



COZINHA VEGETARIANA

simples em casa



VENDA PROIBIDA VENDA PROIBIDA VENDA PROIBIDA VENDA PROIB

C882 Cozinha vegetariana : simples em casa / Concepção e idealização:
Projeto Veg.A.N. ; Coordenação geral do projeto de extensão: Elaine
Cristina de Souza Lima – Rio de Janeiro: UNIRIO, 2020.
1 E-book.

Projeto Veg.A.N. – Alimentação e Nutrição Vegetariana: formando
uma rede de diálogos. Projeto de Pesquisa e extensão da Universidade
Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO.
ISBN: 978-65-00-04425-6.

I. Culinária vegetariana. 2. Nutrição. I. Lima, Elaine Cristina de
Souza. II. Projeto Veg.A.N. III. Universidade Federal do Estado do Rio
de Janeiro.

CDD 641.5636



COZINHA VEGETARIANA

simples em casa

CONCEPÇÃO E IDEALIZAÇÃO

Projeto Veg.A.N. - Alimentação e Nutrição Vegetariana: Formando uma rede de diálogos Projeto de Pesquisa e Extensão da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

COORDENAÇÃO GERAL DO PROJETO DE EXTENSÃO

Elaine Cristina de Souza Lima

EDIÇÃO UNIRIO

IDEALIZAÇÃO DISCENTE

Barbara Albernaz de Oliveira, Ingrid Silva Braucks, Laura Buarque Goulart Coutinho, Louise Lopes Almeida Gomes, Priscila Gottgroy Gois, Raquel Moraes de Oliveira (coordenação e organização), Thiane Ingrid Silva de Oliveira, Vinicius Figueira Ramos.

COLOBORAÇÃO DOCENTE

Alessandra da Silva Pereira (coordenação de conteúdos), Ellen Mayra Menezes Ayres, Juliana dos Santos Vilar, Luciana Trajano Manhães, Michel Carlos Mocellin, Roberta Soares Casaes (coordenação e criação).

REVISÃO DE TEXTOS

Alberto Hércules dos Santos Coelho Barbosa

PROJETO GRÁFICO

Laura Buarque Goulart Coutinho, Priscila Gottgroy Gois, Thiane Ingrid Silva de Oliveira.

RECURSOS GRÁFICOS

Programa Canva, 2020



COZINHA VEGETARIANA

simples em casa

IMAGENS DAS RECEITAS

COLABORADORES

IMAGEM DA CAPA

PROGRAMA CANVA, 2020

COLABORADORES

Alessandra da Silva Pereira, Aline Coelho, Ana Carolina Sobral, Ana Carolina Veiga, Ana Cristina Teixeira Santos, Andreza Monique, Anna Thereza Cárcamo, Barbara Albernaz, Bianca Oliveira, Caio Melo, Carolina Moreira de Souza, Daniel Souza, Dayane Santos, Eduardo Costa, Elaine Lima, Elga Batista, Ellen Mayra Menezes Ayres, Fernanda Luis, Francine Xavier, Genilda Medeiros de Oliveira, Gisela Abrantes, Ingrid Braucks, Ivete Alves dos Santos, Jéssica Rangel, Joice Neris R. Pozenato, Juliana dos Santos Vilar, Karen Romano, Katia Mendes, Laura Buarque, Letícia Monteiro Moura, Liz Lopes Almeida Gomes, Louise Lopes Almeida Gomes, Luana Borneo, Luciana Gomes, Luciana Oliveira Diniz, Luciana Ribeiro Trajano Manhães, Mariana Zogaib, Michel Carlos Mocellin, Mikauris Mattoso, Patricia Andrade, Paula Savino, Priscila Gottgroy, Projeto de Monitoria Técnica Dietética, Projeto Veg.A.N. UNIRIO, Rafael Cadena, Raquel Moraes, Roberta Casaes, Sandra Pereira, Socorro Corrêa, Tania Bottino, Tayane Fernandes, Thaianne Oliveira, Thais Melo, Vinicius Figueira Ramos e Viviane Camargo.

ORGANIZAÇÃO

Escola de Nutrição UNIRIO

ProEXC UNIRIO

NEDA - Núcleo de Estudos de Dietética Aplicada a Diferentes Grupos Populacionais



COLABORADORES

ALINE COELHO

Chef, Economista Doméstica, Especialista em sobremesas e Gerente de unidade na rede Burger king.

ANA CAROLINA SOBRAL

Nutricionista, Especialista em Segurança de Alimentos e Gerente de contrato de Unidade de Nutrição e Gastronomia da Tv Globo JB.

ANA CAROLINA VEIGA

Designer, Graduanda em Nutrição e criadora da Veggievo Alimentação natural e saudável.

ANA CRISTINA TEIXEIRA SANTOS

Mestre em Alimentação, Saúde e Nutrição, Especialista em Nutrição Esportiva Funcional e em Nutrição Clínica.

ANDREZA MONIQUE

Graduanda em Nutrição pela UCB e voluntária no Projeto de Pesquisa na UNIRIO sobre o Aproveitamento do Açaí.

ANNA THEREZA CÁRCAMO

Graduanda de Ciências Biológicas na PUC-RJ.

BARBARA ALBERNAZ

Graduanda em Nutrição pela UNIRIO e Aluna bolsista (extensão) e voluntária na pesquisa no projeto "Vegetarianismo: Formando uma rede de diálogos".

COLABORADORES

BIANCA OLIVEIRA

Especialista em Nutrição clínica e Mestre em Ciências , Atendimento Ambulatorial de Veganos, Vegetarianos e Transição. Palestrante e Docente em Nutrição.

CAIO MELO

Militar da Aeronáutica, Graduando em Nutrição pela UNIRIO e criador da Veggievo Alimentação natural e saudável.

CAROLINA MOREIRA DE SOUZA

Nutricionista e atuante nas áreas de Nutrição Clínica e Saúde Coletiva.

DANIEL SOUZA

Graduando em Nutrição pela UNIRIO, Estudante de Cristais, Ervas e Cura pela Alimentação.

DAYANE WANGARGES GOMES DOS SANTOS

Graduanda de Nutrição pela UNIRIO e Monitora de Estudo Experimental dos Alimentos.

EDUARDO COSTA

Chef e Pizzaiolo. Curso Instituto Goumert Curitiba / Escola Masterchef Pizzaiolo. Empresário na Dom Cassa.

ELAINE LIMA

Professora Adjunta do Departamento de Nutrição Fundamental, UNIRIO, Mestre e Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Especialista em Ciências de Alimentos pela UFPel, Nutricionista e Funcional Chef. Coordenadora do Grupo de Extensão e Pesquisa, Vegetarianismo: Formando Uma Rede de Diálogos.

COLABORADORES

ELGA BATISTA

Nutricionista, Doutora e Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Professora Adjunta da área de Alimentos e Bebidas da UFRRJ. Possui Especializações em Ciência dos Alimentos e em Segurança Alimentar e Qualidade Nutricional.

ELLEN AYRES

Nutricionista, Pós-Doutora em Ciências Sensoriais e Estudos de Consumidor, Doutora em Ciência de Alimentos, Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos e Especialista em Segurança Alimentar e Qualidade Nutricional. Professora Associada da UNIRIO atuante nos Cursos de graduação em Nutrição e de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição e de Segurança Alimentar e Nutricional.

FERNANDA LUIS

Vegetariana, Escritora e Graduanda em letras pela UERJ.

FRANCINE XAVIER

Cozinheira, trabalha com Educação e Gestão em Gastronomia. Mestre em Práticas em Desenvolvimento Sustentável. Sócia da Cambucá Consultoria. Chef e Gestora do Projeto A.Ch.A e Diretora do Instituto Comida do Amanhã.

GENILDA MEDEIROS DE OLIVEIRA

Nutricionista Funcional, Glúten Free e Vegana. Empresária na G&Mirrha Casquinha Sem Glúten para sorvete.

COLABORADORES

GISELA ABRANTES

Júri do programa Cozinheiro X Chefs e apresentadora do programa Caminhos do Chef, ambos do SBT. Docente e Coordenadora do grupo de pesquisa do Senac RJ, Chef e proprietária do Buffet. Docente na Nutrinew Escola. Mestrado em Ciências Gastronômicas em Lisboa e formação de Cozinha Italiana no ICIF, no Piemonte.

INGRID BRAUCKS

Fisioterapeuta. Graduanda em Nutrição pela UNIRIO e bolsista de IC do projeto "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos".

IVETE ALVES DOS SANTOS

Nutricionista, Mestre em Nutrição do Nascimento à Adolescência. Trabalha com Atendimento Nutricional, especialmente com Nutrição na Adolescência. Amante de técnicas culinárias.

JÉSSICA RANGEL

Nutricionista, colaboradora dos projetos NutriAção e "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos".

JOICE NERIS R. POZENATO

Técnica em Nutrição, Nutricionista, especialista em Nutrição da Infância e Adolescência, Consultora e Assessora, Docente e Vegetariana.

JULIANA DOS SANTOS VILAR

Nutricionista, Doutora em Ciência de Alimentos, Especialista em Segurança Alimentar e Nutricional, Docente da Faculdade de Nutrição Emília de Jesus Ferreiro da Universidade Federal Fluminense e colaboradora do Veg.A.N. UNIRIO e idealizadora do Projeto de Aproveitamento Integral dos Alimentos.

COLABORADORES

KAREN ROMANO

Nutricionista, Doutoranda em Ciência e Tecnologia de Alimentos e que valoriza a alimentação saborosa, saudável e sem culpa.

KÁTIA MENDES BY CHAAZULRJ

Mestre em Ciência e Tecnologia, Nutricionista, Sommelier de Chá, Docente Universitária e Técnica em Nutrição e Dietética. Atuante na área de Alimentação Coletiva.

LAURA BUARQUE

Graduanda em nutrição pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO, colaboradora dos projetos NutriAção, PANCS e "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos". Bolsista de extensão do CECANE-UNIRIO.

LETÍCIA MONTEIRO MOURA

Graduanda de Nutrição na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO. Aluna de Extensão e Pesquisa no projeto "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos"

LIZ LOPES ALMEIDA GOMES

Engenheira de Produção com MBA em Engenharia e Gestão de Processos de Negócios.

LOUISE LOPES ALMEIDA GOMES

Graduanda em Nutrição pela UNIRIO, Voluntária no projeto de Extensão e Pesquisa "Vegetarianismo: Formando uma rede de diálogo".

COLABORADORES

LUANA BORNEO

Nutricionista e Administradora. Especialista em Gestão da Segurança dos Alimentos. Pós graduanda em Nutrição Vegetariana e Vegana. Amante da natureza e dos animais. Palestrante; realiza atendimento ambulatorial em todas as fases da vida.

LUCIANA GOMES

Nutricionista, Cientista e professora, Doutora em Ciências Nutricionais, Com Atuação em Técnica Dietética. Amante da cozinha. Mãe da baby Elis.

LUCIANA OLIVEIRA DINIZ

Nutricionista e Mestre em Nutrição Humana. Atualmente, Professora Universitária do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Universitário Celso Lisboa & Consultora de Serviços de Alimentação com expertise em Gestão de Qualidade de Alimentos e Gestão Financeira.

LUCIANA RIBEIRO TRAJANO MANHÃES

Professora Adjunta do Departamento de Nutrição Fundamental, Escola de Nutrição, UNIRIO. Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos. Chef Funcional e Especialista em Gastronomia Aplicada à Nutrição. Membro do projeto "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos".

MARIANA ZOGAIB

Nutricionista, Pós Graduada em Personal Diet, Fitoterapia e Esporte. Idealizadora do Projeto Germiniscência: Uma Cozinha Escola fundamentada na filosofia do Yoga. Consultora Nutricional para empresa Fumel.

MIKAURIS MATTOSO

Graduada em Gastronomia e Nutrição. Mestranda em Segurança Alimentar e Nutricional (UNIRIO).

COLABORADORES

PATRICIA VIEIRA ANDRADE

Nutricionista e vegetariana.

PAULA SAVINO

Sócia da empresa Ecobras, que produz alimentos orgânicos derivados da soja no Rio de Janeiro, Vegana há mais de 35 anos e prioriza a Alimentação Orgânica e Sustentável.

PRISCILA GOTTGROY GOIS

Nutricionista. Colaboradora dos Projetos de Extensão NutriAção e Veg.A.N. UNIRIO, Pesquisa PANC e "Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos".

PROJETO DE MONITORIA DE TÉCNICA DIETÉTICA

"Desenvolvimento e Aplicação de Novas Práticas em Técnica Dietética I".
Coordenado pelo professor Rafael Cadena, colaboradores: Elaine Cristina de Souza Lima; Guilherme Mendonça dos Santos; Julia Holandino da Silva; Nathalia Pilicarmo; Thiane Ingrid Silva de Oliveira; e Vinicius Figueira Ramos.

GRUPO DE PESQUISA E EXTENSÃO VEG.A.N UNIRIO

Grupo de Pesquisa e Extensão da UNIRIO: Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos.

