



tudo para
vegetarianos

Receitas VEGETARIANAS

www.tudoparavegetarianos.com.br

com pouco dinheiro e experiência

É com grande alegria que oferecemos gratuitamente o primeiro livro de culinária vegetariana estrita do Portal Tudo para Vegetarianos.

Cientes da dificuldade de mudança do cardápio convencional e do acesso a receitas sem ingredientes de origem animal ou açúcar, disponibilizamos este material com o objetivo de trazer até você receitas fáceis, rápidas, práticas e totalmente naturais.

Demos preferência a receitas que podem ser feitas no dia a dia e também em ocasiões especiais. Nosso desejo é que esse livro facilite a sua rotina na cozinha. Se tiver alguma dúvida ou sugestão, estamos à disposição através do e-mail: contato@tudoparavegetarianos.com.br.

Bom apetite!

Equipe do Portal Tudo para Vegetarianos

www.tudoparavegetarianos.com.br

Receitas Vegetarianas - com pouco dinheiro e experiência

Reunião e adaptação das receitas: Karina Carnassale Deana

Idealização: Portal Tudo para Vegetarianos

Direção de arte: Juliana Coutinho Oliveira

Revisão e edição: Andressa Rocha

E-book gratuito. Não poderá ser vendido.

Download em PDF no Portal Tudo para Vegetarianos:

<http://www.tudoparavegetarianos.com.br/livroreceita.pdf>

Introdução



A busca da humanidade sempre esteve ligada à saúde e à longevidade. Muitos buscam esses dois elementos em farmácias, laboratórios, médicos, remédios e em institutos de beleza. O mais impressionante é que todos os fatores que nos levam à saúde estão presentes nas leis naturais.

É na natureza que devemos buscar construir, restaurar e conservar o organismo com saúde e beleza. Deus, em Sua infinita sabedoria, presenteou-nos com remédios simples, porém, poderosos que comunicam vitalidade ao corpo. Tais remédios não se encontram em farmácias ou na indústria, mas na natureza e estão disponíveis a todos nós. São eles: ar puro, luz solar, água pura, exercício físico regular, repouso adequado, alimentos vegetais frescos e de boa procedência e confiança no poder de Deus. Esses remédios não servem apenas para prevenir doenças, mas também para curar diversas enfermidades e manter o nosso corpo na melhor condição possível.

"A saúde é um tesouro. É de todas as posses temporais a mais preciosa. Riqueza, cultura e honra, são adquiridas ao elevado preço da perda do vigor da saúde. Nada disso pode assegurar felicidade, só a falta a saúde" (Conselhos sobre Regime Alimentar, p. 20).

A alimentação, em especial, está diretamente relacionada com o aspecto físico, mental e espiritual de nosso ser. Através de uma dieta alimentar bem equilibrada, composta por produtos de origem vegetal na quantidade adequada, é possível obter restauração física, paz mental e um relacionamento mais íntimo com o Criador.

"Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante" (Conselhos sobre Regime Alimentar, p. 81).

Cozinhar alimentos saudáveis é mais do que uma arte, é uma benção. É em casa que as crianças adquirem hábitos saudáveis para a vida inteira. Através de pratos simples, naturais e bem preparados, a família alcançará a unidade, o vigor e a felicidade que tanto almeja.

Agradecemos a todos que colaboraram com suas receitas:

- ❖ Anna Padula Carnassale
- ❖ Daniela Leão
- ❖ Davidson F. Deana
- ❖ Delícias Vegetarianas
- ❖ Érica Marcelino
- ❖ Evelin Vieira
- ❖ Gabriela Carnassale
- ❖ Gemima P. Lima
- ❖ Juliana Coutinho Oliveira
- ❖ Karina Carnassale Deana
- ❖ Mauro Carnassale
- ❖ Matz Gröechel
- ❖ Menu Vegano - www.menuvegano.com.br
- ❖ Milene Alencar
- ❖ Nutriveg - www.nutriveg.com.br
- ❖ Ricardo Fioravante - www.bambuchuveroso.com.br
- ❖ Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)
receitasveganass_vidanocampo@hotmail.com
- ❖ Sarah Spencer
- ❖ Shirley Barahona
- ❖ Vida Natural - www.vidanatural.org.br
- ❖ Valéria Silva

Tabela de Medidas

- cp** - copo
- xc** - xícara de chá
- cs** - colher de sopa
- cch** - colher de chá
- ccf** - colher de café
- l** - litro
- ml** - mililitro
- kg** - quilo
- g** - grama

Índice



PRATOS SALGADOS

1. Assado de Triguilho da Nona	7
2. Pizza de Liquidificador	8
3. Torta Integral Tipo Massa Podre	9
4. Quibe Vegetariano da Evelin	10
5. Cracker Integral do Matz	11
6. Pão 100% Integral	12
7. Patê Babaganough	13
8. Patê de Grão de Bico	13
9. Maionese de Abacate	13
10. Maionese de Soja com pouco óleo	14
11. Maionese de Amêndoas	15
12. Patê de Cenoura Crua	16
13. Catupiry Vegetal	16
14. Cuscuz Vegetariano da Betine	17
15. Gersal	17
16. Substituição do Ovo pela Linhaça	18
17. Assado de Liquidificador	19
18. Panqueca Salgada Integral	19
19. Espetinho de PVT da Milene	20
20. Pão de “Queijo” Natural	21
21. Salada do Matz	21
22. Hambúrguer de Aveia	22
23. Pizza Ararat	23
24. Bolo Salgado de Tomate e Cebola	24
25. Massa de Quiche	25
26. Sopa de Lentilha com Quinoa da Evelin	26
27. Berinjela ao Forno	26
28. Bolo Salgado de Milho da Gabi	27



29. Quiche de Abobrinha da Juju	28
30. Tofulete	29
31. Quiches Salgadas	30
32. Massa Básica de Pizza	31

PRATOS DOCES

1. Pudim de Laranja	32
2. Bolo de Coco sem Fermento	32
3. Bolo (sem fermento) de Maçã	133
4. Maçã Crocante	34
5. Bolo da Sarah	35
6. Torta Mousse para Ocasões Especiais	35
7. Mingau Matinal	37
8. "Leite" de Amendoim	37
9. "Leite" de Aveia	38
10. "Leite" de Arroz Integral	38
11. "Leite" de Castanha do Pará ou de Cajú	39
12. Barrinhas de Cereal da Gabi	39
13. Granola	40
14. Granola de Maracujá	41
15. Sobremesa de Morango da Valéria	42
16. Pudim de Abóbora da Evelin	42
17. Manjar Branco com Calda de Ameixa	43
18. Creme de Manga	44
19. Frapê de Banana e Laranja	44
20. Bombom de Amêndoa	45
21. Panqueca de Morango	46
22. Cheese Cake	47
23. Pêras Cozidas com Calda de Suco de Uva	48
24. Bolo de Milho da Gabi	49
25. Paçoca Natural	49
26. Cookies de Alfarroba (Carob)	50
27. Bolo Fofo de Milho	51
28. Bolo de Ameixa	51
28. Bolo Coco Mango	53
30. Torta de Banana e Castanha de Cajú	54
31. Doces / Geleias de Frutas Seca	55

PRATOS SALGADOS



1. Assado de Triguilho da Nona

Criação: Anna Padula Carnassale

Ingredientes:

- 2 ½ xc de trigo para quibe (sem inchar)
- 6 tomates picados
- Cheiro verde ou hortelã a gosto
- 1/3 xc de óleo
- 1 xc de água
- 1 xc de castanha do Pará ou de sua preferência
- 1 cebola
- 2 cs de farinha de trigo branca
- 1 xc de farinha de rosca ou 2 xc de arroz integral cozido
- 2 a 3 ccf de sal



Modo de fazer:

Deixar o trigo para quibe de molho em água quente por duas horas. Em seguida, espremer num pano. No liquidificador, bater o óleo, a água, a castanha, o arroz ou a farinha de rosca, a cebola, o sal e a farinha branca. Numa vasilha, misturar a massa do liquidificador com o trigo para quibe, o tomate picado e o cheiro verde ou hortelã. Mexer bem. Colocar numa forma untada e enfarinhada. Assar por aproximadamente 20 minutos em fogo alto ou até dourar.

2. Pizza de Liquidificador

Testada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes para o molho:

- 3 tomates
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola
- 1l de polpa de tomate
- 1 xc de azeitona
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto

Se desejar, acrescentar ervilha, milho verde ou o que quiser.

