de água

$\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar

$\frac{1}{3}$ de xícara de cacau em pó

Pudim

600ml de leite vegetal

$\frac{1}{2}$ xícara de amido de milho

200ml de leite de coco culinário

$\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar

$\frac{1}{4}$ de xícara de coco ralado

Modo de preparo

Calda: Misture todos os ingredientes em uma panela e mexa sempre por uns 7 minutos. Quanto mais tempo mexer, mais engrossa a calda. Leve à geladeira.

Pudim: Em uma panela, misture bem o leite vegetal e o amido. Adicione o restante dos ingredientes e mexa constantemente em fogo médio/baixo até engrossar. Despeje essa mistura em uma assadeira com furo no meio untada com óleo e leve a Geladeira por pelo menos 4 horas. Em seguida, desenforme o pudim (sai superfácil da assadeira) e cubra com a calda. Decore com coco ralado e sirva. Com apetite!

TORTA DE BANANA (sem açúcar)

Nutricionista Natália Chede – @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

6-8 unidades de bananas caturra bem maduras
4-6 colheres (sopa) de aveia (ou farinha de amêndoas)
1/3 de xícara de leite de coco ou leite de amêndoas
Canela em pó a gosto

Modo de preparo

Corte as bananas em 3 no sentido do comprimento. Distribua uma parte das bananas na assadeira e aperte levemente. Coloque então um pouco de aveia, canela em pó e leite de coco. Vá alternando essas camadas até terminar. Leve ao forno médio por cerca de 20-30 minutos. Bom apetite!

TORTA DE CHOCOLATE

@cocinainspira

Ingredientes

200g de manteiga de amendoim
80g de cacau puro em pó
100g de tâmaras
1 lata de leite de coco integral (400ml)
50g de chocolate 85%

Modo de preparo

Derreta o chocolate picado em banho-maria e distribua no fundo da forma (16cm de diâmetro) coberta com papel manteiga. Deixe esfriar completamente até que se solidifique. Amasse o resto dos ingredientes até obter um creme homogêneo. Use uma batedeira se necessário. Despeje o creme de leite na forma por cima da camada de chocolate já solidificada e leve à geladeira até o dia seguinte. Se desejar, decore com amendoim. Bom apetite!

TORTINHAS DE MANGA E COCO (sem açúcar)

Nutricionista Natália Chede – @nataliachede - www.alimentandoavida.com.br

Ingredientes

Massa

½ xícara de castanha-de-caju crua ou de amêndoas

½ xícara de uvas-passas e/ou tâmaras

1 colher (sopa) de coco ralado

Recheio

1 manga (Palmer) bem madura

2 colheres (sopa) de óleo ou manteiga de coco ou leite de coco bem concentrado

Modo de preparo

Massa: Bata todos os ingredientes no processador. Molde a base das tortinhas com as mãos em forminhas de silicone para cupcakes e deixe na geladeira por 1h.

Recheio: Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo. Distribua nas tortinhas e leve à geladeira por 1h. Bom apetite!

TORTA DE MARACUJÁ COM CHOCOLATE

@receitas_veganas_oficial / @comida.sem.regra

Ingredientes

Massa

- ½ pacote de bolacha de água e sal
- ½ pacote de bolacha de maisena vegana
- ¼ colher (chá) de sal
- ½ colher (chá) de canela
- ½ colher (chá) de gengibre em pó
- 1 ½ colher (sopa) de açúcar mascavo (opcional)
- ¾ de xícara de óleo de coco derretido

Recheio

- ½ xícara de castanha-de-caju deixada de molho por 8 horas ou fervidas até amolecerem
- 3 xícaras de leite de coco bem grosso (bata 3 xícaras de coco picado com 3 xícaras de água fervente e coe)
- ¾ de xícara de suco de maracujá bem concentrado (polpa de 4 maracujás médios batida e coada)
- ½ xícara de açúcar demerara
- 1 colher (chá) de ágar-ágar
- 1 colher (sopa) de amido de milho

Modo de preparo

Massa: Preaqueça o forno a 200°C. No processador, triture as bolachas e acrescente os demais ingredientes secos. Bata até virar uma farofa. Acrescente o óleo de coco derretido e processe até incorporar. Unte uma forma de fundo removível e forre com papel manteiga (principalmente as laterais). Espelhe a massa na forma apertando bem com o fundo de um copo ou com a mão e leve para assar por 1º minutos ou até ficar mais douradinho. Deixe esfriar.