RAFAEL CADENA

Nutricionista, Pós-Doutor em Ciências Sensoriais na Universidade da República do Uruguai, Doutor e Mestre em Alimentos e Nutrição - UNICAMP. Professor Adjunto da UNIRIO atuante nos Cursos de graduação em Nutrição e de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição e de Segurança Alimentar e Nutricional, bem como no Programa de Pós-Graduação em Ciências Nutricionais - UFF.

COLABORADORES

RAQUEL MORAES

Graduanda de Ciências Ambientais - UNIRIO. Aluna de extensão e pesquisa no projeto "Vegetarianismo: Formando uma rede de diálogos".

ROBERTA CASAES

Nutricionista, Professora do Curso de Nutrição na Universidade Federal do Rio de Janeiro, Campus Macaé, Mestre em Ciências de Alimentos, Doutoranda em Biociências PPGENFBIO/UNIRIO e Colaboradora no Veg.A.N. UNIRIO. Possui formação em coaching e é especialista em Nutrição Comportamental.

SANDRA M. M. RODRIGUES PEREIRA

Professora da Escola de Nutrição da UNIRIO, Coordenadora do Projeto de Extensão "Construção de práticas alimentares e hábitos de vida saudáveis na terceira idade"; Nutricionista Aposentada, com Experiência em Unidade Básica de Saúde.

SOCORRO CORRÊA

Nutricionista, Especialista em Gastronomia Funcional e Pós Graduanda em Nutrição Vegetariana e Vegana. Professora de Culinária Saudável e Personal Chef.

TANIA BOTTINO

Nutricionista, adepta da Alimentação Vegetariana. Funcional Chef e Especializada no atendimento de crianças.

TAYANE FERNANDES

Nutricionista, Terapeuta Ayurveda, Mestranda em segurança alimentar e nutrição (UNIRIO), Professora e Palestrante.

COLABORADORES

THAIANE OLIVEIRA

Graduanda em Nutrição. Bolsista no Projeto de Pesquisa Veg.A.N. UNIRIO.
Voluntária nos projetos NutriAção, PANC e Extensão Veg.A.N. UNIRIO.
Voluntária na Comunicação do CEAE-RJ. Monitora de Técnica Dietética
UNIRIO.

THAIS SANTOS DE MELO

Nutricionista, Especialista em Saúde Materno Infantil - Maternidade Escola
(UFRJ), Mestranda em nutrição clínica (UFRJ) e Whole Food Plant Based
Nutrition.

VINICIUS FIGUEIRA RAMOS

Graduando de Nutrição pela Universidade Federal do Estado do Rio de
Janeiro - UNIRIO. Monitor da disciplina Técnica Dietética - Noturno/UNIRIO.
Voluntário no grupo de extensão NutriAção.

VIVIANE CAMARGO

Graduanda em Nutrição pela UNIRIO, amante da cozinha prática e saudável.

CONTEÚDO e REVISÃO

ALBERTO HÉRCULES DOS SANTOS COELHO BARBOSA

Doutorando em Estudos de Literatura - UFF, mestre em Letras - UFRRJ, especialista em Ensino de Leitura e produção textual - UFRRJ, Educação a Distância - UFF e Educação Tecnológica - CEFET/RJ. Professor da rede estadual e privada do Rio de Janeiro.

ALESSANDRA DA SILVA PEREIRA

Nutricionista, Mestre e Doutora em Alimentação e Nutrição e Saúde. Professora Adjunta na Escola de Nutrição, Departamento de Nutrição Fundamental. Coordenadora do Curso de Nutrição Noturno-UNIRIO. Professora no projeto Veg.A.N. UNIRIO. Coordenadora do Núcleo de Estudos e Dietética Aplicada (NEDA). Coordenadora do CECANE-UNIRIO. Especialista em Nutrição e Dietética e Alimentação Escolar

ELAINE CRISTINA DE SOUZA LIMA

Professora Adjunta do Departamento de Nutrição Fundamental, UNIRIO, Mestre e Doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos, Especialista em Ciências de Alimentos pela UFPel, Nutricionista e Funcional Chef. Coordenadora do Grupo de Extensão e Pesquisa, Vegetarianismo: Formando Uma Rede de Diálogos.

ELLEN MAYRA MENEZES AYRES

Nutricionista, Pós-Doutora em Ciências Sensoriais e Estudos de Consumidor, Doutora em Ciência de Alimentos, Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos e Especialista em Segurança Alimentar e Qualidade Nutricional. Professora Associada da UNIRIO atuante nos Cursos de graduação em Nutrição e de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição e de Segurança Alimentar e Nutricional.

CONTEÚDO e REVISÃO

JULIANA DOS SANTOS VILAR

Nutricionista, Doutora em Ciência de Alimentos, Especialista em Segurança Alimentar e Nutricional, Docente da Faculdade de Nutrição Emília de Jesus Ferreiro da Universidade Federal Fluminense e colaboradora do Veg.A.N. UNIRIO e idealizadora do Projeto de Aproveitamento Integral dos Alimentos.

MICHEL CARLOS MOCELLIN

Nutricionista, Mestre, Ph.D e Pós-doutorado em Nutrição. Professor Adjunto na Escola de Nutrição, Departamento de Nutrição Fundamental. Professor colaborador do Veg.A.N. UNIRIO. Especialista nas áreas de Nutrição e Dietética e Nutrição Esportiva. Membro do CECANE.

ROBERTA CASAES

Nutricionista, Professora do Curso de Nutrição na Universidade Federal do Rio de Janeiro, Campus Macaé, Mestre em Ciências de Alimentos, Doutoranda em Biociências PPGENFBIO/UNIRIO e Colaboradora no Veg.A.N. UNIRIO. Possui formação em coaching e é especialista em Nutrição Comportamental.



DEDICATÓRIA

A todos que acreditam que a alimentação, através das nossas escolhas, pode mudar a nós e ao mundo.

À Raquel Moraes, nossa aluna de Ciências Ambientais, que idealizou e incentivou a criação desse e-book. Uma mulher determinada, ativista, iluminada e com um imenso desejo de levar o conhecimento e informações a todos. Ela traz em seu coração a vontade de fazer a diferença nesse mundo, lutando pelo meio ambiente e por uma alimentação saudável e acessível a todos. É o orgulho do nosso grupo, que aprendeu a ser grato, energizado e emanar amor com ela. Com ela aprendemos que fazemos parte da teia da vida, da teia do amor, por isso nos tornamos mais que um grupo de estudos, mas um grupo de amigos que lutam por um único desejo: o amor ao próximo. Gratidão sempre!

“Se, na verdade, não estou no mundo para simplesmente a ele me adaptar, mas para transformá-lo; se não é possível mudá-lo sem um certo sonho ou projeto de mundo, devo usar toda possibilidade que tenha para não apenas falar de minha utopia, mas participar de práticas com ela coerentes.”

Paulo Freire





O grupo entende:
que ninguém é nada sozinho;
que o trabalho em equipe engrandece;
que o amor e amizade são e sempre serão o lema do nosso grupo;
que somos todos iguais;
quer ter conhecimento e não partilhá-lo, é o mesmo que não ter;
que a alimentação é direito de todos;
que a alimentação tem que ser sustentável;
que minhas escolhas influem no mundo;
que corpo e mente andam juntos;
que é preciso cozinhar;
que é preciso pesquisar;
que é preciso ficar próximo da sociedade;
que é preciso formar diálogos;
que é preciso ter gratidão;
que é preciso ter fé e acreditar...

“Nunca, jamais desanimeis, embora venham ventos contrários”
(Santa Paulina)



AGRADECIMENTOS

a todos que participaram do projeto desse e-book, que é acima de tudo um projeto de alma, em que mesmo no momento tão difícil como o da pandemia, vários profissionais, professores e alunos se uniram em prol da alimentação, saúde e sustentabilidade;

a todos os membros do grupo, alunos, professores, profissionais e parceiros;

a todos os professores que acreditam no objetivo desse grupo e participaram desse projeto;

à amiga Alessandra Pereira que fez o projeto crescer, que incentiva, que luta por todos nós e é nosso anjo;

a todos os autores de receitas, que gastaram um pouco do seu tempo para preparar, escrever e tirar fotos de suas receitas. Todos aceitaram de imediato o nosso convite e o nosso propósito de levar conforto nesse momento;

aos nossos alunos, MARAVILHOSOS, sem eles nada disso seria possível, desde o convite até a formatação final, TUDO foi pensado por eles. Esse e-book, na verdade, é o orgulho e fruto do trabalho de cada um deles;

à equipe de arte que foi incansável, não são profissionais, mas estudaram e fizeram tudo com muito carinho;

ao amigo Alberto que revisou carinhosamente o livro e por acreditar nos nossos ideais sempre;

à UNIRIO, Escola de Nutrição e a ProEXC pela assessoria e incentivo de sempre;

às bolsas de iniciação científica, extensão e incentivo acadêmica da UNIRIO aos nossos alunos que tanto se dedicam a esse projeto;

à aluna Thaianne Oliveira, por sempre me apoiar em todos os trabalhos, pela sua amizade, iniciativa, disposição e por lutar sempre pelos grupos, por uma alimentação saudável e justa, e entender seu importante papel dentro da sociedade;

à aluna Raquel Moraes pelo sonho compartilhado;

a todos que torcem por nós!

APRESENTAÇÃO

Com base numa lista de ingredientes vegetais, diferentes pessoas que são vegetarianas ou trabalham com o tema, foram convidadas a apresentar receitas praticadas no próprio cotidiano e de suas experiências. O objetivo foi reacender o nosso patrimônio cultural e alimentar, enaltecendo nossas tradições. Nossos convidados se juntaram para compartilhar afeto nesse momento em que vivemos a pandemia do COVID-19.

Cozinhar é transformar e é capaz de refletir nossas escolhas e ações. Assim, comemos de uma maneira simbólica. E esse significado nos permite entender que o alimento proporciona além de nutrientes, estímulos sensoriais, valores e significados (RIBAS, 2020).

Esse é portanto, um livro de receitas de comida, em que estas pessoas apresentam a comida que está regulamente na sua mesa (simples em casa) ou no seu trabalho. Adaptando, criando e na maioria das vezes inovando receitas. A comida é um patrimônio cultural e alimentar, que vem evoluindo ao longo dos séculos, e as receitas aqui retratam a miscigenação da nossa colonização, atravessando tempos, o que se reflete nos nossos pratos.

Cada receita aqui apresentada foi elaborada por uma pessoa que respeita as nossas tradições e tem o objetivo de levar mais carinho, amor, comida de verdade e sabor para sua vida no momento de tantas incertezas que estamos vivendo.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Alessandra da Silva Pereira
Michel Carlos Mocellin
Elaine Cristina de Souza Lima

Alimentação é muito mais que a ingestão de nutrientes, como afirma o Guia Alimentar para a População Brasileira (GAPB) (BRASIL, 2014). Alimentar-se está conectado com diversas dimensões, que vão além das nutricionais, como: ambientais, políticas, econômicas, territoriais, culturais, sociais, entre diversas outras (BRASIL, 2014).

Uma das grandes preocupações mundiais na atualidade diz a respeito às mudanças climáticas que vêm ocorrendo ao longo das últimas décadas e que apresentam intrínseca relação com a produção e o consumo de alimentos. Juntamente com a obesidade e com a má nutrição, as mudanças climáticas são as três pandemias que formam o fenômeno conhecido como sindemia global (SWINBURN et al., 2019).

Nesse sentido, atualmente, pensar a alimentação dos indivíduos e da população, precisa extrapolar a dimensão das escolhas individuais e ações de incidência social, política, ambiental e econômica são necessárias. Sistemas alimentares mais sustentáveis, em consonância com as demandas sociais e com a saúde da população, e que esteja em sintonia com a saúde do planeta precisam ser estimulados (WILLET et al., 2019).

Uma alimentação sustentável pode ser compreendida como: “alimentação de baixo impacto ambiental, que contribua para a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e para a saúde e qualidade de vida no presente e para as próximas gerações, sendo protetiva e respeitosa com a biodiversidade e ecossistemas, culturalmente aceita, acessível, economicamente justa e que permitam o acesso da população; além de ser nutricionalmente adequada, segura e saudável, otimizando recursos naturais e humanos” (FAO, 2002).

Os alimentos que mais impactam a saúde da população e afetam o ambiente e o clima, são os produtos de origem animal. Esses produtos utilizam grande parte da terra disponível, consomem elevado percentual da água fresca do planeta e são responsáveis por grande parte da emissão dos gases de efeito estufa, danosos a camada de ozônio (GERBER et al., 2013).

Com todos esses desafios, mudanças nos padrões alimentares da população, em geral, vêm sendo necessárias. Uma tendência, por exemplo, é a alimentação plant

based, que tem na sua base alimentos de origem vegetal, com redução considerável dos produtos de origem animal (SATIJA;HU, 2018). Outro exemplo é a dieta planetária, que além de estimular a redução de alimentos de origem animal, orienta a redução de amiláceos, que também apresentam grande impacto no ambiente decorrente da sua produção (WILLET et al., 2019). Tanto a alimentação plant-based quanto a dieta planetária não excluem totalmente alimentos de origem animal, mas estimulam seu consumo de forma consciente e saudável e estimulam que a base da dieta seja feita de legumes, verduras e frutas.