Ingredientes para a massa:

- 400ml de leite de soja (Dê preferência ao Mais Vita Pura Soja, não use Ades ou outra marca, pois tem essência de baunilha e açúcar na composição e a massa fica adocicada).
- 4 cs de óleo ou azeite
- 1 cebola
- 150g de farinha de trigo integral
- 150g farinha de trigo branca
- 100g de amido de milho
- 1 cs de sal
- 2 cs de fermento biológico seco (fermix ou concorrentes)

Modo de fazer:

Fazer o molho de tomate. Deixá-lo bem encorpado. Bem grosso. Reservar. Colocar o fermento para fermentar para que a massa não tenha que crescer duas vezes. Para isso, basta colocar numa vasilha 1/4 xc de água, 1 cs de açúcar mascavo ou mel e o fermento. Deixar a mistura dobrar de tamanho. Reservar (o processo leva alguns minutos). No liquidificador, juntar todos os ingredientes líquidos. Bater. Em seguida, acrescentar os secos e bater. O liquidificador terá um pouco de dificuldade para bater, mas bate! Por último, acrescentar à massa o fermento já fermentado. Não bater, mas misturar com uma colher. A consistência da massa é mole. Parecida com a massa de um assado. Despejar a massa numa

forma untada. Em seguida, despejar o molho sobre a massa e espalhá-lo delicadamente com o auxílio de um garfo. Colocar cebola bem picadinha por cima da massa e levar para assar até dourar.

Dica de quem testou: Essa receita é muito saborosa, porém, não fica com a aparência de pizza, mas, sim, de um assado.

3. Torta Integral Tipo Massa Podre

Criação: Gemima P. Lima

Testada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- 2 xc de aveia
- 2 xc de farinha de trigo integral
- 1 xc de água morna
- 3/4 xc de óleo ou azeite
- 1 ccf de sal

Modo de fazer:

Bater no liquidificador a aveia, o óleo, a água e o sal. Despejar numa vasilha e acrescentar as farinhas de trigo. Misturar tudo. Dividir a massa em dois e abrir com o rolo. Com uma parte da massa, forrar a assadeira (não é preciso untar). Colocar o recheio de preferência e cobrir com o restante da massa. Outra opção é fazer tirinhas com a massa e colocar sobre o recheio de maneira que fique uma sobre a outra formando um quadriculado. Se desejar, cortar a massa em círculos e rechear para fazer pastel de forno. Levar para assar em forno médio por cerca de 45 minutos. Essa massa pode ser usada tanto para recheios doces quanto para salgados.

Dica de quem testou: Essa massa é excelente. Minha predileta. Não apenas eu, mas toda a minha família já testou e aprovou essa receita. A seguir, algumas sugestões de recheio:

Maçã com Passas

Ingredientes:

- 6 xc de maçã picada
- 3 xc de açúcar mascavo
- 4 cs de uva passa clara
- 4 ccf de farinha de trigo
- 8 ccf de azeite ou óleo
- ½ ccf de sal

Modo de fazer:

Juntar tudo numa panela e levar ao fogo até a maçã cozinhar.

Outras sugestões de recheio:

Para torta doce: pêssego com coco ralado; banana com passas escuras.

Para torta salgada: legumes diversos previamente cozidos e temperados; ervilha, tomate, pimentão, milho e temperos; berinjela previamente cozida e temperada; quinua previamente cozida com pimentão vermelho e amarelo.

4. Quibe Vegetariano da Evelin

Modificação: Evelin M. Oliveira Vieira

Ingredientes:

- 3 xc de trigoilho deixado de molho por 2 horas e escorrido
- 1 ½ xc de xerém (castanha de cajú bem quebradinha)
- 4 cs de azeite
- ¾ xc de tempero (salsinha, cebolinha, manjeriço e hortelã)
- Sal a gosto (1 cs rasa de sal marinho aproximadamente)
- ½ ou ¾ xc de farinha de trigo comum
- 2 cebolas médias picadinhas

Modo de fazer:

Misturar tudo. Se desejar enrolar, acertar o ponto com a farinha. Com a ajuda de uma colher, formar os quibes do tamanho que caiba na palma da mão. (Se ficarem muito grandes não assam tão bem). Untar uma forma

com azeite, dispor os quibes e assar a 170°C aproximadamente com a forma coberta com papel alumínio (remover o alumínio apenas nos últimos minutos). Fica pronto rápido, cerca de 20 minutos.

Recado de quem modificou: Adapte essa receita porque não queria usar o PVT e achei que ficou muito mais saboroso e menos trabalhoso, já que não tive que deixar o PVT de molho e espremê-lo também.

5. Cracker Integral do Matz

Criação: Matz Gröechel

Ingredientes:

- 3 xc chá de farinha de trigo integral
- 1 xc chá de óleo (de preferência azeite)
- 2 cs de orégano (opcional)
- Água o suficiente para dar o ponto (a massa está no ponto quando começa a desgrudar da mão. Deve ser uma massa firme e homogênea, semelhante à massa podre.)
- Sal a gosto
- Gergelim a gosto (opcional)

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e sovar bem a massa. Em seguida, abrir a massa com um rolo, deixando-a bem fininha. Colocar em uma assadeira, sem untar. Passar a carretilha na massa, formando quadradinhos. Levar ao forno para assar em temperatura média. Tomar cuidado para não queimar, pois a massa é bem fina. Quando começar a dourar, tirar do forno e deixar esfriar. Guardar em vasilhas herméticas ou em sacos plásticos.

6. Pão 100% Integral

Criação: Davidson F. Deana

Ingredientes:

- 1kg de farinha integral
- 1 cs de sal
- 1 envelope de fermento biológico seco (Fermix ou concorrentes)
- 2 copos e meio de água morna
- ½ copo de azeite ou óleo

Ingredientes Opcionais:

Castanhas, Gergelim, Linhaça (deve ser batida seca no liquidificador), gérmen de trigo (1 colher de sopa) ou aveia (no máximo 2 colheres de sopa). Escolher apenas um ingrediente opcional por receita.

Modo de fazer:

Numa tigela grande, misturar bem 400g (pouco menos da metade do pacote) de farinha integral e o restante dos ingredientes secos. Acrescentar o óleo e toda a água morna. A massa ficará bem mole. Adicionar aos poucos a farinha integral, mexendo bem para não ficar “embolado”. Adicionar a farinha até a massa desgrudar da mão. Dividir a massa na quantidade desejada (filão ou bolinha) e abrir com o rolo. Enrolar a massa no formato desejado, colocar na fôrma e deixar crescer até dobrar de tamanho. Cuidado para a massa não tomar golpe de ar frio. Depois de crescida a massa, colocar os pães em forno médio pré-aquecido por 35 minutos (ou até dourar). Lembre-se de consumir o pão apenas no outro dia ou quando esfriar por completo.

Dica de quem criou: Se desejar que a massa dobre de volume mais rápido, colocar os pães para crescer no forno ligado no mínimo com a porta aberta. Cobrir as formas com um pano de prato limpo. A massa deve dobrar de volume em 30 minutos.



7. Patê Babaganough

Ingredientes:

- 1 beringela média cozida
- 1 cs de azeite ou tahine
- Temperos e sal a gosto
- Suco puro de 1 limão
- ½ ccf de cominho
- Um pouquinho da água do cozimento para bater os ingredientes.

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador até obter um creme.

8. Patê de Grão de Bico

Criação: Karina Carnassale Deana [comentários entre colchetes]

Ingredientes:

- 2 xc de grão-de-bico cozido
- 3 cs de pasta de gergelim (tahine)
- Suco de um limão grande
- 3 dentes de alho (opcional)
- 4 cs de azeite
- 1 ccf de sal temperado
- 1/2 ccf de cominho
- 1 cs de cebola em pó

Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme.



9. Maionese de Abacate

Ingredientes:

- 1/2 abacate médio
- 1/2 dente de alho

- Suco de 1/4 de limão (para não deixar escurecer)
- 1/2 cs de sal
- Água suficiente para dar a consistência

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador até obter um creme.

10. Maionese de Soja com pouco óleo

Adaptação: Karina Carnassale Deana [comentários entre colchetes]

Ingredientes:

- 1 copo (300ml) de leite de soja [se for comprar, compre o da marca Mais Vita Pura Soja. Qualquer outra marca deixará a maionese com sabor adocicado, o que não é bom!]
- 2 cs bem cheias de amido de milho
- Temperos [ver dica ao final da receita]
- 1 ccf de sal marinho ou tempero pronto [uma ótima marca de tempero pronto, acredite se quiser, é a marca “Karina” – engraçado, eu gosto desse nome! O tempero pronto dessa marca não contém glutamato ou nada prejudicial à saúde. Apenas temperos naturais, porém não é fácil encontrá-lo nos mercados.]
- Óleo ou azeite
- Suco de 1 limão grande



Modo de fazer:

Misturar 1/2 copo de leite de soja (ou 150ml) com o amido de milho e cozinhar em fogo alto. Mexer sempre até obter um creme bem consistente [isso vai ajudar a diminuir a quantidade de óleo utilizado na maionese]. Deixar esfriar. Colocar o creme no liquidificador e acrescentar o restante do leite, o limão, os temperos e o sal. Bater bem e experimentar para ver se o gosto está de sua preferência. Em seguida, ligar o liquidificador na potência mínima e derramar um fiozinho contínuo de óleo até obter o ponto de maionese.