Recheio: Bata todos os ingredientes no liquidificador menos o amido de milho. Separe ¼ de xícara do creme e misture com o amido de milho. Reserve. Leve o restante do creme a uma panela em fogo médio, mexendo sem parar. Em seguida, adicione a mistura de amido de milho reservada e cozinhe o recheio até engrossar (mexendo sempre). Cozinhe por mais uns 5 minutos, desligue o fogo e despeje a mistura na forma. Leve à geladeira e deixe gelar por, no mínimo, 8 horas. Para servir, desenforme a torta e cubra com chocolate 70% derretido. Bom apetite!



Alimentos-Base

BIOMASSA

Livro: Diário de uma vegana, de Alana Rox

A Biomassa é uma espécie de purê, um creme espesso, feito a partir de bananas verdes. É possível utilizar qualquer tipo de banana, EXCETO a banana-da-terra.

A Biomassa é rica em vitaminas A e do complexo B, fósforo, cálcio, magnésio e potássio. No intestino, a Biomassa é fonte de energia para as bactérias boas que mantêm a integridade da mucosa intestinal, muito importante para a absorção de nutrientes. Dentre tantos benefícios, a Biomassa contribui para a melhora da imunidade, promove saciedade e reduz a absorção de gordura e glicose.

Ingredientes

Banana verde
Água

Modo de preparo

Coloque as bananas verdes numa panela de pressão. Elas devem estar com a casca bem fechada. Acrescente água suficiente para cobrir as bananas. Quando a pressão começar, conte 8 minutos cravados e desligue. Deixe a pressão sair naturalmente. Tira as cascas com cuidado para não se queimar e bata a banana ainda quente no liquidificador com água. Acrescente água aos poucos. Bata bem até virar um creme lisinho, parecido com doce de leite. Conserve na geladeira num recipiente de vidro fechado por até cerca de 10 dias. Pode congelar para consumir em até 3 meses.

COMO COZINHAR GRÃO-DE-BICO

Livro: Diário de uma vegana, de Alana Rox

Deixe o grão-de-bico em molho por 48 horas, trocando a água a cada 12h. Em seguida, lave-o bem e cozinhe em nova água. Use duas porções de água para cada porção de grão-de-bico. Cozinhe na pressão por aproximadamente 30 minutos.

COMO COZINHAR QUINOA BRANCA

Plantte - www.plantte.com

Lave os grãos de quinoa crus para retirar a sujeira, esfregando bem com os dedos. Você vai notar que a água fica bem amarelada. Além disso, esse processo é importante para retirar as saponinas, que formam uma película de proteção do grão também responsável pelo sabor amargo mais forte. Lavar bem a quinoa reduz o amargor consideravelmente. Transfira a quinoa para uma vasilha, cubra com água e deixe de molho por 6 a 12 horas. O demolho dos grãos facilita a digestão e a absorção dos nutrientes, pois reduz seus antinutrientes. Quando a quinoa estiver hidratada, enxágue os grãos com o auxílio de uma peneira e transfira para uma panela de tamanho médio. Adicione 1 xícara de água para 1 xícara de quinoa crua (medida antes do demolho), sal e cozinhe em fogo alto até ferver. Quando levantar fervura, reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe por 15 minutos, sem mexer, com a panela destampada. Passados os 15 minutos de cozimento, desligue o fogão, tampe a panela e deixe a quinoa descansar por mais 10 minutos antes de servir. Isso faz com que ela absorva mais a umidade presente na panela e fique mais sequinha e solta.