Nesse contexto, podemos destacar também as dietas vegetarianas. Alguns grupos vegetarianos, também reduzem tanto a qualidade quanto a quantidade de alimentos de produtos animais, como os ovolactovegetarianos e os lactovegetarianos. Há ainda aqueles vegetarianos que excluem todos os alimentos de origem animal, como os vegetarianos estritos e os veganos (SVB, 2012).

Estudos apontam que os estilos de alimentação e dietas citados anteriormente podem apresentar benefícios para a saúde dos indivíduos, tais como redução do risco de doenças cardiovasculares, melhora nos perfis de gorduras e açúcares no sangue, etc.

No que tange ao valor nutritivo destes padrões de dieta, é preciso considerar vantagens e desvantagens, dependendo das escolhas realizadas. Um alimento não é capaz de cumprir com o atendimento de todas as necessidades de nutrientes diárias de um indivíduo. Por isso, a dieta deve ser composta por uma variedade de alimentos com características nutricionais diferentes, tendo em vista o somatório de suas contribuições nutricionais para o atendimento completo das necessidades individuais.

A dieta vegetariana é capaz de atender as necessidades nutricionais diárias de todos os nutrientes, exceto de vitamina B12. Esta vitamina é encontrada apenas em alimentos de origem animal e, portanto, vegetarianos estritos ou veganos devem obtê-las a partir de suplementos ou alimentos enriquecidos. Outros nutrientes como proteínas de alta qualidade, ferro e vitamina D, também são nutrientes cujas principais fontes são produtos de origem animal. Neles, a concentração destes nutrientes é maior ou a forma bioquímica naturalmente encontrada apresenta melhor aproveitamento (biodisponibilidade) pelo sistema digestivo e absorptivo. Por isto, dietas restritas no consumo de alimentos animais devem combinar estratégias fundamentais para otimizar o aproveitamento e atender completamente as necessidades diárias destes nutrientes: 1) aumentar a quantidade consumida dos alimentos vegetais fontes; 2) optar por diversas fontes alimentares vegetais diferentes destes nutrientes; 3) aplicar técnicas como remolho, cocção, branqueamento, para reduzir a presença de fatores antinutricionais em determinados alimentos vegetais que afetam o aproveitamento de nutrientes presentes; e, 4) preferir alimentos com menor grau de processamento industrial, pois

apresenta maior riqueza de nutrientes.

Nessa perspectiva, foi criado o Projeto Vegetarianismo: formando uma rede de diálogos, que tem como objetivo tecer uma rede com pessoas interessadas no tema e proporcionar maiores debates entre a universidade e a sociedade.

Esse e-book é uma realização do projeto e vem com o intuito de compartilhar com vocês receitas práticas, saudáveis e sustentáveis, convidando a todos para um mergulho nos sabores!!!!

NUTRIÇÃO MENTAL, EMOCIONAL E O ATO DE COZINHAR

Por Roberta Casaes

Comer é muito mais do que se alimentar fisicamente. Comer é um ato biopsicosociocultural, por isso, como se come (as crenças, pensamentos e sentimentos sobre comida) é tão ou mais importante do que simplesmente o que se come.

Os pilares Nutrição Mental e Nutrição Emocional compõem o que se chama de abordagem da Nutrição Integral e Integrativa Sistêmica e vão influenciar o ato de cozinhar e se alimentar.

Através dos nossos pensamentos, geramos sentimentos e esses sentimentos sentidos por nós vão influenciar nossas, ações e atitudes; e isso feito rotineiramente cria um hábito, um comportamento. Daí a importância de se aprender a nutrir nossa mente e nossas emoções.

O Pilar Nutrição Mental tem o objetivo de nutrir e alimentar nossa mente com pensamentos fortalecedores, leituras restauradoras, repetição de formulações positivas construtivas como se fosse o seu “alimento mental”. Um exercício de consciência que convido você, leitor, a fazer agora: Se você pudesse comer seus pensamentos, como os comeria? Lembre-se: “Nós somos o que digerimos”.

O Pilar Nutrição Emocional vem nos lembrar que temos emoções... não somos emoções. O ser Humano é um ser racional e emocional, não se pode negar. Emoções são movimento, são nosso clima interior, sempre podem mudar. A Nutrição Emocional trabalha em nutrir nossas emoções, sentimentos e atitudes. Dependendo do tipo de Nutrição Mental que tiver, isso vai influenciar em sua Nutrição Emocional.

“Você é o nutriente emocional para as pessoas que te rodeiam” (Augusto Cury)

Quando estamos com pensamentos fortalecedores, isso influencia nossas emoções e nos fazem querer aprender coisas novas, nos impulsionam a usar a culinária, o ato de cozinhar de forma agregadora e até terapêutica e como forma de autoconhecimento também.

Dessa forma, caro leitor, para lhe apoiar nessa jornada de aprender a Nutrir sua mente, a cada capítulo introdutório das preparações, você encontrará uma frase construtiva como nutrientes do amor, para ajudar na sua jornada de evolução e construção. Recomendamos ler com o coração e repetir várias vezes ao dia.

Lembre-se:

SEUS PENSAMENTOS
SE TORNAM SUAS
PALAVRAS

SUAS PALAVRAS SE
TORNAM SUAS
AÇÕES

SUAS AÇÕES SE
TORNAM SEUS
HÁBITOS

“Comer é mais do que jogar lenha na fogueira ou abastecer um carro. Comer é mais do que escolher um alimento e dar para uma criança. Comer e dar de comer reflete nossa atitude e relacionamento com nós mesmos, com os outros e com as nossas histórias. Comer tem relação com autorrespeito, nossa conexão com nossos corpos e compromisso com a vida”.

(Ellyn Satter, 2007)

RECEITAS QUE CONFORTAM O CORAÇÃO

Por Ellen Mayra Menezes Ayres

O livro *Cozinha vegetariana simples em casa* foi concebido em um momento diferente e histórico de nossas vidas. Em meio a pandemia do coronavírus (COVID-19) no ano de 2020, marcada por um período de isolamento social das pessoas na maioria dos estados brasileiros. A maior parte da população se vê com sentimentos adversos devido aos muitos fatores acerca do vírus, que traz ou trouxe emoções negativas como: tristeza, estresse, angústia, ansiedade, tensões ou sensações ruins de alguma forma.

Na literatura científica, é relatado que alguns alimentos ou preparações, chamados em inglês de *comfort foods* (na língua Portuguesa, alimentos reconfortantes ou comida de conforto), são aqueles(as) que desencadeiam uma espécie de consolo psicológico, principalmente emocional. Este termo foi inserido ao vocabulário de gastronomia, aparecendo pela primeira vez na década de 1990 em dicionários americanos e desde então vem sendo citado por profissionais da área, em revistas acadêmicas, em programas de televisão e mídias sociais. Os alimentos reconfortantes podem variar de pessoa para pessoa e podem mudar de acordo com o gênero, idade, cultura e hábitos regionais. Eles podem ser oportunos agindo como uso terapêutico, para melhorar e incentivar aquelas pessoas que estão com falta de apetite ou dificuldades para manter uma boa alimentação, por exemplo. Na ocasião atual, podem talvez aliviar o contratempo do isolamento social.

Assim, este livro de receitas para vegetarianos foi criado e pensado para trazer felizes experiências sensoriais, culinárias e de afeto vivenciadas por outras pessoas para a sua saúde. São incríveis receitas de preparações que, quando consumidas podem nos prover consolo e uma sensação de bem-estar. Os alimentos apresentados foram preparados com um toque simples ou tradicional para que você possa reproduzir em sua cozinha. Algumas carregam o apelo sentimental do seu autor, fazendo lembrar de sua infância, uma comida caseira, um prato de família, de amigos ou de um projeto de ensino do trabalho, certamente associado a sentimentos positivos. Pensando em evocar estas sensações, este livro contempla receitas de café da manhã e opções para compor uma grande refeição (almoço ou jantar), mas também presenteia você com uma seção de bolos, lanches e petiscos, mais os cardápios especiais ao período, como o de Festa Junina.

Durante o período de isolamento social, há momentos para estar presencialmente

com você mesmo e com a família. Refeições à mesa certamente farão parte do seu dia mais feliz e celebrações de aniversários ou motivos especiais também passarão por estes meses difíceis de distanciamento das pessoas. Comer estas preparações será se conectar ao local ou a quem os preparou. Deste modo, ao fazer as receitas deste livro, aproveite este momento para praticar o ato de cozinhar, descobrir habilidades, viver novas experiências sensoriais e cultivar o convívio. Estes tempos também ficarão marcados, e no futuro, serão resgatados como um momento duro, sim, sabemos. Porém, será uma lembrança prazerosa e deliciosa!

Segundo os estudos, não existem características certas para definir os alimentos como reconfortantes. Para muitas pessoas, estes alimentos são densamente calóricos, considerados com altos teores de açúcar e gordura, bem como sem importante valor nutricional. Para outras, não, pois há evidências de preparações saudáveis e caseiras consideradas comida de conforto. Com as receitas deste livro, como não ter afeto ao comer uma “Sopa da Infância” (em Entradas)? ou um “Bolinho de chuva” (em Lanches)?

Acredita-se que para os vegetarianos, a consciência de consumir deliciosos alimentos em concordância com seus princípios e escolhas, mais o fato de ser saudável e fazer bem ao planeta, pode os deixar mais felizes e satisfeitos ainda ao comer, e por si só, estes serem alimentos reconfortantes. Além disso, as receitas foram elaboradas contendo ingredientes nutritivos, naturais em detrimento aos industrializados, variados, da safra e que podem ser adquiridos de pequenos produtores ou por meio de cadeias curtas. Isso não nos alivia e acalenta?

Façam bom proveito! Cuidem-se! Coma o que seu coração mandar!

HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

Por Juliana Villar

No cenário atual, de enfrentamento à COVID-19, é importante divulgar informações sobre as formas mais adequadas de higienizar os alimentos. Embora não existam evidências sobre a transmissão do novo coronavírus por meio da ingestão de alimentos contaminados, é necessário ter alguns cuidados na manipulação de alimentos desde sua compra até o preparo (ANVISA, 2020e).

A execução das Boas Práticas de Fabricação e de Manipulação de Alimentos nesse momento permite garantir o consumo de alimentos mais seguros à população, pois essas práticas prezam pela higiene e qualidade em toda a cadeia produtiva (ANVISA, 2020a). A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda medidas de boas práticas de higiene durante o manuseio e a preparação de alimentos, sendo o mais relevante realizar a correta e frequente higienização das mãos, por ser uma das estratégias mais efetivas para reduzir o risco de transmissão e de contaminação pelo novo coronavírus (ANVISA, 2020b,e).

Para higienizar as mãos deve-se utilizar bastante água e sabão, esfregando todas as áreas das mãos, incluindo regiões entre os dedos e as pontas, além dos punhos. Posteriormente, deve-se enxaguar com água corrente, secar com papel toalha descartável e após secas, aplicar álcool 70% e deixar secar naturalmente (Figuras 1 e 2).



Figura 1. Procedimentos de higienização das mãos com água e sabão (Fonte: Adaptado de ANVISA, 2020d).



Figura 2. Procedimentos de higienização com álcool 70%
(Fonte: Adaptado de ANVISA, 2020c).

Quando adquirir produtos alimentícios, é importante realizar a correta higienização dos mesmos antes de armazená-los na geladeira, freezer, armário ou fruteira. Para alimentos como frutas e hortaliças, retirar da embalagem (caso tenha), selecionar as partes que, porventura, estejam danificadas, lavar um a um em água potável, colocar, por 15 minutos, em solução sanitizante (pode ser uma solução clorada, segundo orientações do fabricante ou água sanitária, sem cor e sem perfume, diluindo 1 colher de sopa para cada litro de água) enxaguar em água potável. Deixar secar naturalmente ou em papel toalha para guardar em um local limpo e seco (Figura 3).



Figura 3. Procedimentos de higienização de alimentos
(Fonte: Adaptado de UFMG, 2019).

Para produtos embalados, as embalagens que permitam lavagem devem ser lavadas com água e sabão, deixar secar naturalmente. Embalagens de papelão devem ser higienizadas com auxílio de papel toalha ou pano multiuso úmido em álcool 70%. Vale ressaltar que todo o ambiente, superfícies e utensílios, onde seja realizada a higienização, deve ser limpo com água e sabão, seco com auxílio de papel toalha e preferencialmente pulverizado com álcool 70% ou com solução sanitizante (meio copo de cafezinho (25 mL) de água sanitária diluído em 1 litro de água potável (ANVISA, 2020).

LEGENDA



Com leguminosas



Opção proteica



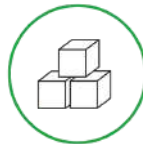
Sem glúten



Com glúten



Sem açúcar



Com açúcar



Com PANC



**Com cereais
integrais**



Com hortaliças



Com frutas



**Aproveitamento
integral dos alimentos**

**NECESSÁRIO
ACOMPANHAMENTO
PROTEICO!**

CAFÉ DA MANHÃ

Amo o trabalho que faço e sou bem remunerado (a).