Dica de quem adaptou: Já testei essa maionese com os seguintes temperos: manjeriço fresco, cebolinha, tomate seco, pimentão vermelho, azeitona preta e azeitona verde. Pessoalmente, não gosto de acrescentar alho nessa maionese devido ao efeito “bafo”, mas se sinta à vontade!!! As preferidas aqui em casa são as maioneses de manjeriço e cebolinha. Costumo acrescentar apenas um tempero por receita, sem fazer misturas. A maionese de tomate seco encorpa bem rápido, fazendo com que a quantidade de óleo seja ainda menor.

11. Maionese de Amêndoas

Testada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- ½ xc de amêndoas levemente tostadas
- ½ xc de água fervendo
- 2 cs de suco de limão
- 2 cs de azeite
- 1 ccf de páprica doce em pó
- 1 cs de manjerona
- 1 ccf de sal com alho

Modo de fazer:

Juntar todos os ingredientes e bater no liquidificador por 1 minuto ou até obter um creme. A princípio, parece que não dará ponto de maionese, mas logo ficará homogêneo e o liquidificador terá dificuldade em bater o creme.

Dica de quem testou: Excelente receita. Nada a acrescentar. Seguir conforme está escrito acima.

12. Patê de Cenoura Crua

Testada e modificada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- 4 cenouras grandes raladas
- 2 ccf de sal
- Suco de 1 limão grande
- Cheiro verde a gosto (fica especial com cebolinha)
- 1 ou 2 dentes de alho
- 1/3 xc de óleo ou azeite
- 1/3 xc de água



Modo de fazer:

Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater. Vai dar um pouquinho de trabalho para bater. Será preciso desligar de vez em quando e ajudar a mexer a mistura com a colher. Bater até triturar bem a cenoura. Excelente com pão integral!

13. Catupiry Vegetal

Ingredientes:

- 1 xc de palmito
- 1 xc de tofu
- 3 cs de azeite
- Sal a gosto

Modo de fazer:

Bater tudo no liquidificador até obter um creme homogêneo. Acrescentar um pouquinho de água, se necessário. A consistência deve ser firme.

14. Cuscuz Vegetariano da Betine

Criação: Betine Piedade

Ingredientes:

- Molho de Tomate
- 12 castanhas do Pará
- Abobrinha
- Azeitona
- Ervilha
- Pimentão
- Cheiro verde
- Outros temperos de sua preferência
- Farinha de Milho (aquela em flocos)

Modo de fazer:

Fazer o molho de tomate de sua preferência e acrescentar os legumes picados (bem pequenos). Deixar cozinhar por alguns minutos. Bater as castanhas do Pará no liquidificador com um copo de água. Em seguida, acrescentar ao molho e misturar bem. Acrescentar a farinha de milho. Se gostar do cuscuz mais seco, colocar bastante farinha de milho e vice-versa.

Dica da criadora: Costumo colocar o cuscuz em uma forma de bolo com furo no meio e espero 15 minutos. Logo depois, passo uma faca nas bordas e desenformo.

15. Gersal

Testada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- 1 xc de gergelim sem casca
- 1 cs rasa de sal marinho

Modo de fazer:

Em uma frigideira, torrar ligeiramente o gergelim já misturado com o sal. Não é necessário colocar óleo. Colocar no liquidificador e pulsar para triturar o gergelim. Não bater muito, pois se assim fizer, o gergelim soltará óleo. Algumas sementinhas ficarão inteiras. Excelente para temperar feijão, arroz, saladas etc.

Dica de quem testou: Nem sempre torro o gergelim. Geralmente bato ele cru no liquidificador e fica muito bom também!

16. Substituição do Ovo pela Linhaça

Fonte: *Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)*

Testada por: *Karina Carnassale Deana*

Ingredientes (equivalente a um ovo):

- 1 cs de sementes de linhaça moída
- 1/4 de xc de água

Modo de fazer:

Misturar a farinha de linhaça e a água em uma tigela pequena. Deixar descansar de 1 a 2 minutos. Quanto mais tempo descansar, mais espessa a mistura fica.

Dica: Em receitas abundantes em líquido, a farinha de linhaça pode ser adicionada diretamente aos ingredientes secos, sem descansar previamente em água. Para aproveitar ao máximo as propriedades da linhaça, guarde-a em seu estado natural (sementes), deixando para fazer a farinha no momento em que for utilizá-la.

17. Assado de Liquidificador

Criação: *Karina Carnassale Deana*

Adaptação: *Evelin M. Oliveira Vieira*

Ingredientes para a massa:

- 1 xc de água
- 1/2 xc de óleo
- 1 xc de farinha de trigo integral
- 4 cs bem cheia de farinha de linhaça
- 1 ccf rasa de sal



Modo de fazer:

Bater a água, a farinha, a linhaça, o tempero e o óleo no liquidificador. Colocar a massa em uma forma untada e adicionar o recheio de sua preferência. Se for acrescentar tomate ao recheio, não colocar muito, pois o tomate solta muita água e acaba fazendo com que o assado demore a assar e fique mole. Essa receita é para um assado pequeno (para dois).

Dica de quem adaptou: Se desejar uma massa aerada e mais fofinha, acrescentar 1 cch de fermento biológico. Nesse caso, não esqueça de amornar a água e esperar o assado dobrar de volume antes de colocá-lo para assar.

18. Panqueca Salgada Integral

Fonte: *Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)*

Testada por: *Karina Carnassale Deana [comentários entre colchetes]*

Ingredientes:

- 3 xc de aveia;
- 1 xc de trigo branco;
- 1/2 xc de castanha do Pará;
- 1/2 cs de sal
- 3 xc de água.

Modo de fazer:

Juntar todos os ingredientes e bater no liquidificador. Aquecer uma frigideira antiaderente e despejar 3 colheres de sopa da massa para cada panqueca [no meu caso, despejei uma concha média para cada panqueca!]. Assar os dois lados. Recheiar com o patê de sua preferência.

Dica de quem testou: Recheei as panquecas com patê de grão de bico e ficou muito gostoso.

19. Espetinho de PVT da Milene

Criação: Milene Alencar

Ingredientes:

- PVT grosso escuro (pode ser o claro, mas acho o escuro mais gostoso)
- Pimentão vermelho, verde e amarelo
- Cebola
- Temperos – alho, orégano, cominho (importante), cebola em pó (opcional), etc.
- Limão
- Azeite
- Sal

Modo de fazer:

Hidratar e temperar o PVT com sal, alho, orégano, limão, cominho e o que mais desejar. Cortar os pimentões e a cebola em quadrados grandes. Temperar com azeite, sal e orégano. Colocar de forma alternada o PVT, pedaços de cebola e de pimentão em espetinhos para churrasco. Arrumar os espetinhos numa forma, regar com um pouco de água e azeite e levar ao forno até cozinhar a cebola e o pimentão. Fica muito saboroso. Claro que você pode acrescentar ao espetinho outros ingredientes de sua preferência, como, por exemplo, azeitona.

20. Pão de “Queijo” Natural

Testada por: Érica Marcelino e Shirley Barahona

Ingredientes:

- 6 batatas médias (para quem evita a batata, pode substituir por inhame)
- 1kg de polvilho doce
- 1/2 xc de óleo
- 1 ccf de açafraão
- 1 cs de sal bem cheia
- 2 xc de água fervendo



Modo de fazer:

Cozinhar as batatas com o açafraão e o sal. Espremer em espremedor de batata. Acrescentar o polvilho e a água fervendo. Misturar bem. A massa está no ponto quando começa a desgrudar da mão. A massa fica igual à massa do pão de queijo original. Fazer bolinhas enquanto a massa ainda estiver quente e levar ao forno em temperatura média.

21. Salada do Matz

Criação: Matz Gröeshel

Ingredientes:

- Abobrinha verde
- Pepino japonês
- Tomate
- Berinjela (opcional)
- Brócolis
- Cebola

Modo de fazer:

Retirar as cascas dos legumes e picar tudo. Reservar.

Ingredientes para o molho:

- 1 abacate
- 1 cebola

- Alho a gosto
- 1/3 xc de azeite
- Limão a gosto
- Pimenta cambuci (opcional) sem a semente
- Água

Modo de fazer:

Colocar os ingredientes no liquidificador. Acrescentar água suficiente para bater. Bater bem e misturar aos vegetais picados logo antes de servir. Decorar com xerém de amendoim ou rodela de pimentão e cheiro verde.