(Jaqueline Salles)





CAFÉ DA MANHÃ

1 FRUTA MIX

Salada de frutas

2 MANTEIGA DE LENTILHAS

Lentilhas cozidas, trituradas e temperadas

3 MINGAU DE AVEIA E FRUTAS

Mingau com aveia, chia e banana

4 MISTURA TROPICAL

Granola com frutas e geleia de açaí

5 OVERNIGHT MATINAL

Creme de aveia com chia, linhaça, castanhas e frutas

6 PANQUECA DE BANANA

Panqueca de banana com aveia, linhaça e gergelim

7 PANQUECA NUTRITIVA

Panqueca de Aveia

8 PÃO DA ELIS BABY

Pão de cacau e melado

9 PÃO DE MINUTO INTEGRAL

Pão com aveia, gergelim e farinha de trigo

10 PÃO DOCE DA PAZ

Pão de coco



11 PATÊ DE INHAME

Patê de inhame com
linhaça

12 SHAKE DE CAQUI

Bebida mista de extrato
de soja e suco de caqui



FRUTA MIX

Por Thaiane Oliveira



Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 25 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 fatia grande de mamão (papaia)
- 1 fatia grande de melão (amarelo)
- 1/2 unidade média de manga (palmier)
- 2 unidades médias de maçãs (gala)
- 1 unidade média de pêra (Williams)
- 2 unidades médias de bananas (prata)
- 1 unidade média de laranja (lima)
- 1 cacho de uva rosa sem caroço
- 1 cacho de uva roxa sem caroço

MODO DE PREPARO

Higienizar e lavar todas as frutas;

Descascar, retirar as sementes e cortar em cubinhos o mamão e o melão;

Descascar e cortar em cubinhos a manga;

Cortar ao meio, retirar as sementes e depois cortar em cubos as maçãs e a pêra;

Descascar a banana e fatiar em rodela;

Soltar as uvas do cacho e reservar;

FRUTA MIX

Por Thaiane Oliveira

MODO DE PREPARO

Cortar a laranja ao meio, espremer até obter o suco e reservar;

Colocar em uma vasilha todas as frutas cortadas e acrescentar as uvas;

Despejar em cima das frutas o suco da laranja e misturar;

Colocar em um recipiente menor ou taça e servir.

Sugestão: pode servir com granola, aveia, mel. Se quiser servir gelado, colocar na geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir.

MANTEIGA DE LENTILHAS

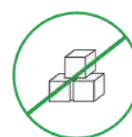
Por Gisela Abrantes



Rendimento: 4 porção

Tempo de preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 60 g de lentilhas cruas
- 50 g de folhas de couve (salteada rapidamente com um fio de azeite)
- 20 g de cebola roxa picada
- 1 colher de sopa (cheia) de coentro
- ½ colher de sopa de manjericão
- ½ dente de alho
- 20 mL de azeite
- Suco de metade de 1 limão
- 1 colher de café de semente de cominho
- Sal e pimenta preta a gosto
- Sementes de girassol para finalizar

MODO DE PREPARO

Cozinhar a lentilha em água até ficar macia;

Escorrer;

Triturar tudo, menos as sementes, num processador;

Temperar e ajustar aos poucos a textura com o azeite, limão, sal e pimenta;

Servir em cima de um pão e finalizar com as sementes.

Louças: Kátia Valente Cerâmica.

MINGAU DE AVEIA E FRUTAS

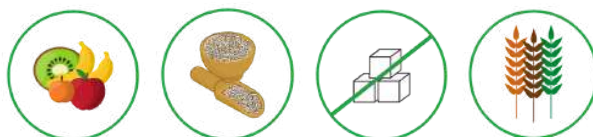
Por Tayane Fernandes



Rendimento: 1 porção

Tempo de preparo: 10 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa (cheias) de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa (cheia) de chia
- Água ou bebida vegetal suficiente para cobrir (de 1 a 2 copos)
- 1 unidade média de maçã da sua preferência picada
- 1 unidade média de banana prata picada
- 1/2 colher de chá (rasa) de cardamomo moído (opcional)
- 1/2 colher de chá (rasa) de noz-moscada ralada (opcional)
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

Acrescentar em uma panela média, a aveia, chia, as frutas escolhidas (maçã e banana), as especiarias e apenas 1 copo de água ou bebida vegetal em fogo baixo;

Mexer até que a mistura engrosse e as frutas (maçã e banana) estejam cozidas;

Acrescentar água ou bebida vegetal de acordo com a necessidade;

Servir ainda quente e adicionar canela.

MISTURA TROPICAL

Por Andreza Monique



Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

GRANOLA CASEIRA

- 3 xícaras de chá (cheias) de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa (cheias) de óleo de coco
- 2 colheres de sopa (cheias) de melado
- 1 xícara de chá (cheia) de flocos de milho
- 1/2 xícara de chá (cheia) de uva passa
- 1 colher de sopa (cheia) de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa (cheias) de gergelim
- 1 xícara de chá (cheia) de cereal em flocos
- 1 xícara de chá (cheia) de coco ralado fresco

GELEIA DE AÇAÍ

- 500 mL de polpa de açaí
- 1 xícara de chá (cheia) de açúcar demerara
- 1/2 xícara de chá de água de coco

MONTAGEM

- 2 unidades médias de bananas prata
- Coco em chips (opcional)

MISTURA TROPICAL

Por Andreza Monique

MODO DE PREPARO

GRANOLA CASEIRA

Em uma assadeira grande, espalhar os flocos de aveia e levar ao forno por aproximadamente 10 minutos, a 180°C;

Em uma panela média, aquecer o óleo de coco com o melado de cana em fogo médio e mexer até ficar homogêneo;

Misturar com o flocos de aveia do forno e com os outros ingredientes (flocos de milho, uva passa, açúcar mascavo, gergelim e cereal em flocos);

Transferir para a assadeira e retornar ao forno por aproximadamente 15 minutos, mexendo sempre;

Quando faltar uns 5 minutos, adicionar o coco ralado fresco;

Retirar a assadeira do forno assim que perceber que a granola já está crocante e douradinha.

GELEIA DE AÇAÍ

Triturar a polpa de açaí com a água de coco em liquidificador;

Cozinhar a polpa do açaí e o açúcar em fogo médio, mexendo sempre até ponto de geleia;

Adicionar em potes esterilizados.

MONTAGEM

Higienizar as bananas;

Colocar a granola no recipiente para servir e intercalar as camadas com banana e geleia de açaí e finalizar com coco chips.

OVERNIGHT MATINAL

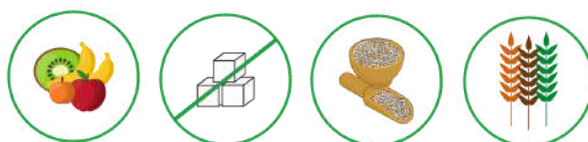
Por Socorro Corrêa



Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 80 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá (cheias) de aveia em flocos grossos
- 3 colheres de sopa (cheias) de chia
- 2 colheres de sopa (cheias) de linhaça
- 3 xícaras de chá de leite de coco fresco com polpa
- ½ xícara de chá de castanha de caju
- ½ xícara de chá de castanha do Pará
- ¾ de xícara de chá de uva passas

MODO DE PREPARO

Colocar a aveia em uma vasilha;

Misturar a chia, a linhaça, as castanhas trituradas rapidamente e as passas;

Acrescentar o leite de coco;

Misturar até ficar tudo incorporado;

Levar para hidratar na geladeira de um dia para o outro;

Servir com frutas da estação;

Colocar por cima as frutas picadas antes de servir.

PANQUECA DE BANANA

Por Thais Melo



Rendimento: 1 porção

Tempo de preparo: 8 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata média
- 1 colher de sopa (rasa) de aveia
- 1 colher de sopa (cheia) de semente de chia ou linhaça (triturada)
- 1 colher de sopa (cheia) de semente de gergelim triturado
- Canela em pó (opcional)
- 1 colher de chá (cheia) de azeite ou óleo de coco ou outro óleo vegetal

MODO DE PREPARO

Higienizar a banana;

Amassar a banana com garfo;

Misturar todos os ingredientes;

Levar para uma frigideira antiaderente;

Espalhar uniformemente;

Deixar dourar por aproximadamente 1 minuto em fogo baixo;

Virar a panqueca e esperar mais 40 segundos;

Retirar do fogo;

Colocar em um prato e servir.

Sugestões para servir: com coco ralado, melado de cana, geleia caseira e pasta de amendoim.

PANQUECA NUTRITIVA

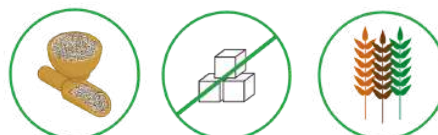
Por Bianca Oliveira



Rendimento: 1 porção

Tempo de preparo: 15 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 2/3 de xícara de chá de farelo de aveia ou farinha de grão de bico
- 1 colher de sopa (cheia) de semente de linhaça
- 1 colher de sopa (cheia) de semente de chia
- 1 colher de café (rasa) de sal
- Ervas à gosto (salsinha, orégano, chimichurri, açafrão...)
- ½ xícara de chá de água
- Um fio de azeite

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes em um recipiente até formar uma massa homogênea;

Levar a massa a uma frigideira antiaderente untada com um fio curto de azeite e espalhar formando um disco;

Deixar cozinhar em fogo baixo;

Virar e deixar dourar do outro lado, quando a massa estiver firme.

Sugestões de recheio: sobras de vegetais picadinhos, húmus, guacamole, queijo vegano, lentilhas refogadas etc.

Dicas: Essa mesma receita pode virar uma panqueca doce, trocando o sal pelo açúcar. Você ainda pode usar outras sementes na massa, como gergelim, abóbora e girassol.

PÃO DA ELIS BABY

Por Luciana Gomes



Rendimento: 10 porções de 2 fatias
de 25g

Tempo de Preparo: 3 horas

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

PRÉ-FERMENTO (ESPONJA)

- 2 colheres de sopa (cheias) de farinha de trigo branca
- ½ pacote ou 5 g de fermento biológico seco
- 1 copo de café ou 50 mL de água

MASSA

- 1 xícara de chá (rasa) farinha de trigo branca
- ¾ de xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa (cheia) de cacau
- 1 colher de chá (rasa) de sal
- 1 colher de chá (cheia) de açúcar mascavo
- 5 colheres de sopa (cheias) de melado
- 1 colher de sopa de óleo
- ½ xícara de chá de água
- 1 xícara de chá (cheia) de pré-fermento

PÃO DA ELIS BABY

Por Luciana Gomes

MODO DE PREPARO

PRÉ-FERMENTO (ESPONJA)

Misturar a farinha de trigo branca com o fermento biológico seco e a água;
Deixar descansar por 30 minutos.

MASSA

Misturar os ingredientes secos;
Adicionar o melado, o óleo e o pré-fermento;
Acrescentar a água aos poucos enquanto mistura;
Sovar por 10 minutos até a massa apresentar consistência lisa e homogênea;
Deixar descansar por 30 a 60 minutos;
Untar a forma de bolo inglês (retangular) com óleo ou manteiga;
Modelar a massa de acordo com a forma;
Em seguida, deixar a massa descansando na forma por 30 minutos;
Pré-aquecer o forno a 180 °C, por 20 minutos;
Levar o pão ao forno por 40 a 60 minutos.

PÃO DE MINUTO INTEGRAL

Por Mariana Zogaib



Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 60 min

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (nivelada) de aveia em flocos
- 1 xícara de chá (nivelada) de gérmen de trigo
- 1 xícara de chá (nivelada) de farinha de trigo integral
- 1 colher de sopa (cheia) de açúcar mascavo
- 1 colher de chá (rasa) de sal
- 1 colher de sopa (nivelada) de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de óleo ou manteiga vegana
- 1 colher de sopa (cheia) de semente de linhaça hidratada
- 1 xícara de chá (cheia) de leite vegetal
- Aveia ou semente de gergelim para polvilhar no pão
- Opcional: 1 tofu de 200g amassado

MODO DE PREPARO

Colocar em uma bacia os ingredientes secos: as farinhas, o açúcar e o sal e misturar bem;

Adicionar o óleo ou a manteiga, a linhaça e o leite aos poucos (talvez não precise do leite todo);

Se optar pelo tofu: adicionar ele bem amassado na massa;

Misturar bem todos os ingredientes;

PÃO DE MINUTO INTEGRAL

Por Mariana Zogaib

MODO DE PREPARO

Adicionar o fermento em pó e misturar lentamente;

Fazer uma massa até soltar das mãos;

Moldar em formato de bolinhas;

Passar a bolinha na aveia ou no gergelim;

Colocar em um tabuleiro untado;

Deixar um espaço entre os pãezinhos, eles crescem um pouco;

Levar para assar no forno quente com fogo médio até eles dourarem, em torno de 25 minutos.

Dica: esse tipo de pão não precisa sovar e nem deixar crescer.