22. Hambúrguer de Aveia

Testada por: Érica Marcelino e Shirley Barahona

Ingredientes:

- 5 abobrinhas raladas (paulistinha, italiana ou caipira)
- 3 a 5 xc de farinha de aveia (dependerá da quantidade de água que a abobrinha soltar)
- Sal a gosto
- 8 cs de óleo
- Temperos (cebola, cheiro verde, alho)

Modo de Fazer:

Misturar a abobrinha, o óleo, o sal e os temperos. Acrescentar a farinha de aveia aos poucos até dar o ponto de formar o hambúrguer. Para facilitar, colocar colheradas da massa numa forma untada com óleo e modelar com o garfo. Assar em forno médio por aproximadamente 40 minutos ou até dourar.

23. Pizza Ararat

Criação: família Carnassale

Ingredientes massa (rende 3 discos grandes):

- ½kg de farinha de trigo branca
- ½kg de farinha de trigo integral
- 1 envelope de fermento biológico seco
- 2 ½ xc de água morna
- 1 cebola média
- 1 cs de sal
- ½ xc de óleo

Modo de Fazer:

Proceder como a receita para pão: misturar metade da farinha com os outros ingredientes secos. Bater a água com a cebola. Acrescentar a água e o óleo aos ingredientes secos misturando bem. Em seguida, dar o ponto de pão acrescentando aos poucos o restante da farinha. Amassar e sovar. Repartir a massa em três partes, esticar com o rolo e colocar na forma para pizza. Deixar crescer e colocar para assar em forno médio.

Ingredientes para o recheio base (1 disco):

- 250g de tofu
- Sal a gosto
- Temperos picadinhos (cheiro verde, cebola, alho)
- Azeite

Modo de Fazer:

Amassar o tofu e misturar com os temperos. Regar com o azeite. Reservar.

Ingredientes para o molho (1 disco):

- 2 tomates
- ½ cebola
- 1 cc de sal
- Temperos a gosto

Modo de Fazer:

Bater os tomates com casca e sementes no liquidificador juntamente com a cebola. Se quiser, acrescentar outros temperos de sua preferência. Não é necessário acrescentar água nem ferver o molho.

Sugestões de recheio principal:

Milho verde; berinjela assada com pimentão vermelho; brócolis cozido e temperado com alho; tomate seco picadinho e azeitona preta.

Modo de montar a Pizza Ararat:

Espalhar o molho de tomate sobre o disco de pizza. Acrescentar o tofu temperado. Em seguida, colocar o recheio principal de sua preferência e assar até a massa ficar crocante.

24. Bolo Salgado de Tomate e Cebola

Fonte: www.nutriveg.com.br

Testada por: Karina Carnassale Deana [comentários entre colchetes]

Ingredientes:

- 2 xc de farinha de trigo branca
- 1 xc de farinha de trigo integral
- 1 cch de sal
- 1 cs fermento em pó *[ver comentário ao final da receita]
- 1/2 xc de óleo
- 2 xc de água
- 3 tomates maduros picados
- 10 azeitonas sem caroço picadas
- 1 cebola picada
- Salsa e cebolinha a gosto
- 2 cs de cebola em pó [dica de quem testou, portanto, opcional]

Modo de Fazer:

Numa tigela, peneirar as farinhas e acrescentar o sal, o fermento e a cebola em pó [opcional]. Misturar bem. Juntar a água e o óleo. Misturar. Acrescentar o tomate, a azeitona, a cebola e os temperos. Misturar. Untar uma forma para bolo redonda ou retangular e despejar a massa. Levar para

assar em forno pré-aquecido moderado por 25 minutos ou até dourar.

Comentário de quem testou: Em vez do fermento em pó indicado na receita, usei o fermento de pão (fermix ou concorrentes), pois o fermento químico em pó é composto por bicarbonato de sódio, que faz muito mal à saúde, especialmente ao estômago. Se, como eu, você optar por usar o fermento de pão, não se esqueça de amornar a água. Não é necessário colocar mel ou açúcar, pois o fermento seco granulado (fermix e concorrentes) não precisa de açúcar para ser ativado, mas apenas de água aquecida (isso vale inclusive para as receitas de pão). Além disso, você também precisará deixar a massa dobrar de volume antes de colocá-la para assar. Com esse tipo de fermento, o "Bolo Salgado" se parecerá mais com um pão recheado. Mesmo com essas modificações, ficou muito gostoso.

25. Massa de Quiche

Fonte: <http://menuvegano.com.br/>

Testada por: Vanessa Rosa

- 1 xc de farinha de trigo integral
- 1 xc de farinha de trigo branca
- 1/3 xc de óleo de milho
- 1/3 xc de água
- 1/2 cch de sal marinho
- 2 cs cheias de flocos de quinua ou aveia (usei aveia)
- 1 cs de gergelim

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes e amassar bem. Abrir com rolo.

Dica de quem testou: No recheio usei uma berinjela com pimentão refogadas no óleo, cebola e alho que tinha sobrado no dia anterior e acrescentei cenoura ralada e creme de soja.

26. Sopa de Lentilha com Quinoa da Evelin

Criação: Evelin M. Oliveira Vieira

Testada por: Karina Carnassale Deana [comentários entre colchetes]

Ingredientes:

- 1 1/2 xic de lentilha
- 6 cs de quinoa [pode ser mais, depende do gosto do "freguês"!!!!]
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras finas
- 1 cebola média picada [usei a cebola roxa e parti em quatro]
- Legumes bem picadinhos de sua preferência [cenoura, chuchu, abobrinha, etc].
- Temperos [na minha sopa, usei zaatar - tempero árabe - e pó de cebola. Ficou muito bom!]
- Sal a gosto

Modo de Fazer:

Colocar todos os ingredientes na panela de pressão. Assim que começar a ferver, deixar cozinhar por no máximo 10 minutos. O ideal é que a lentilha não amoleça demais.

Dica de quem testou: Algumas pessoas costumam colocar os temperos para cozinhar junto com os outros ingredientes, mas eu prefiro acrescentar após o cozimento. Parece que o sabor fica mais realçado.

27. Berinjela ao Forno

Fonte: Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)

Testada por: Karina Carnassale Deana [comentário entre colchetes]

Ingredientes:

- 4 berinjelas cortas em cubos
- 2 pimentões vermelhos cortados em cubos
- 2 pimentões verdes cortados em cubos



- 2 cebolas grandes cortadas em cubos
- 1 dente de alho esmagado
- 2 cs de azeitonas pretas e verdes picadas
- 1/2 xc de azeite
- 1 folha de louro
- Sal e orégano a gosto
- Suco de 2 limões
- Cheiro-verde picado a gosto

Modo de Fazer:

Refogar o alho e a cebola em um pouco de água [não costumo refogar. Coloco cru na receita]. Colocar a berinjela e os pimentões em um pirex grande. Acrescentar o alho e a cebola refogados [no meu caso, cru], as azeitonas, o sal e o orégano. Juntar a folha de louro e regar tudo com azeite. Misturar tudo muito bem. Assar em forno quente a 200°C, mexendo algumas vezes. A berinjela estará pronta quando toda a água que se formar tiver evaporado (cerca de 40 minutos).

28. Bolo Salgado de Milho da Gabi

Criação: Gabriela Carnassale

Ingredientes:

- 3 cp de milho verde cru (não pode ser em conserva)
- 1 cp de água
- 2 ccf de sal
- 1/2 cp de óleo e azeite
- Temperos

Modo de Fazer:

Bater tudo no liquidificador. Despejar em pirex untado e enfarinhado. Colocar para assar por 50 minutos a 230°C.

29. Quiche de Abobrinha da Juju

Criação: Juliana Coutinho Oliveira

Ingredientes:

Massa:

- 3 xc de farinha de trigo integral
- 1 xc de farinha de trigo branca
- 3 cs de óleo de girassol ou canola
- Água morna até formar um massa que desgrude da vasilha
- Pitada de sal

Recheio:

- 2 abobrinhas médias
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo:

Massa: Misturar todos os ingredientes secos. Juntar o óleo e a água aos poucos, amassando até a massa desgrudar da mão.

Recheio: Numa panela refogar a abobrinha cortada em cubinhos junto com a cebola e o alho. Depois de alguns minutos refogando acrescente a salsinha, a cebolinha e o sal.

Montagem:

Abriu a massa e colocar num refratário de vidro untado com óleo. Colocar o recheio. Fazer tiras de massa e enfeitar o seu quiche. Levar ao forno médio por 30 minutos, ou até a massa ficar dourada.



30. Tofulete

Fonte: Bambu Chuveroso

<http://www.bambuchuveroso.com.br/>

Ingredientes:

- 300g de tofu firme
- 4 cs bem cheias de cheiro verde picado
- 1 cch de alho
- Sal a gosto
- Óleo para untar a forma.

Modo de Fazer:

Usar o óleo para untar uma forma e deixá-la preparada para receber a massa do tofulete.

Escorrer bem o tofu e junta-lo com todos os ingredientes numa tigela funda.

Amassar misturando tudo muito bem com as mãos. Depois de tudo bem amassadinho vai ficar com a textura de ricota temperada.

Colocar esta massa na assadeira e espalhar a mistura compactando com os dedos. Deixar a mistura bem alisada e compactada na forma toda.

Assar por aproximadamente 30 minutos no forno alto. Tirar e servir como se fosse omelete.

Dica do Bambu:

- Você pode juntar todos os recheios que gostar nesta mistura.
- Se gostar de cogumelos, coloque cogumelos.
- Se preferir azeitonas, abobrinhas, ou qualquer outro vegetal que escolher, ponha sem receio.
- É só calibrar o tempero para que a mistura não fique sem gosto.
- Tofu é um alimento “sem sabor” e cabe a você dar o gosto que preferir e abusar deste ingrediente.
- Também é uma alternativa para substituir queijos em sanduíches.



31. Quiches Salgadas

Fonte: Bambu Chuveroso
<http://www.bambuchuveroso.com.br/>

Ingredientes (massa):

- ½ xc de castanha do Pará
- ½ xc de farinha de trigo Integral
- ½ xc de farinha de trigo branca
- 2 cs de azeite de oliva.
- 1 pitada de sal
- ½ xc de água ou o quanto baste para dar liga

Ingredientes (recheio):

- 500g de tofu
- 1 boa pitada de sal
- ¼ de xc de cebola picadinha salteada na frigideira.
- 1 cs de salsinha bem picadinha

Modo de Fazer (massa):

Processar as castanhas até virar uma farinha. Colocar todos os ingredientes juntos numa tigela funda e amassar até chegar no ponto de uma massa bem macia, porém, ela não vai estar lisa. Essa é uma massa grosseira.

Colocar a massa em forminhas de quiche uma a uma, deixando cada uma com meio centímetro de espessura. Levar para assar por 10 minutos em forno de 150°C.

Modo de Fazer (recheio base):

Bater todos os ingredientes no liquidificador, com exceção da cebola. Acrescentar as cebolas, misturar e colocar sobre as massas pré-assadas. Levar ao forno por mais 15 minutos aproximadamente.

VARIANDO OS RECHEIOS E COBERTURAS

Recheio com palmito, azeitonas, tomate seco, espinafre
Escolher qualquer um desses complementos, temperar a gosto e adicionar ao recheio base.

Dica do Bambu:

Quando rechear, colocar sempre o recheio bem alto nas massinhas porque ele vai baixar quando sair do forno.



32. Massa Básica de Pizza

Testada por: Betine Piedade

Ingredientes:

- 1 cp de aveia
- 2 cp de farinha branca
- Pouco menos de 1/3 de cp de azeite (depois de colocado o azeite no copo, completar com água)
- Sal a gosto

Modo de Fazer:

Misturar todos os ingredientes. Amassar e colocar por 15 minutos na geladeira. Depois abrir com rolo. Essa massa serve para também para pastéis, esfirhas e tortas.

PRATOS DOCES



1. Pudim de Laranja

Criação: família Carnassale

Ingredientes:

- 1l de suco de laranja
- 4 cs de amido de milho
- 8 cs de açúcar demerara
- 1 coco seco (se não encontrar o coco, substituir por 1 pacote de coco ralado sem açúcar)



Modo de Fazer:

Bater tudo no liquidificador até o coco triturar. Levar ao fogo até borbulhar. Colocar em forma de vidro, deixar esfriar um pouco e gelar até endurecer. Desenformar e servir com a calda de sua preferência ou até mesmo sem.

2. Bolo de Coco sem Fermento

Testada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- 1 coco seco ralado (não pode ser o industrializado de saquinho)
- Água de coco
- Aveia
- Açúcar mascavo
- Aroma de baunilha (opcional)

Modo de Fazer:

Juntar ao coco ralado a mesma quantidade de aveia. Misturar bem e adicionar a água de coco (mais ou menos um copo). Acrescentar o açúcar mascavo (metade da quantidade colocada de aveia). Adicionar a baunilha. Colocar a mistura em forma untada, espalhar e prensar com uma colher. Deixar em forno médio por volta de 40 minutos.

Dica de quem testou: Ótima opção para o desjejum. Fica parecendo com uma grande barra de cereais.

3. Bolo (sem fermento) de Maçã

Modificação: Gabriela Carnassale

Ingredientes:

- 3 xc de farinha de trigo (integral)
- 1 xc de açúcar (demerara ou mascavo)
- 1 xc de óleo
- Pitada de sal
- 1 cs de essência de baunilha
- 4 xc de maçã descascada e picada
- 1 xc de castanha-do-pará picada
- 1 xc de uva passa clara picada

Modo de Fazer:

Ligar o forno (160°C). Untar e enfarinhar a forma. Numa tigela, misturar bem a farinha, o açúcar e o sal. Numa outra tigela, misturar as maçãs, as castanhas e as passas e regar com a essência de baunilha. Juntar o óleo à mistura seca mexendo bem. Em seguida, juntar esta mistura à outra com as maçãs revolvendo delicadamente com as mãos até que todos os cubinhos estejam envolvidos com farinha. Despejar em uma forma sem apertar. Assar por 1 hora.

4. Maçã Crocante

Adaptação: Karina Carnassale Deana

Ingredientes recheio:

- 8 maçãs lavadas, descascadas e picadas.
- 1 xc de uvas passas
- Uma pitada de sal
- 6 cs de mel ou melado

Ingredientes cobertura:

- ½ xc de farinha integral
- 1 ¾ de xc de aveia miúda
- ½ xc de castanha (opcional)
- Uma pitada de sal
- 1/3 de xc de azeite ou óleo
- 1/3 de xc de mel ou melado

Modo de Fazer:

Colocar metade das maçãs picadas em um pirex. Acrescentar de forma uniforme o mel ou o melado. Espalhar as passas e a pitada de sal. Colocar o restante das maçãs. Em uma tigela, misturar a farinha, a aveia, a castanha (opcional) e o sal. Acrescentar o óleo e o mel. Misturar bem. Espalhar a mistura por cima das maçãs e assar em forno médio de 40 a 45 minutos ou até dourar.

Dica de quem testou: Esse prato é uma ótima opção para servir como lanche ou desjejum. Sirva quente ou gelado.

5. Bolo da Sarah

Criação: Sarah Spencer

Testada por: Gabriela Carnassale

Ingredientes:

- 1 ½ xc de água morna
- 1 ½ xc de açúcar mascavo
- 1 cs de fermento biológico seco para massas doces
- 2/3 xc de óleo
- 3 xc de farinha de trigo branca
- Castanhas trituradas a gosto (opcional)
- Uvas passas a gosto (opcional)
- Coco ralado a gosto (opcional)
- 1 cs de alfarroba (opcional)
- 1 pitada de sal

Modo de Fazer:

Misturar os todos ingredientes (menos a água) num recipiente. Em outro, a água morna com 1 colher de sopa de fermento biológico seco e 2 colheres de açúcar mascavo para levedar por uns 5 ou 10 minutos (até formar uma espuma levedada no topo). Misturar o fermento levedado com os ingredientes anteriores. Misturar bem até ficar uma massa homogênea. Despejar a massa numa forma e deixar crescer por uns 45 minutos em forno pré-aquecido, mas desligado. Depois de a massa dobrar de tamanho, ligar o forno em fogo médio por mais uns 30 ou 40 minutos até acabar de crescer e assar

6. Torta Mousse para Ocasões Especiais

Criação: Gabriela Carnassale

Ingredientes Massa:

- ½ xc farinha integral
- 2 xc aveia flocos finos
- ½ xc castanha do Pará picada ou triturada

- ¼ ccf de sal
- 1/3 xc azeite
- 1/3 xc mel

Modo de Fazer (massa):

Misturar os primeiros quatro ingredientes num recipiente. Em outro recipiente, misturar o azeite e o mel. Juntar todos os ingredientes, despejar na assadeira e assar até dourar.

Ingredientes recheio:

- 1 cp de leite de soja
- 1 cp de polpa de maracujá sem caroço
- 1 lata de condensado de soja
- 3 cs de amido de milho
- Raspas de limão

Modo de Fazer (recheio):

Bater no liquidificador todos os ingredientes. Levar ao fogo, acrescentar raspas de limão e cozinhar até dar o ponto de mingau. Despejar por cima da massa e deixar esfriar.