PÃO DOCE DA PAZ

Por Aline Coelho



Rendimento: 24 porções

Tempo de preparo: 120 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

MASSA DO PÃO

- 1 ½ xícara de chá (350 mL) de leite de coco morno
- 3 colheres de sopa cheias do açúcar da sua preferência
- ¼ de xícara de chá (50 mL) de óleo vegetal
- 1 sachê de fermento biológico seco (10g)
- 600 g farinha de trigo
- 1 colher de chá (nivelada) de sal

PARA PINCELAR E DAR BRILHO

- 3 colheres de sopa (cheias) de melado de cana
- 3 colheres de sopa de leite de coco
- 4 colheres de sopa (cheias) de coco em flocos seco
- Óleo para untar o tabuleiro

MODO DE PREPARO

Acrescentar ao leite de coco morno, o açúcar, o óleo e o fermento biológico seco. Misturar bem;

Acrescentar essa mistura líquida sob a farinha de trigo e adicionar o sal; Misturar tudo;

PÃO DOCE DA PAZ

Por Aline Coelho

MODO DE PREPARO

Sovar a massa na batedeira usando o gancho por 7 minutos ou sovar na mão até a massa ficar lisa e uniforme. A massa não gruda nas mãos e fica bem macia;

Colocar a massa dentro de uma tigela untada com óleo e cobrir com um pano;

Deixar descansar por 1 hora;

Despejar a massa descansada em cima de uma superfície enfarinhada e apertar com as mãos para tirar um pouco o ar;

Cortar a massa em porções iguais e modelar como uma bolinha;

Colocar as bolinhas de massa dentro de um tabuleiro untado com óleo, deixando um espaço de 0,5 cm entre cada uma, pois irão crescer e deixar descansar por 40 minutos;

Pré aquecer o forno à 180°C por 15 minutos;

Misturar o melado de cana com o leite de coco e pincelar sobre os pãezinhos crescidos;

Levar ao forno por 20 minutos. Após este tempo, pincelar novamente com a mistura de melado e leite de coco e salpicar o coco ralado. Levar para o forno por mais 5 minutos.

PATÊ DE INHAME

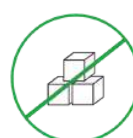
Por Mariana Zogaib



Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 25 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 4 unidades médias de inhames cozidos e descascados
- 1 colher de sopa (cheia) de azeite extra virgem
- 1 colher de sopa (cheia) de polvilho azedo
- 1/2 xícara de chá de água do cozimento do inhame
- 2 colheres de sopa (cheias) de semente de linhaça dourada hidratada
- suco de um limão maduro
- sal à gosto

MODO DE PREPARO

SEMENTE DE LINHAÇA HIDRATADA

Para cada 1 colher de sopa de semente colocar 5 colheres de sopa de água, em um recipiente fechado por 8 horas.

PATÊ

Bater todos os ingredientes no liquidificador até atingir uma mistura homogênea e cremosa;

Armazenar em um recipiente de vidro fechado e devidamente higienizado, consumir em até 5 dias.

SHAKE DE CAQUI

Por Roberta Casaes



Rendimento: 1 porção

Tempo de preparo: 5 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade média de caqui congelado
- 1 copo pequeno de extrato de soja ou outra bebida vegetal da sua preferência

MODO DE PREPARO

Higienizar o caqui;

Colocar o caqui no congelador no dia anterior ao preparo da receita;

Bater o caqui congelado com o extrato de soja (popularmente conhecido como "leite de soja"), até ficar com consistência cremosa;

Transferir para taças ou copos;

Consumir na hora.

Dica: não precisa adoçar.

BOLOS

*Todo dia me nutro de afeto, amor, alegria e vivo
maravilhosamente bem.*

(Roberta Casaes)





BOLOS

1 BOLO BRASILEIRO

Bolo de Feijão

2 BOLO DA FORÇA

Bolo de cenoura sem glúten

3 BOLO DE CACAU

Bolo de massa de cacau com cobertura de cacau

4 BOLO MARAVILHA

Bolo de cacau

5 BOLO PRESTÍGIO

Bolo de coco com abobrinha sem glúten

6 COFFEE CAKE

Bolo de café

7 MUFFIN DOS ANJOS

Bolo de fubá com goiabada

8 ORANGE CAKE

Bolo de laranja

BOLO BRASILEIRO

Por Elaine Lima



Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 80 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de chá de feijão preto cozido sem tempero
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- ½ xícara de chá de óleo vegetal
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento em pó
- 1 xícara de chá de açúcar demerara
- 1 colher de sopa de linhaça
- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 3 colheres de sopa de água morna
- ½ xícara de chá de farinha de rosca caseira

MODO DE PREPARO

Aquecer a água;

Colocar em uma vasilha a linhaça juntamente com a água morna por 15 minutos;

Triturar a linhaça com água até formar um gel;

Reservar o gel obtido;

Triturar em liquidificador o feijão previamente cozido sem caldo, o óleo, gel de linhaça e vinagre;

BOLO BRASILEIRO

Por Elaine Lima

MODO DE PREPARO

Juntar todos os ingredientes secos;

Adicionar o líquido aos ingredientes secos, mexendo cuidadosamente;

Colocar a massa em uma forma previamente untada;

Levar em forno pré-aquecido por 30 minutos, fogo médio;

Esperar esfriar, desenformar e servir;

Se desejar pode adicionar uma calda com chocolate vegano e acrescentar castanhas, amendoim ou coco em chips.

Sugestão de acompanhamento: sucos naturais, bebidas vegetais e geleias de frutas caseiras.

BOLO DA FORÇA

Por Raquel Moraes



Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 60 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

MASSA DO BOLO

- 3 unidades pequenas de cenouras
- 1 xícara de chá (cheia) de óleo de vegetal
- 1 copo americano (nivelado) de extrato de soja ou outra bebida vegetal
- 1 colher de chá (nivelada) de canela
- 2 xícaras de chá (cheias) de açúcar demerara
- 2 xícaras de chá (cheias) de farinha de arroz integral
- 1 xícara de chá (cheia) de amido de milho
- 1 colher sopa (cheia) de fermento químico em pó

COBERTURA

- 1 1/2 xícara de chá de chocolate sem leite picado
- 1 xícara de chá de água filtrada.

BOLO DA FORÇA

Por Raquel Moraes

MODO DE PREPARO

PARA A MASSA

Higienizar as cenouras, descascar e cortar;

Liquidificar a cenoura, o óleo vegetal e o extrato de soja no liquidificador até ficar homogêneo;

Colocar em uma tigela ou bowl o açúcar, a farinha de arroz integral e o amido de milho;

Colocar os ingredientes batidos no liquidificador na tigela ou bowl junto com os demais ingredientes;

Acrescentar o fermento e misturar por 30 segundos;

Untar a forma e fornear a 205°, por 40 minutos.

PARA A COBERTURA

Picar o chocolate em pedaços médios;

Adicionar em uma panela pequena o chocolate e a bebida vegetal;

Cozinhar em fogo baixo, até o chocolate derreter, a mistura levantar fervera e engrossar;

Cobrir o bolo ainda quente.

BOLO DE CACAU

Por Anna Thereza Cárcamo



Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 60 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

MASSA DO BOLO

- 3 xícaras de chá (cheias) de farinha de trigo
- 1 xícara de chá (cheia) de açúcar demerara
- ½ xícara de chá de cacau em pó
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento
- 1 colher de chá (cheia) de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá (cheia) de baunilha
- ¾ xícara de chá de óleo vegetal
- 2 xícaras de chá de água fervente
- 1 colher de café (rasa) de sal

COBERTURA

- 1 ¼ xícara de chá (cheia) de açúcar demerara
- 8 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 xícara de chá de leite vegetal de aveia
- 5 colheres de sopa (cheias) de cacau em pó
- 1 colher de chá (cheia) de baunilha
- 1 colher de café (rasa) de sal

BOLO DE CACAU

Por Anna Thereza Cárcamo

MODO DE PREPARO

PARA A MASSA

Colocar em uma vasilha a farinha peneirada, o açúcar, o sal, o bicarbonato de sódio e o cacau.

Misturar os ingredientes secos. Adicionar os líquidos, alternando o óleo com a água fervente, misturando bem.

Colocar a baunilha e acrescentar o fermento, misturando delicadamente até incorporar.

Untar uma assadeira e despejar a mistura.

Assar em um forno médio, pré-aquecido por 30 minutos.

PARA A COBERTURA

Colocar todos os ingredientes em uma panela pequena e leve ao fogo.

Misturar até ganhar consistência.

Despejar sobre o bolo.

BOLO MARAVILHA

Por Juliana Vilar



Rendimento: 12 porções

Tempo de Preparo: 70 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá (cheia) de açúcar
- 1/3 xícara de chá de cacau
- ½ xícara de chá de óleo de coco ou soja
- ¾ xícara de chá de leite vegetal
- 2 colheres de chá de fermento químico
- 2 colheres de sopa de chia
- ½ xícara de chá de água
- 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Misturar a chia com a água e deixar em repouso por 30 minutos para hidratar; Em outro recipiente, juntar os ingredientes secos, exceto o fermento; Adicionar ao recipiente a mistura da chia hidratada, o óleo, o leite vegetal; Mexer até obter consistência homogênea e, por último, adicionar o fermento e misturar; Transferir a massa para uma forma untada com óleo e cacau; Assar em forno pré-aquecido a 200°C por 40 minutos.

BOLO PRESTÍGIO

Por Genilda Medeiros



Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 60 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá (cheias) de abobrinha verde
- ½ xícara de chá de óleo vegetal
- 2 xícaras de chá (cheias) de farinha de arroz
- 2 xícaras de chá (cheias) de fécula de mandioca
- 1 xícara de chá (cheia) de açúcar demerara ou mascavo
- 2 colheres de sopa de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa (cheia) de semente de chia
- ½ xícara de chá de cacau em pó
- ¼ de xícara de chá de coco ralado
- 2 colheres de sopa (rasas) de fermento químico

MODO DE PREPARO

Lavar e higienizar a abobrinha verde;

Ralar a abobrinha verde;

Misturar todos os ingredientes formando uma massa homogênea;

Untar uma forma de 30 cm com óleo;

Colocar a massa na forma e levar ao forno já aquecido por 40 minutos;

Após assar esperar esfriar e cortar ao meio;

Recheio a gosto.

Sugestão de recheio: cocada mole

Cobertura: coco laminado ou ralado

COFFEE CAKE

Por Bárbara Albernaz



Rendimento: 20 porções

Tempo de preparo: 45 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

MASSA DO BOLO

- 2 ½ xícaras de chá de farinha de aveia
- 2/3 de xícara de chá de açúcar demerara
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de água morna
- 1 colher de sopa (cheia) de canela em pó
- 1 colher de sopa (cheia) de café solúvel
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento químico

COBERTURA

- 1 xícara chá de bebida vegetal
- 1 barra pequena ou 100 g de chocolate em barra sem leite

COFFEE CAKE

Por Bárbara Albernaz

MODO DE PREPARO

PARA A MASSA

Peneirar a farinha em uma bacia de tamanho médio;
Acrescentar o fermento e o açúcar e misturar;
Dissolver o café solúvel na água morna;
Adicionar o óleo e a água com café com os ingredientes secos e misturar bem;
Colocar em forma untada e enfarinhada;
Assar em forno médio por cerca de 30 minutos.

PARA A COBERTURA

Picar o chocolate em pedaços médios;
Adicionar em uma panela pequena o chocolate e a bebida vegetal;
Cozinhar em fogo baixo, até o chocolate derreter, a mistura levantar fervura e engrossar;
Cobrir o bolo ainda quente.

MUFFIN DOS ANJOS

Por Elaine Lima



Rendimento: 8 porções

Tempo de Preparo: 50 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 ½ xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 xícara de chá (cheia) de fubá
- ½ xícara de chá de leite de coco
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento em pó
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa (cheia) de linhaça
- 3 colheres de sopa de água morna
- ½ xícara de chá de goiabada
- ¼ de xícara de chá de óleo
- ½ xícara de chá de açúcar demerara
- 2 colheres de sopa (cheias) de farinha de aveia
- Erva doce a gosto

MODO DE PREPARO

Hidratar a semente de linhaça na água morna por 15 minutos;

Triturar a linhaça com a água até obter um gel;

Misturar os ingredientes sólidos, adicionar o leite de coco, o vinagre e o óleo em uma batedeira, até obter uma massa homogênea;

Pré-aquecer o forno;

Untar a forma com óleo e fubá;

Adicionar a massa;

Colocar os pedaços de goiabada cortados em tamanhos bem pequenos;

Fornear por 20 minutos em forno médio.

ORANGE CAKE

Por Thaiane Oliveira



Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 65 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 ½ xícaras de chá de suco de laranja
- 3 xícaras de chá (niveladas) de farinha de trigo
- 1 xícara de chá (nivelada) de açúcar (demerara ou refinado)
- 1 colher de sopa (rasa) cheia de fermento em pó
- ⅓ xícara de chá de óleo de soja

MODO DE PREPARO

Higienizar e lavar em água corrente as laranjas;

Cortar as laranjas ao meio, espremer em um recipiente até obter o suco e reservar;

Peneirar a farinha, o açúcar e o fermento em um recipiente;

Misturar o suco e o óleo no recipiente com os ingredientes peneirados;

Bater a mistura com uma colher (de silicone) até ficar homogênea;

Forrar a forma (média ou com furo no meio) com “papel manteiga” e despejar a mistura;

Levar ao forno, 180°C, por aproximadamente 35 minutos.