Ingredientes cobertura:

- 2 copos de polpa de maracujá com semente
- 3 c. s. de mel
- ½ copo de água
- 1 c. s. de amido de milho

Modo de Fazer (cobertura):

Cozinhar todos os ingredientes até dar o ponto de mingau. Despejar por cima do recheio e deixar esfriar.

7. Mingau Matinal

Criação: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- 3 cs de aveia
- Suco de ½ limão
- 1 pêra ralada
- 3 cs de leite de coco
- Xerém de cajú ou castanha do Pará triturada a gosto
- 1 cs de mel

Modo de Fazer:

Misturar tudo e consumir. Para variar um pouco, substituir o limão por 1 kiwi picado ou 1 maracujá. No lugar do leite de coco também fica gostoso bater um pouco de abacaxi no liquidificador com o mínimo de água possível e juntar à mistura. A pêra pode ser substituída por outras frutas como morango (bom demais). Maçã e passas também dão uma boa combinação!

8. "Leite" de Amendoim

Testada por: Mauro Carnassale

Ingredientes:

- 1 parte de amendoim
- 3 partes de água fervendo (se quiser mais ralinho, colocar 4 partes de água)
- Pitada de sal
- Mel
- Essência de baunilha (opcional)

Modo de Fazer:

Bater tudo no liquidificador e coar num pano. Se não se importar com pequenos resíduos, coar numa peneira normal mesmo. Adoçar a gosto. O resíduo pode ser usado para fazer um bolo de amendoim!

9. "Leite" de Aveia

Fonte: *Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)*

Modo de Fazer:

Deixar uma xícara de aveia de molho por duas horas em duas xícaras de água. Bater o conteúdo no liquidificador e coar num pano. Acrescentar ao conteúdo coado meio litro de água quente, uma pitada de sal, e adoçar com um pouco de mel. Servir quente ou frio, podendo dar o sabor de sua preferência com sucos ou essências de frutas.

10. "Leite" de Arroz Integral

Fonte: *Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)*

Ingredientes:

- 1 cp de arroz integral deixado de molho por 5 horas
- 1/2 cp de castanha ou nozes
- 1 cs de mel
- 1 ccf de essência de baunilha
- 1 pitada de sal
- 3 cp de água

Modo de Fazer:

Bater tudo no liquidificador até ficar cremoso. Em seguida, coar em peneira fina ou pano.

11. "Leite" de Castanha do Pará ou de Cajú

Testada por: *Karina Carnassale Deana*

Ingredientes:

- 1 xc de castanha do Pará ou de cajú
- 1 litro de água fervendo
- Pitada de sal
- Mel a gosto
- Essência de baunilha (opcional)

Modo de Fazer:

Colocar a castanha e a água fervendo no liquidificador. Temperar com pitada de sal, essência de baunilha (opcional) e mel. Coar no coador ou pano.

12. Barrinhas de Cereal da Gabi

Criação: *Gabriela Carnassale*

Misturar os seguintes ingredientes em uma vasilha:

- 3 ½ cp de aveia
- 1 cp de flocos de arroz
- 1 cp de sucrilhos de arroz
- 1 cp de passas ou frutas secas picadinhas

Misturar os seguintes ingredientes em uma panela funda:

- 1 cp de pasta de amendoim
- 1 cp de mel
- 4 cs de açúcar mascavo
- 1 pitada de sal

Modo de Fazer:

Cozinhar em fogo médio misturando sem parar e desgrudando a mistura dos cantos da panela. No momento em que a mistura descolar do fundo, continuar mexendo por 3 minutos ou até o açúcar dissolver por completo. Imediatamente depois de tirar do fogo, misturar com a mistura seca. Primeiro misturar com o auxílio de uma colher (essa mistura

é extremamente quente, cuidado para não se queimar). Misturar o máximo que conseguir com a colher. Em seguida, verificar a temperatura e misturar com as mãos. Coloque a massa sobre uma superfície untada com óleo. Untar o rolo de abrir massa e abrir a mistura na espessura de um centímetro ou na espessura de sua preferência. Esperar esfriar para cortar as barrinhas.

13. Granola

Adaptada por: Davidson F. Deana

Numa tigela grande misture:

- 4 xc de aveia flocos grandes
- ½ xc de germe de trigo
- 1 xc de farinha de trigo integral
- 1 xc de farelo de trigo
- 1 xc de extrato de soja em pó
- 1 xc de castanha de sua preferência picada
- ½ xc de semente de girassol

Numa tigela grande misture:

- ½ xc de mel
- 1/3 xc de óleo
- 1 c. c. de baunilha
- ½ xc de água
- 1 c. c. de sal
- 2 xc de coco ralado

Modo de Fazer:

Juntar as duas misturas e mexer para umedecer bem. Espalhar em formas grandes e leve ao forno brando (200°C) por 15 minutos, mexendo a cada 5 minutos até ficar dourado por igual. Retirar do forno e enquanto estiver dourado, misture com ½ xc de passas, 1 xc de fruta seca picadinha (pêssego, pêra, maçã, damasco, etc). Guardar em vidros bem tampados e refrigerar se for guardar por mais de duas ou três semanas.

14. Granola de Maracujá

Testada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- 9 xc de aveia grossa
- 1 xc de suco concentrado de maracujá
- 3 cs de mel
- ¼ xc de óleo
- 1 ccf de sal
- 1 xc de coco ralado*
- 1 ou 2 xc de frutas secas picadas de sua preferência (hoje fizemos com damasco, mas pode ser uva-passa, ameixa, etc)
- 1 xc de castanha picada de sua preferência (aqui fizemos com a do Pará)
- 1 xc de gergelim (opcional)
- 1 xc de semente de girassol (opcional)

Modo de Fazer:

Dissolver o mel no suco de maracujá. Despejar num vasilha grande e acrescentar a aveia, o óleo e o sal. Misturar bem até a aveia ficar umedecida. Espalhar a mistura em assadeiras e colocar para assar em fogo baixo até dourar (o ponto ideal é quanto a aveia estiver bem sequinha e quebrar quando forçada entre os dedos). Retirar do forno e acrescentar o restante dos ingredientes. Esperar friar e colocar em vasilhas herméticas.

*Se estiver com tempo, substituir o coco ralado por 1 coco fresco. Cortar a polpa do coco fresco em fatias bem finas (com a ajuda de um descascador de legumes ou faca afiada) misturar com 3 cs de mel e colocar para assar em forma separada até dourar. Retirar do forno, deixar esfriar e misturar à granola. Dá um pouco mais de trabalho, mas fica excelente!!!

Dica de quem testou: Para variar, substituir o suco concentrado de maracujá por outros tipos de suco, como suco concentrado de maçã e abacaxi.

15. Sobremesa de Morango da Valéria

Criação: Valéria Silva

Ingredientes:

- 500g de morango
- 400g de tofu (de preferência com o gosto mais neutro possível)
- mel a gosto
- gotas de limão

Modo de Fazer:

Bater tudo no liquidificador. Colocar para gelar.

Se o tofu tiver gosto forte, fervê-lo em água com limão e esperar esfriar. Suficiente para 4 a 5 pessoas.

16. Pudim de Abóbora da Evelin

Criação: Evelin M. Oliveira Vieira

Ingredientes:

- 2 xc de abóbora cozida (cabochã) com um pouco de sal
- 2 xc de água
- 1 cs de essência de baunilha
- 2 vidros de leite de coco (ou 5 cs de leite de soja em pó)
- Mel a gosto
- 5 cs de amido de milho
- 1 cs de óleo

Modo de Fazer:

Bater tudo no liquidificador, colocar em forma untada e caramelizada e cozinhar em banho maria por 45 minutos. Esperar esfriar para desenformar e servir gelado.

17. Manjar Branco com Calda de Ameixa

Fonte: www.vidanatural.org.br

Testada por: Evelin M. Oliveira Vieira

Ingredientes para o manjar:

- 3 xc de leite de soja
- 2 xc de leite de coco
- 7 cs de amido de milho
- Mel a gosto
- 1 pitada de sal
- 1 cs de essência de baunilha

Ingredientes para a calda:

- 2 xc de ameixa preta seca, de preferência sem caroço
- 1 xc de água
- 1/4 a 1/2 xc de mel

Modo de Fazer:

Calda:

Cozinhar a ameixa na água por alguns minutos, após desligar e esfriar um pouco, juntar o mel e misturar bem.

Manjar:

Em uma panela juntar todos os ingredientes, levar ao fogo para cozinhar, mexendo sempre com uma colher. Deixar ferver por uns 15 a 20 minutos ou até engrossar. Colocar em uma travessa de sua preferência ou em potinhos individuais. Deixar esfriar e acrescentar a calda com as ameixas sobre o manjar.

Dica de quem testou: Essa é a receita original. A minha dica para ficar mais cremoso e gostoso é colocar cerca de 2 ou 3 xcaras daquela parte branca do coco verde (acho que é mais ou menos 4 a 6 cocos), que geralmente é jogada fora após se beber a água do coco. Mesmo que essa parte já esteja um pouco espessa, pode ser usada na receita. Isso deixa a receita cremosa, não é a mesma coisa se colocar o coco seco. Para adoçar, também pode ser usado estévia em pó.

18. Creme de Manga

Fonte: Delícias Vegetarianas (Europa)

Testada por: Karina Carnassale Deana [comentários entre colchetes]

Ingredientes:

- 3 mangas médias descascadas e picadas [de preferência sem fiapo, como manga palmer ou manga rosa]
- 200ml de leite de coco

Modo de Fazer:

Bater as mangas e o leite de coco no liquidificador. Em seguida, misturar com o coco ralado a gosto. Colocar em recipiente de vidro. Servir gelado.

Dica de quem testou: Para variar, acrescentar coco ralado ao creme depois de pronto.

19. Frapê de Banana e Laranja

Testada por: Davidson F. Deana [comentários entre colchetes]

Ingredientes:

- 1 banana congelada
- 2 laranjas
- Mel a gosto [se a banana e a laranja estiverem docinhas, talvez nem seja necessário]

Modo de Fazer:

Cortar as laranjas em quatro, tirar a casca e as sementes, mas deixar o bagaço. Acrescentar a banana congelada e bater no liquidificador. Servir ainda gelado.

Dica de quem testou: Congelar a banana já fatiada em rodela. Se desejar, enfeitar os copos com polpa de maracujá.

20. Bombom de Amêndoa

Fonte: Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)

Testada por: Karina Carnassale Deana [comentários entre colchetes]

Ingredientes cobertura:

- 1 xc de alfarroba em pó
- 1 xc de açúcar mascavo
- 1/2 xc de água
- 3 cs de suco de limão para dar ponto de torrone

Ingredientes bombom:

- 1 xc de amêndoas cruas descascadas [usei amêndoas cruas com cascas mesmo e dei uma leve torrada no forno]
- 3 cs de mel
- 2 cs de extrato de soja [recomendo o extrato de soja da marca Gransoy Premium sem açúcar sabor original. É natural e muito gostoso]

Modo de Fazer:

Bombom:

Triturar as amêndoas sem o acréscimo de água no liquidificador. Quando estiverem bem moídas, despejar o conteúdo numa tigela, acrescentar o extrato de soja e o mel e misturar bem [essa mistura fica ótima, muito fácil de fazer e dar forma aos bombons. Mesmo sem a cobertura já fica gostoso].

Cobertura:

Colocar a água, o suco de limão e o açúcar mascavo para ferver. Quando estiver fervendo, fazer o teste colocando um pouco dessa mistura num recipiente com água fria. Se fizer uma liga firme entre os dedos, está no ponto de torrone [fiz esse teste várias vezes e não deu certo. Acrescentei mais limão e nada. Deixei ferver bastante, mas essa liga firme não aconteceu. Desisti e continuei a receita como se tivesse dado certo, e deu!]. Acrescentar a alfarroba misturando bem. Mergulhar os bombons na cobertura ainda bem quente. Retirá-los com o auxílio de dois garfos [meus bombons não ficaram muito bonitos, pois a cobertura esfriou um pouco antes de começar a mergulhar os bombons. Ela tem que estar bem quente

mesmo, se não, começa a endurecer e fica uma bagunça]. Arrumar os bombons numa travessa untada e levá-los à geladeira para endurecer.

Dica de quem testou: Apesar de a receita parecer complicada, não é. É rápida de fazer, mas não rende muito. Usando a medida de uma colher de sopa para fazer os bombons, rendeu mais ou menos 12 bombons. Para quem não gosta de alfarroba ou não consegue encontrar esse ingrediente para fazer a cobertura, faça uma geléia caseira de morango com pouquíssimo açúcar e coloque por cima dos bombons. Deve ficar uma delícia. Da próxima vez que fizer essa receita, vou fazer isso.

21. Panqueca de Morango

[ou, no meu caso, de Kiwi]

Fonte: *Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)*
Testada por: *Karina Carnassale Deana [comentários entre colchetes]*

Ingredientes Massa:

- 1/2 xc de aveia
 - 1 pitada de sal
 - 1/2 xc de farinha de trigo [utilizei a integral, mas pode ser a branca]
 - 2 cs de azeite
 - 2 cs de extrato de soja em pó [a marca Gransoy Premium sem açúcar é o melhor, em minha opinião]
 - 1 xc de água
- [fica mais gostoso se acrescentar de 1 a 2 cs de mel à massa]

Ingredientes Recheio:

- 3 xc de morangos picados [como não tinha morango em casa, fiz com kiwi. A receita original indica também amora ou laranja]
- 1 cs de amido de milho
- 1/2 xc de suco de laranja [como não tinha laranja, usei leite de soja]
- 4 cs de mel

Modo de Fazer:

Misturar os ingredientes da massa no liquidificador e bater até obter uma massa cremosa, como as de panquecas. Colocar mais água, se

necessário. [Será preciso acrescentar mais água, se demorar para fritar as panquecas, pois a aveia começa a "inchar" e a massa fica muito grossa. Tive que acrescentar mais 1/2 xc de água no meio do processo de fritar as panquecas]. Aquecer bem uma frigideira antiaderente, pincelar levemente azeite de oliva e coloque de 3 a 4 colheres de massa [coloquei uma concha!], girando a frigideira para que a massa fique por igual. Logo que a massa soltar, virar para dourar o outro lado. Retirar da frigideira e dobrar imediatamente ao meio, formando uma meia lua e ao meio novamente, formando um triângulo de base arredondada, como leque.

Recheio:

Misturar o suco de laranja [ou, no meu caso, o leite de soja] com o amido de milho e levar ao fogo mexendo sempre com uma colher-de-pau. Quando espessar, acrescentar o mel e os morangos [ou kiwis, amoras, laranjas]. Desligar antes que a fruta comece a perder líquido. Recheiar as panquecas dobradas em quatro e despeje o restante sobre elas.

Dica de quem testou: Utilizando a medida de uma concha média, a receita rendeu seis panquecas, o que, no nosso caso, foi suficiente para três pessoas.

22. Cheese Cake

Fonte: www.vidanatural.org.br

Ingredientes:

- 1/2 xcara de mel
- 1/2 xcara de água
- 1 xcara de leite de soja em pó
- 1/2 kilo de tofu
- 2 xcaras de leite de soja
- 3 colheres de sopa de maisena
- 1/2 xcara de suco de limão
- 1 colher de sopa de essência de baunilha

Modo de Fazer:

Bater tudo no liquidificador, derramar sobre a base*. Assar em forno médio pré-aquecido por 20 a 25 minutos. Usar cobertura de preferência*.

*Massa Podre (base)

Opção 1 (original):

Ingredientes:

- 4 xcaras de farinha branca
- $\frac{3}{4}$ xcaras de óleo (azeite)
- 2 colheres de mel
- 1 xcara de água fervente
- 1 colher de fermento
- 1 xcara ou menos de maisena (só para salpicar)

Modo de Fazer:

Juntar a farinha e o óleo. Colocar o mel e a água para esquentar. Juntar tudo. Esticar 3 vezes e colocar na geladeira por 20 minutos.

*Goiabada Natural (sugestão de cobertura):

Modo de Fazer:

Cortar as goiabas em quatro e tirar a semente. Colocar em uma panela as cascas e na outra as sementes. Acrescentar mel a gosto nas duas panelas. Depois de ferver um pouco, bater as sementes no liquidificador e coar. Juntar tudo na panela com as cascas e apurar no fogo. Bater novamente no liquidificador e voltar para o fogo até dar a consistência desejada.

23. Pêras Cozidas com Calda de Suco de Uva

Criação: Milene Alencar

Ingredientes:

- 2 garrafas de 500ml de suco de uva 100% natural
- 6 a 8 pêras firmes inteiras e descascadas
- 6 cs cheias de amido de milho (mais ou menos)
- 2 cp de água filtrada (mais ou menos)
- Cravo a gosto
- Açúcar a gosto

Modo de Fazer:

Despejar o suco de uva numa panela, diluir com a água e adoçar. Acrescentar os cravos. Ajeitar as pêras dentro da panela com o suco de maneira que elas fiquem "em pé". Ligar o fogo e deixar ferver até as pêras ficarem tingidas e cozidas. Após o cozimento, retirar as pêras da panela e colocar para gelar. Retirar os cravos. Acrescentar o amido de milho ao suco utilizado para o cozimento das pêras. Deixar engrossar. Dispor as pêras geladas em uma travessa e enfeitar com a calda de suco de uva quente. Ao cortar a pêra, dentro estará branco e fora vinho. Fica muito bonito!