Dica: Esse tempo varia de acordo com a potência e tipo de forno. Para ter certeza, verificar com um palito ou garfo se o centro do bolo está assado.

Desenformar, colocar em recipiente adequado e servir.

ENTRADAS/MOLHOS

Maravilhas estão sempre acontecendo em minha vida.

(Pedro A. Grisa)





ENTRADAS/MOLHOS

1 BABAGANOUSH

Pasta de berinjela

2 BANANESE

Pasta salgada de banana verde

3 BRUSQUETA

Pão coberto com tomate e manjericão

4 CAMINHA DE QUINUA COM LEGUMES ASSADOS

Salada de quinua com legumes assados

5 CAPONATA DE BERINJELA

Berinjela ao molho

6 FEIXE DE LEGUMES

Amarradinho de legumes diversos

7 GUACAMOLE

Pasta salgada de abacate

8 HOMMUS DE SOJA

Pasta de soja

9 LENTILHA DA FELICIDADE

Lentilha com legumes

10 MOLHO DE MARTE

Molho de tomate e manjericão

11 MOLHO GAIA

Molho de espinafre com castanha



12 MOLHO PESTO GERMINISCÊNCIA
Molho de Ora-pro-nóbis

13 SALADA DA FRAN
Salada de cevadinha
com legumes assados

14 SALADA VERDE
Salada de alface, agrião,
rúcula e tomate cereja

15 SOPA DA INFÂNCIA
Sopa de legumes

16 SOPA DE CEBOLA
Sopa de cebola
caramelada com
cogumelos e batatas

17 SOPA DOS DEUSES
Sopa de lentilha com
tomate



BABAGANOUSH

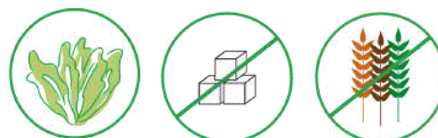
Por Liz Gomes



Rendimento: 10 porções

Tempo de preparo: 30 min

Nível de execução: Fácil



INGREDIENTES

- 2 unidades médias de berinjelas
- 2 dentes de alho amassados
- ¼ xícara de chá de azeite
- 2 colheres de sopa (cheias) de pasta de gergelim-tahine
- Suco de 1 limão Tahiti
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Levar as berinjelas inteiras ao forno médio até que fiquem bem macias;

Abrir as berinjelas;

Retirar a polpa da berinjela;

Adicionar a polpa da berinjela, o azeite, os dentes de alho, o tahine, o suco de limão, sal e a pimenta ao liquidificador;

Servir gelado como molho ou como pasta para sanduíches, torradas e biscoitos.

BANANESE

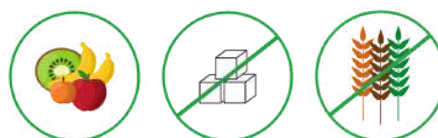
Por Elaine Lima e Ellen Ayres



Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 20 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 2 unidades de bananas verdes bem amolecidas
- 1 xícara de café de vinagre de maçã
- 1 xícara de café de óleo ou azeite
- 1 colher de café (cheia) de sementes de mostarda
- 1 colher de café (cheia) de semente de quinua
- Água para cozinhar
- Temperos a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Higienizar as bananas com casca;

Fazer pequenos cortes na casca da banana;

Colocar na panela de pressão e cobrir com água;

Cozinhar por 15 minutos após a pressão e reservar;

Bater o vinagre, o azeite, a quinua, a mostarda e sal no liquidificador;

Deixar o liquidificador ligado;

Acrescentar com o auxílio de uma espátula, as bananas cozidas e quentes até formar um creme espesso;

Temperar conforme sua vontade.

BRUSQUETA

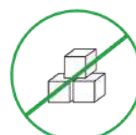
Por Priscila Gottgroy



Rendimento: 1 porção

Tempo de Preparo: 10 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 fatia de pão da sua preferência
- Azeite
- 1 dente de alho
- 8 unidades de tomates cereja
- Sementes de girassol a gosto
- ½ colher de café de orégano seco
- Folhas de manjeriço para decorar
- Sal a gosto
- Gergelim a gosto

MODO DE PREPARO

Tostar a fatia de pão com um fio de azeite em uma frigideira antiaderente já aquecida;

Esfregar levemente o dente de alho cortado nos dois lados de cada fatia de pão, ainda quente;

Cortar os tomates em rodelas finas;

Temperar com orégano, manjeriço, sal e azeite, em uma tigela;

Acrescentar os tomates e as sementes de girassol no pão tostado;

Salpicar gergelim;

Servir.

Sugestão: se desejar, adicionar queijo vegetal e levar ao forno rapidamente para derreter. Usar o pão que tiver em casa, a ideia é reaproveitar!

CAMINHA DE QUINUA COM LEGUMES ASSADOS

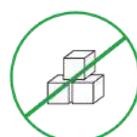
Por Ana Cristina Teixeira



Rendimento: 2 porções

Tempo de Preparo: 60 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa (cheias) de grãos de quinua
- 1/2 unidade média de batata inglesa
- 1 fatia de pimentão vermelho
- 1 fatia de pimentão amarelo
- 1/2 unidade pequena de chuchu
- 2 flores de brócolis
- 3 rodelas de cebola branca
- 1 colher de sobremesa de azeite extra-virgem
- Mix de temperos secos a gosto

MODO DE PREPARO

Higienizar os legumes;

Descascar os legumes e cortar em fatias;

Despejar em um refratário que vá ao forno, o azeite e depois colocar os legumes e salpicar os temperos;

Levar ao forno por aproximadamente 30 minutos e reservar;

Ferver a água e despejar na quinua para que ela cozinhe por aproximadamente 15 min; Reservar;

Para finalizar a preparação: Montar uma caminha de quinua, e adicionar os legumes.

CAPONATA DE BERINJELA

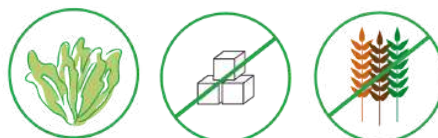
Por Ana Carolina Veiga



Rendimento: 600 g

Tempo de Preparo: 30 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de óleo ou azeite para refogar
- 1 unidade grande de cebola branca
- 2 dentes de alho
- 4 unidades pequenas de berinjelas
- 1 unidade de pimentão amarelo ou vermelho
- 4 colheres de sopa de vinagre branco
- 1 colher de chá (rasa) de sal
- 50 g de azeitonas sem caroço (opcional)
- 50 g de passas brancas (opcional)

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as hortaliças;

Cortar a berinjela em tiras;

Cortar o pimentão tirando o miolo e as sementes, em tiras;

Cortar as cebolas em rodelas ou em lascas;

Amassar os dentes de alho;

Aquecer em uma panela grande o óleo ou azeite em fogo médio e refogar a cebola e o alho, até a cebola murchar e o alho dourar;

CAPONATA DE BERINJELA

Por Ana Carolina Veiga

MODO DE PREPARO

Acrescentar a berinjela em tiras e adicionar água aos poucos, para que cozinhar lentamente, até murchar, mexendo a preparação;

Acrescentar os pimentões em tiras e deixar cozinhar na panela com tampa por cerca de 5 a 6 minutos, observar se há necessidade de colocar mais água, para os ingredientes não queimarem;

Acrescentar o vinagre, sal, azeitonas, passas, respectivamente, mexendo sempre;

Servir ou colocar em um recipiente, preferencialmente de vidro com tampa, e refrigerar em geladeira.

FEIXE DE LEGUMES

Por Joice Pozenato



Rendimento: 16 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

- 1 unidade média de chuchu
- 2 unidades médias de cenouras
- 2 unidades médias de abobrinha
- 2 unidades médias de berinjela
- Água para cozinhar
- 1 maço pequeno de cebolinha
- 30 mL de azeite extra virgem
- 25 g de manjericão roxo
- 25 g de alecrim
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

LEGUMES

Cortar os legumes e manter as cascas (chuchu, cenoura, 1 unidade de abobrinha e 1 unidade de berinjela) em tirinhas finas;

Deixar os bastões de chuchu, cenoura, abobrinha e berinjela por aproximadamente 4 minutos em água fervente;

Deixar a água escorrer com auxílio de uma peneira grande ou escorredor;

Reservar;

FEIXE DE LEGUMES

Por Joice Pozenato

MODO DE PREPARO

Para as outras unidades de abobrinha e berinjela, fazer um corte chamado “Carpaccio”, onde a proposta é ter delicadas e finas lâminas cortadas na horizontal;

MONTAGEM

Pegar o carpaccio de abobrinha, colocar um pouco de azeite e manjericão e alecrim;

Pegar um punhado de abobrinha, berinjela, chuchu e cenoura e acondicionar ao meio da lâmina de abobrinha;

Temperar com azeite e sal a gosto;

Enrolar a abobrinha envolvendo os bastões;

Amarrar com cebolinha ou cebote.

Sugestões de acompanhamento: Pode fazer um molho de mostarda, molho de maionese vegetal (com aquafaba) ou molho pesto.

GUACAMOLE

Por Ana Carolina Sobral



Rendimento: 5 porções de 50g

Tempo de Preparo: 20 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade média de abacate amassado no garfo
- 1 unidade média de cebola roxa picada
- Suco de 1 limãoThaiti médio
- 2 unidades médias de tomates picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa (cheia) de coentro picado
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as hortaliças;
Em um recipiente misturar bem todos os ingredientes;
Servir com torrada, pães ou como molho.

HOMUS DE SOJA

Por Joice Pozenato



Rendimento: 5 porções de 50 g

Tempo de Preparo: 13 horas

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

HOMUS

- 100 g de soja grão
- Azeite para regar
- Molho tarator
- Decoração: Gergelim torrado

MOLHO TARATOR

- 3 colheres de sopa (cheias) de tahine
- 1 dente de alho batido
- 1 unidade de limão tahiti
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

HOMUS

Deixar a soja de molho na noite anterior, por 12 horas, sob refrigeração;
Desprezar a água do molho e colocar na panela de pressão por até 40 minutos;

Processar e utilizar um pouco do líquido de cozimento;

Colocar o molho tarator (abaixo), corrigindo o tempero, se necessário;

Finalizar com azeite e gergelim torrado.

MOLHO TARATOR

Misturar todos os ingredientes;

Acrescentar a soja processada.

LENTILHA DA FELICIDADE

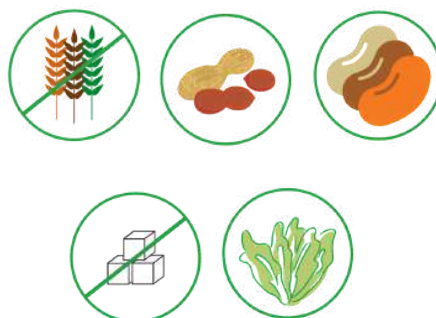
Por Fernanda Luís



Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo: 50 minutos

Nível de execução: Médio



INGREDIENTES

- ½ pacote ou 250 g de lentilha
- 1 unidade média de abobrinha
- 2 dentes de alho
- 1 unidade média de cebola branca
- 1 colher de chá (rasa) de sal
- 2 colheres de chá (rasas) de curry
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 xícaras de chá de água

MODO DE PREPARO

Amassar os alhos e picar a cebola em cubinhos;

Cortar a abobrinha também em cubinhos;

Colocar o alho e cebola em uma panela com o azeite, em fogo baixo;

Colocar a lentilha, a água, o sal e o curry;

Cozinhar em fogo baixo por 2 minutos e acrescentar abobrinha para cozinhar por 5 minutos;

Servir quente.

Sugestão: você pode consumir com caldo ou sem caldo.

MOLHO DE MARTE

Por Mikauris Matoso



Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 20 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 unidade média de cebola
- 1 dente de alho esmagado
- 2 colheres de sopa (cheias) de manjeriço picado
- 300 g ou 3 unidades de tomates bem maduros picados sem sementes
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as hortaliças;

Colocar o azeite e refogar o alho e a cebola até ficarem levemente dourados;

Adicionar o tomate picado;

Em seguida, acrescentar o manjeriço, a cúrcuma e o sal;

Continuar refogando até engrossar mais ainda com pedaços do tomate;

Desligar e reservar.

Sugestão: pode servir como molho, recheio ou cobertura de massas ou suflês.