24. Bolo de Milho da Gabi

Criação: Gabriela Carnassale

Ingredientes:

- 3 cp de milho verde cru (não pode ser em conserva)
- 1 cp de água
- 1 ccf de sal
- $\frac{3}{4}$ de cp de açúcar demerara
- $\frac{1}{3}$ de cp de óleo

Modo de Fazer:

Bater tudo no liquidificador. Despejar em um pirex untado e enfarinhado. Colocar para assar por 50 minutos a 230°C.

25. Paçoca Natural

Criação: Evelin M. Oliveira Vieira

Ingredientes:

- 1 xc de amendoim torrado
- 1 a 2 xc de farinha de milho biju
- 1 xc de linhaça
- 1 xc de açúcar mascavo (ou à gosto)
- 1 pitada de sal
- Gergelim à gosto

Modo de Fazer:

Bater por partes no liquidificador e misturar tudo com o gergelim. Guardar em pote de vidro na geladeira. Ótimo acompanhamento para frutas picadas ou cereais com algum tipo de “leite”.

26. Cookies de Alfarroba (Carob)

Testada por: Daniela Leão [comentários entre colchetes]

Ingredientes:

- 125 ml [1/2 xíc.] de leite de soja
- 1 cch de essência de baunilha
- 125ml de mel
- 1/2 xc de alfarroba em pó [achei o gosto muito forte, reduzi para 2 cs]
- 1 1/2 xc de coco ralado sem açúcar [coloquei apenas 1/2 xc]
- 1 1/2 de aveia [coloquei apenas 1 xc]

Modo de Fazer:

Misturar o leite de soja, a essência de baunilha e o mel e levar ao fogo baixo até misturar bem e o mel ficar diluído. Em seguida, adicionar a aveia, o coco e a alfarroba. Misturar bem. Moldar os cookies e colocar em uma bandeja sobre papel manteiga, levar para geladeira por 15 minutos ou até esfriar. Não vai ao forno.

27. Bolo Fofinho de Milho

Fonte: *Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)*

Testada por: Karina Carnassale Deana

Ingredientes:

- 1 xc de óleo congelado
- 2 1/2 xc de farinha integral
- 1 cs de fermento biológico
- 4 cs de linhaça triturada
- 1 xc de fubá de milho
- 3 xc de mel
- 2 xc de leite de coco
- 1 pitada de sal

Modo de Fazer:

Bater bem o óleo com o mel no liquidificador até ficar bem leve. Acrescentar o leite, depois a farinha, depois o fubá e por último a linhaça (que já deve estar triturada). Deixar bater bastante. Acrescentar o fermento. Despejar em forma untada e polvilhada com fubá. Levar ao forno quente para assar por cerca de 35 minutos em fogo alto.

28. Bolo de Ameixa

Fonte: *Receitas Veganas Vida no Campo (Pompéia Herculano)*

Testada por: Milene Alencar

Ingredientes (massa):

- 3 xc de farinha de trigo branca
- 3 xc de gérmen de trigo
- 2 cs de fermento biológico
- 1 pontinha de colher de sal
- 1 xc de açúcar mascavo
- 1/2 xc de óleo
- 3 xc de água

Ingredientes (recheio e cobertura):

- 200g de ameixas secas de molho por um dia pelo menos
- 2 cs de amido de milho
- 1 xc de açúcar mascavo

Modo de fazer (massa):

Misturar bem os ingredientes da massa em uma tigela, exceto a água. Adicionar a água de uma vez até formar uma massa homogênea. Colocar a metade da massa em uma forma grande, untada e enfarinhada. Dividir o recheio em três partes e espalhar uma parte sobre a massa. Colocar o restante da massa por cima e levar o bolo para assar em forno já quente. Assar de 40 a 50 minutos em temperatura média, ou até que, ao espetar o palito na massa, o palito saia seco. Desenformá-lo, colocá-lo num prato e espalhar o restante do recheio por cima.

Modo de fazer (recheio):

Colocar as ameixas sem caroço numa panela com a água em que ficaram de molho. Acrescentar o açúcar. Levar a panela ao fogo alto, destampada. Assim que as ameixas estiverem cozidas, adicionar o amido de milho diluído em ½ xc de água. Mexer bastante até o recheio engrossar.

Dica da criadora: Fazer o bolo em forma redonda e grande, pois a massa irá crescer bem. Abrir as sementes das ameixas com quebra-nozes e enfeitar o bolo com elas.

28. Bolo Coco Mango

Fonte: Bambu Chuveroso

<http://www.bambuchuveroso.com.br/>

Ingredientes:

- 300g de coco ralado bem fino
- 2 mangas hadden maduras
- 2 kiwis firmes bem lavados
- ½ cp de caldo de cana

Modo de Fazer:

Bater as duas mangas no liquidificador, sem nenhuma água, até obter um creme espesso.

Tirar 2 colheres de sopa de coco ralado e deixar separado e colocar o restante do coco numa tigela funda. Juntar todo o caldo de cana e metade do creme de manga como coco da tigela e misturar tudo muito bem. Você deve buscar a textura de um “quindim” bem úmido.

Colocar esta mistura num prato grande de bolo e moldar com as mãos no formato que desejar. Neste ponto a massa estará bem disponível para qualquer forma e você deve moldar compactando o bolo. Assim que você tiver moldado e compactado a massa poderá confeitar o bolo. Despejar o restante do creme de mangas sobre o bolo e espalhar por toda a superfície, se preocupando em cobrir as laterais também.

Cortar os kiwis com casca e tudo em rodela bem finas. Colocar essas fatias na lateral do bolo com o creme ainda mole. Elas vão colar e definir o formato que você moldou seu bolo.

Para terminar, pegar as duas colheres de coco que foram reservadas e jogar de um jeito grosseiro por cima, nas laterais e na borda do prato de bolo.

Levar para geladeira por 1 hora para resfriar e firmar. Servir bem frio.



29. Torta de Banana e Castanha de Cajú

Fonte: Bambu Chuveroso
<http://www.bambuchuveroso.com.br/>

Ingredientes:

- 12 bananas nanicas bem maduras
- 8 cs de castanhas de cajú torradas e bem moídas

Modo de fazer:

Untar uma forma média e deixar preparada para receber a torta. Amassar grosseiramente meia dúzia de bananas e espalhar no fundo da forma. Espalhar 4 cs da farinha de castanha de cajú por cima destas bananas amassadas.

Amassar as outras seis bananas da mesma forma e fazer uma segunda camada. Cobrir com a farinha de castanha de cajú. Tomar cuidado para a forma não ficar muito cheia. Essa preparação estufa enquanto assa. Logo em seguida ela murcha.

Assar em fogo alto por aproximadamente 40 minutos. Esperar esfriar para desenformar e servir.

Dica do Bambu:

- Se você usar uma forma refrataria e transparente deve prestar atenção ao momento onde a torta fica bem seca e criando casquinha nas laterais... Este é o ponto!
- Se quiser substituir as castanhas de cajú fique à vontade para usar amendoim, castanhas do Pará, amêndoas... qualquer castanha de sua preferência.



30. Doces / Geleias de Frutas Secas

Fonte: Bambu Chuveroso
<http://www.bambuchuveroso.com.br/>

Ingredientes:

- 200g de frutas secas (damasco, tâmaras, ameixa, etc.)
- Usar sempre frutas sem caroço
- 400ml de água filtrada.

Modo de Fazer:

Deixar as frutas de molho por 3 horas em água filtrada. Logo em seguida, bater as frutas no liquidificador colocando um pouco da água em que elas foram mergulhadas, apenas o suficiente para facilitar que o liquidificador trabalhe e você consiga um creme bem liso e grosso. Despejar o creme em tacinhas e levar para refrigerar.

MODO ALTERNATIVO DE FAZER:

No dia em que você estiver com pressa e precisar acelerar esse preparo, ferver as frutas por 3 minutos e bater em seguida. Isso vai acelerar bastante seu trabalho, mas vai reduzir muito o teor nutricional da geleia.

ALTERNATIVAS DE USO:

- Usar esses cremes para recheios ou para confeitaria preparações.
- Colocar diversos desses cremes em tacinhas, montando taças coloridas.
- Servir sempre gelado. As geleias vão ficar bem firmes depois de refrigeradas.