MOLHO GAIA

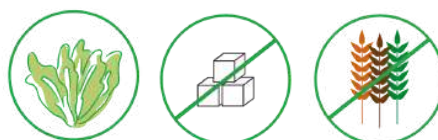
Por Mikauris Mattoso



Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 unidade média de cebola
- 1 dente de alho esmagados
- 4 xícaras (cheias) de espinafre cru
- 2 colheres de sopa de cheiro verde picado
- Pimenta do reino a gosto
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de castanha de caju natural (sem sal), de molho por 6 horas
- 1 de xícara de água filtrada
- 1 de colher de chá (rasa) de sal
- 1 de colher de chá (rasa) de amido de milho
- Suco de meio limão Tahiti

MODO DE PREPARO

Descartar a água do molho das castanhas;

Higienizar todas as hortaliças;

Bater no liquidificador as castanhas com a água filtrada, o suco de limão, o sal e o amido (processar até perceber que as castanhas se desfizeram completamente e virou um creme);

Reservar;

MOLHO GAIA

Por Mikauris Mattoso

MODO DE PREPARO

Lavar bem o espinafre, e picar grosseiramente;

Dourar em uma panela em fogo médio, com alho e cebola com o azeite;

Acrescentar o espinafre refogue até murchar levemente;

Acrescentar o cheiro verde, o sal e pimenta do reino e distribuir por cima o creme de castanha reservada;

Refogar até engrossar levemente e desligar;

Servir.

Sugestão: pode servir como molho, recheio ou cobertura de massas ou suflês.

MOLHO PESTO GERMINISCÊNCIA

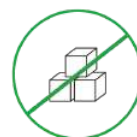
Por Mariana Zogaib



Rendimento: 5 porções

Tempo de Preparo: 20 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de folhas de ora-pro-nóbis lavadas
- ½ xícara de chá de castanha de caju hidratada
- 1 dente de alho
- 1/3 xícara de chá de azeitonas verdes sem caroço
- ½ xícara de chá de azeite de oliva extravirgem
- Manjericão, orégano, sal e pimenta do reino

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as hortaliças;

Colocar todos os ingredientes no processador, exceto o azeite;

Bater tudo até triturar bem;

Depois disso acrescentar aos poucos o azeite;

Bater bem até ficar um molho bem homogêneo.

SALADA DA FRAN

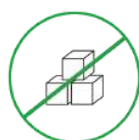
Por Francine Xaxier



Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 60 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

CEVADINHA

- 1 xícara de chá (cheia) de cevadinha
- 3 xícaras de chá (cheias) de caldo de legumes caseiro
- Sal a gosto

CALDO DE LEGUMES

- 1 alho poró
- 3 talos de aipo
- 1 unidade de cebola
- ¼ molho de tomilho
- Talos dos cogumelos
- ¼ molho de salsa
- 1,5 litros de água

LEGUMES ASSADOS

- 2 unidades de abobrinhas
- 200 g de cogumelo paris
- 2 unidades de cenouras

- 2 unidades de tomates
- 3 unidades de rabanetes
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal e pimenta do reino a gosto

MOLHO PESTO

- 1 maço de rúcula higienizada e picada
- 1/5 xícara de azeite
- ¼ xícara de amêndoas filetadas e torradas em forno baixo
- Sal a gosto

MONTAGEM

- 3/4 xícara de amêndoa filetada torrada em forno baixo para decorar

SALADA DA FRAN

Por Francine Xaxier

MODO DE PREPARO

CEVADINHA

Cozinhar a cevadinha no caldo de legumes com sal por 30 minutos ou até ficar tenra, mas firme e reservar;

CALDO DE LEGUMES

Higienizar todos os legumes;

Colocar todos ingredientes em uma panela alta, em fogo baixo e deixar cozinhar até o caldo reduzir a 1 litro;

Retirar do fogo, coar e reservar;

LEGUMES ASSADOS

Higienizar os legumes;

Cortar as abobrinhas em bastões de 1 cm x 1 cm X 6 cm;

Descascar a cenoura e cortar em bastões de 1 cm x 1 cm X 6 cm;

Cortar o tomate em quatro gomos;

Cortar os rabanetes em quatro;

Descascar os cogumelos e cortar em quatro na vertical;

Espalhar uma colher de azeite no fundo de uma assadeira e colocar os legumes;

Temperar com sal e pimenta, cobrir com papel laminado e colocar para assar em forno quente por 20 minutos ou começarem a ficar tenros;

Retirar o papel laminado;

Regar com uma colher de azeite, salpicar com tomilho e colocar para assar no grill (se tiver) ou deixar em forno alto até os legumes ficarem com partes tostadas.

SALADA DA FRAN

Por Francine Xaxier

MODO DE PREPARO

PESTO

Bater tudo no liquidificador só até misturar. Não bater muito.

MONTAGEM

Em potes individuais, colocar a cevadinha até a metade e o pesto de rúcula por cima;

Arrumar os legumes;

Decorar com mais pesto e amêndoas filetadas.

SALADA VERDE

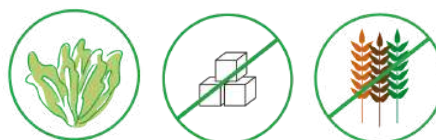
Por Roberta Casaes



Rendimento: 2 porções

Tempo de Preparo: 20 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 2 folhas de alface crespa
- 1 xícara de chá (cheia) de rúcula
- 1 xícara de chá (cheia) de agrião
- 12 unidades de tomate cereja

MODO DE PREPARO

Higienizar adequadamente as hortaliças folhosas;
Cortar em tiras de 3 a 6 mm e misturar em um recipiente para salada;
Reservar na geladeira;
Higienizar o tomate cereja;
Reservar na geladeira;
Adicionar superficialmente o tomate cereja;
Servir em temperatura de refrigeração;
Temperar a gosto e adicionar o molho de sua preferência.
Sugestão: Utilize os nossos molhos para acompanhar.

SOPA DA INFÂNCIA

Por Elaine Lima e Luciana Manhães



Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Nível de execução: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade média de cenoura
- 1 unidade grande de batata doce
- 2 unidades pequenas de inhame
- 1 unidade pequena de mandioca
- 1 pedaço pequeno (100g) de abóbora
- 3 dentes de alho
- 1 unidade pequena de cebola
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de molho de marte (molho de tomate caseiro)
- 2 folhas grandes de couve picada e higienizada
- 1,5 litros de água
- Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as hortaliças;

Descascar e picar a couve, cenoura, batata doce, inhame, mandioca e abóbora;

Colocar em uma panela com 1,5 litros de água;

Cozinhar por 20 minutos;

Assar bem depois de cozido;

Temperar com azeite, alho, cebola, temperos, massa de tomate e vinagre;

Deixar engrossar e servir quente.

SOPA DE CEBOLA

Por Louise Gomes



Rendimento: 2 porções

Tempo de preparo: 50 minutos

Nível de execução: Médio



INGREDIENTES

- 4 dentes de alho amassados
- Azeite
- 4 unidades médias de cebolas
- 1 colher de sopa (rasa) de açúcar (pode ser substituído por qualquer açúcar)
- 1 colher de chá (rasa) de sal
- 300 g de cogumelos Paris
- 4 unidades de batatas cortadas e picadas
- 1 ramo de alecrim
- 4 ramos de tomilho
- 2 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de bebida vegetal, podendo ser amêndoas ou soja

MODO DE PREPARO

Higienizar as hortaliças;

Refogar o alho em azeite;

Cortar as cebolas em tiras bem finas e juntar com o alho;

Adicionar o açúcar e o sal, mexendo em fogo alto até dourar;

Adicionar os cogumelos e refogar em fogo alto;

Tirar metade do conteúdo e reservar;

Acrescentar e cozinhar as batatas, o alecrim e o tomilho na água;

Adicionar a bebida vegetal e bater no liquidificador, após cozimento;

Servir quente.

SOPA DOS DEUSES

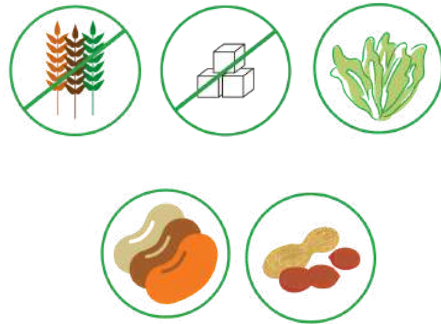
Por Laura Buarque



Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de lentilha
- 3 unidades médias de tomates Débora
- ½ unidade de cebola branca
- 3 dentes de alho
- Fio de azeite
- Sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Deixar a lentilha de molho na água por 12 horas (antes de preparar o prato, descartar a água), sob refrigeração;

Higienizar todas as hortaliças;

Colocar o fio de azeite em uma panela e refogar a cebola e o alho até dourarem;

Adicionar a lentilha e os tomates cortados em quatro;

Adicionar sal e pimenta;

Mexer por poucos minutos e cobrir com água;

Deixar cozinhar até que a lentilha e os tomates desmanchem;

Esfriar e bater no liquidificador (se julgar necessário, adicionar água);

Ajustar os temperos e servir.

Sugestão de acompanhamento: Torradinha integral.

PRATO PRINCIPAL

Eu me nutro de pensamentos construtivos, prosperantes, edificantes e fortalecedores e isso me auxilia a manter meu organismo em plena harmonia.

(Roberta Casaes)





PRATO PRINCIPAL

1 ALMÔNDEGAS DE FEIJÃO

Almôndegas de feijão azuki

2 BOLINHO DA FELICIDADE

Bolinho de Grão de Bico com Beterraba

3 CURRY INDIANO

Feijão branco

4 ENSOPADO MARROQUINO

Ensopado de leguminosas com hortaliças e macarrão

5 ESCONDIDINHO DIVINO

Purê de aipim com recheio de proteína de soja

6 ESTROGONOFE VEGETAL

Estrogonofe de palmito com bebida vegetal de aveia

7 GRANBURGUER

Mini Hamburguer de grão de bico

8 HAMBURGUER ARTESANAL

Hambúrguer de Lentilha e Grão-de-bico

9 HAMBÚRGUER VEGETARIANO

Hamburguer de proteína texturizada de soja



**10 KAFTA À
BRASILEIRA COM
CHUTNEY DA
BIODIVERSIDADE**

Bolinho de soja com
molho de caqui

**11 MOQUECA DA
TERRA**

Moqueca de banana da
terra com leite de coco e
azeite de dendê.

**12 MOQUECA DE
PALMITO**

Moqueca de palmito com
leite de coco e azeite de
dendê.

**13 PANQUECA DE
FEIJÃO**

Massa de panqueca com
farinhas de trigo e de
feijão branco

14 QUICHE DO BEM

Torta de grão de bico
com linhaça e recheio de
legumes

**15 TORTA SALGADA
VEGGIE**

Quiche com massa de
grão de bico e recheio
de inhame com espinafre



ALMÔNDEGAS DE FEIJÃO

Por Tayane Fernandes



Rendimento: 2 porções
Tempo de Preparo: 30 minutos
Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

- 1 ½ colheres de servir de feijão azuki cru (pode substituir por: lentilha, feijão preto ou feijão fradinho) ou 3 colheres de servir de feijão já cozido
- ½ unidade média de cebola
- 1 colher de sopa (cheia) de linhaça
- 2 xícaras de chá de água
- Salsa, sal e pimenta do reino a gosto.
- Azeite

MODO DE PREPARO

Escorrer e lavar o feijão azuki;

Higienizar todas as hortaliças;

Picar a cebola em cubos;

Colocar os grãos com água suficiente para cobri-los, a cebola e o sal em uma panela de pressão e cozinhar por aproximadamente 8 minutos;

Colocar o feijão e a linhaça em um mixer ou liquidificador junto com os temperos e 3 colheres de sopa de água;

Bater até adquirir uma consistência firme e homogênea. Reservar;

ALMÔNDEGAS DE FEIJÃO

Por Tayane Fernandes

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno à temperatura de 200 °C;

Untar uma assadeira média com azeite e moldar as bolinhas, dispondo-as com distância de 2 dedos entre cada bolinha;

Levar ao forno por cerca de 10 minutos;

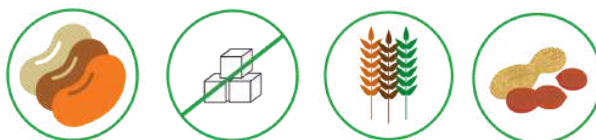
Sugestões de acompanhamento: Macarrão convencional ou de legumes (ex: abobrinha, cenoura) com molho de tomates.

BOLINHO DA FELICIDADE

Por Sandra Pereira



Rendimento: 16 bolinhos
Tempo de Preparo: 20 minutos
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 2 copos de grão de bico deixados de molho por 12 horas (aproximadamente 1 copo antes do remolho)
- 2 unidades pequenas de beterrabas cozidas e cortadas
- 1 unidade média de batata média cozida e cortada
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá (rasa) de sal
- 2 colheres de sopa (rasas) de farinha de aveia

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as hortaliças;

Bater no liquidificador ou processador o grão de bico, as beterrabas, a batata e o alho com azeite e o sal;

Se precisar, adicionar um pouco da água de cocção da batata para ajudar a bater;

Transferir para uma travessa e adicionar a farinha de aveia;

Colocar para assar em forno alto pré-aquecido, em forma untada com azeite;

Pode colocar às colheradas e achatá-las um pouco;

Deixar assar por uns 10 minutos (depende do forno), virar e assar até ficar bem douradinho dos 2 lados.

Sugestões de acompanhamento: arroz integral e salada verde

CURRY INDIANO

Por Daniel Souza



Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá (cheias) de feijão branco cozido al dente
- 1 unidade de cebola inteira cortada em fatias
- 3 colheres de sopa de óleo ou azeite
- 1 xícara de chá (cheia) tomate pelado ou molho caseiro*
- ½ xícara de chá de leite de coco
- 1 unidade de pimenta dedo de moça (opcional)
- 2 colheres de sopa (cheias) de pasta de curry
- Sal a gosto
- Gengibre e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as hortaliças;

Aquecer o óleo ou azeite em fogo médio;

Acrescentar as cebolas e quando estiverem translúcidas acrescentar o gengibre e em seguida a pimenta;

Mexer durante alguns minutos e acrescentar a pasta de curry;

Adicionar o molho de tomate e em seguida o feijão branco;

CURRY INDIANO

Por Daniel Souza

MODO DE PREPARO

Acertar o sal neste momento, quando incorporar os temperos, finalizar com o leite de coco, a cor final lembra um tom alaranjado.

Obs: a pasta de curry pode ser trocada por 1 colher de sopa (cheia) de páprica picante, 1 colher de sopa (cheia) de curry e 1 colher de sopa (rasa) de cúrcuma. Sim, o tempero é intenso.

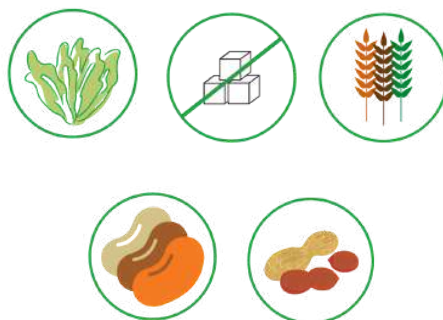
ENSOPADO MARROQUINO

Por Socorro Corrêa



Rendimento: 10 porções
Tempo de Preparo: 1 hora e 40 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 2 1/2 xícaras de chá de grão de bico cozido ao dente
- 1 xícara de chá (cheia) de lentilha hidratada
- 1 unidade grande de berinjela grande cortada em cubos
- 1 unidade grande de pimentão grande vermelho picado em cubos
- 1 unidade grande de tomate maduro picado
- 1 unidade média de cebola roxa picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 xícara de chá (cheia) de coentro picado com o talo
- 2 xícaras de chá (cheias) de molho de tomate caseiro
- 1/4 do pacote de espaguete de arroz
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa rasa de sal
- Pimenta a gosto
- 2 colheres de chá de cúrcuma (temperos a gosto)
- 500 mL de água do cozimento do grão de bico ou caldo de legumes

ENSOPADO MARROQUINO

Por Socorro Corrêa

MODO DE PREPARO

Refogar no azeite a cebola e o alho;

Higienizar todas as hortaliças;

Acrescentar o pimentão, o tomate e a berinjela;

Deixar refogar por 3 minutos;

Acrescentar o sal, a pimenta e a cúrcuma;

Nesse momento colocar a lentilha, o molho de tomate, a água de grão de bico e o macarrão;

Deixar refogar até que os ingredientes fiquem macios;

Depois acrescentar o grão de bico e coentro picado;

Deixar refogar por mais 3 minutos;

Servir quente.

ESCONDIDINHO DIVINO

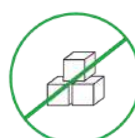
Por Elaine Lima



Rendimento: 2 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

PURÊ DE AIPIM

- 1 ½ xícara de chá de aipim cozido e triturado
- ½ unidade grande de cebola
- ½ xícara de bebida vegetal
- 1 colher de sobremesa (rasa) de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- Temperos a gosto

PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA

- ½ xícara de proteína texturizada de soja
- 1 xícara de chá de água morna
- 1 unidade grande de cebola
- 2 dentes grandes de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 unidade grande de tomate
- ½ unidade de pimentão verde
- ½ unidade de pimentão vermelho
- ½ xícara de chá de cheiro verde
- 1 colher de sobremesa (rasa) de sal
- 2 colheres de sopa de molho de tomate caseiro
- Tempero a gosto

ESCONDIDINHO DIVINO

Por Elaine Lima

MODO DE PREPARO

PURÊ

Higienizar as hortaliças;

Descascar e cortar o aipim e cozinhar até ficar macio;

Triturar o aipim junto com a cebola;

Adicionar a bebida vegetal para deixar o purê menos espesso;

Levar o purê ao fogo e adicionar o azeite e o sal;

Mexer até ficar com textura homogênea e reservar.

PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA

Hidratar a proteína texturizada de soja em água morna por 15 minutos;

Escorrer o excesso de água;

Refogar o alho e cebola no azeite até dourar;

Adicionar o restante dos ingredientes e os temperos;

Deixar cozinhar por 3 minutos.

MONTAGEM

Colocar a Proteína Texturizada de Soja no fundo de uma travessa;

Adicionar por cima o purê;

Salpicar “mix de amêndoa e gergelim” e orégano (opcional).

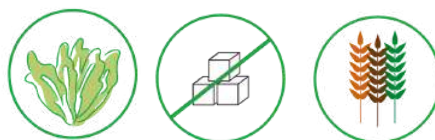
ESTROGONOFE VEGETAL

Por Liz Gomes



Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 2 horas e 30 minutos

Nível de execução: Médio



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de aveia
- 1 xícara de chá de água
- ½ unidade pequena de cebola
- 2 dentes de alho amassados
- Azeite, para refogar
- 100 g de cogumelos frescos ou champignon
- ½ xícara de chá de milho cozido
- 1 vidro pequeno de palmito
- 2 xícaras de chá de polpa de tomate

MODO DE PREPARO

Colocar a aveia de molho com a água por 2 horas;

Bater a aveia, até obter um “leite”;

Higienizar todas as hortaliças;

Refogar a cebola e o alho;

Adicionar os cogumelos, milho, palmito e a polpa de tomate, deixe cozinhar até que os vegetais estejam macios;

Diminuir o fogo e adicionar a bebida vegetal de aveia até ficar no ponto de estrogonofe;

Obs: se a bebida vegetal ficar muito espessa, adicione água.

Sugestão de acompanhamento proteico: salada de quinoa, arroz com lentilha e arroz de grão de bico

**NECESSÁRIO
ACOMPANHAMENTO
PROTEICO!**

GRANBURGUER

Por Laura Buarque



Rendimento: 6 porções com 2 mini-hamburgueres

Tempo de Preparo: 13 horas

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- ½ pacote de 500 g de grão de bico
- 3 dentes de alho
- Cheiro verde picado a gosto
- 1 colher de sopa (cheia) de farinha de trigo
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para “grelhar”

MODO DE PREPARO

Deixar o grão de bico de molho por 12 horas, na geladeira;

Retirar a água do grão de bico;

Higienizar todas as hortaliças;

Bater no processador ou liquidificador o grão de bico, o alho e o cheiro verde;

Adicionar a farinha de trigo, o sal e a pimenta e bater até ficar na consistência de massa homogênea (se julgar necessário adicionar mais farinha para a massa ter mais consistência, não tem problema);

Moldar a massa no formato de hambúrguer e grelhá-los na frigideira com um fio de óleo;

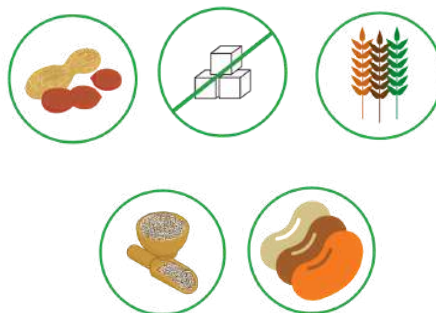
Sugestões de acompanhamento: arroz e molho ou recheio de sanduíche.

HAMBURGUER ARTESANAL

Por Patricia Vieira



Rendimento: 12 porções
Tempo de Preparo: 13 horas
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- ½ pacote de lentilha (250 g)
- ½ pacote de grão-de-bico (250 g)
- 3 cabeças de alho
- 3 unidades médias de cebolas
- 3 maços de cheiros-verdes
- ¼ de xícara de chá de azeite de oliva
- 1 colher de sopa (rasa) de sal refinado
- Pimenta do reino moída a gosto
- ¾ de xícara de chá de farinha de aveia integral
- 1 ½ xícara de chá farinha de trigo integral

MODO DE PREPARO

Deixar a lentilha e o grão-de-bico de molho por 12 horas em recipientes diferentes, sob refrigeração;

Escorrer e lavar os grãos separadamente em água corrente;

Higienizar todas as hortaliças;

Ferver a lentilha de 10 a 15 minutos em panela comum até que fique macia.

Escorrer a lentilha e reservar (ela será usada inteira);

Deixar o grão-de-bico por 20 minutos na pressão da panela de pressão;

Escorrer o grão-de-bico;

HAMBURGUER ARTESANAL

Por Patrícia Vieira

MODO DE PREPARO

Processar o grão-de-bico no processador;

Picar o alho, as cebolas e os cheiros-verdes previamente higienizados;

Misturar o grão-de-bico processado com a lentilha, o alho, as cebolas, os cheiros-verdes, o azeite de oliva, o sal refinado, a pimenta-do-reino, a farinha de aveia integral e a farinha de trigo integral;

Modelar em formato de Hambúrguer;

Assar ou fritar.

HAMBÚRGUER VEGETARIANO

Por Dayane Santos e Elaine Lima



Rendimento: 2 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de proteína texturizada de soja
- ½ unidade grande de cebola branca
- 2 dentes de alho grandes
- 1 colher de sopa (cheia) de aveia em flocos grossos
- 1 colher de sopa (cheia) de farinha de linhaça
- 3 colheres de sopa (cheias) de água morna
- 2 colheres de sopa (cheias) de molho marte (molho de tomate)
- Sal, salsa, cebolinha, pimenta a gosto
- Farinha de rosca caseira

MODO DE PREPARO

Colocar a proteína texturizada de soja de molho em água morna por 30 minutos;

Escorrer a água e espremer a soja com as mãos para retirar o excesso de água;

Higienizar todas as hortaliças;

HAMBÚRGUER VEGETARIANO

Por Dayane Santos e Elaine Lima

MODO DE PREPARO

Colocar a farinha de linhaça de molho em água morna por 15 minutos;

Picar a cebola branca, o alho, juntar com a soja, a farinha de aveia, molho de tomate, cebolinha a gosto e farinha de rosca até dar liga;

Temperar com sal, salsa e pimenta e misturar tudo com as mãos;

Separar a mistura em seis partes iguais;

Com as mãos, pressionar a parte de cima das bolas e achatá-las até formar um hambúrguer;

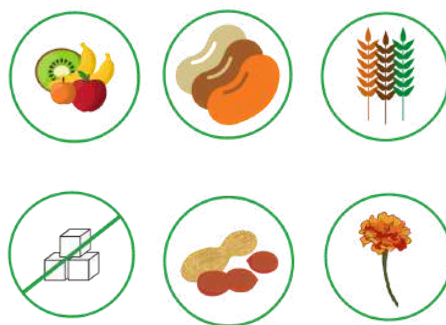
Fritar, grelhar ou assar.

KAFTA À BRASILEIRA COM CHUTNEY DA BIODIVERSIDADE

Por Raquel Moraes



Rendimento: 25 porções
Tempo de Preparo: 60 minutos
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

KAFTA

- 200 g de proteína de soja hidratada (opte por soja não transgênica)
- 2 xícaras de chá de água
- ½ molho de cheiro verde
- 1 unidade grande de cebola
- 2 colheres de sopa (cheias) de oropronobis picada
- 1 colher de sopa (cheia) de hortelã pimenta
- 1 colher de sopa de hortelã
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de alfavaca
- 5 colheres de sopa (cheias) de farinha de trigo integral (opte por orgânica)

CHUTNEY DA BIODIVERSIDADE

- 3 xícaras de chá (cheias) de caqui picado
- 2 xícaras de chá (cheias) de mamão papaia
- 1 xícara de chá (cheia) de maçã picada
- ½ colher de sopa de gengibre ralado
- 1 xícara de chá de água
- ½ xícara de chá de uvas passas
- 2 colheres de sopa (cheias) de alfavaca picada

KAFTA À BRASILEIRA

COM CHUTNEY DA BIODIVERSIDADE

Por Raquel Moraes

INGREDIENTES

CHUTNEY DA BIODIVERSIDADE

- 2 colheres de sopa (cheias) de pimentão verde picado
- 2 colheres de sopa (cheias) de tomate picado
- 1 colher de chá (rasa) de sal
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- 3 dentes de alho
- 1 unidade grande de cebola
- 1 colher de chá (cheia) de tempero misto moído (coentro, cominho e pimenta do reino)
- 2 colheres de chá (cheias) de páprica picante
- 2 colheres de sopa de óleo

MODO DE PREPARO

KAFTA

Higienizar todos as hortaliças;

Hidratar a proteína texturizada de soja em água quente;

Triturar em liquidificador o cheiro verde, cebola, ora-pro-nobis, hortelã pimenta, hortelã, alho e alfavaca, até obter uma mistura homogênea;

Adicionar a mistura obtida na farinha de trigo e na soja hidratada e escorrida;

Misturar e moldar a massa;

Juntar a farinha de trigo e este molho, até ficar uma mistura homogênea “grudenta”;

Assar em forno baixo (180°) por cerca de 30 minutos ou fritar em óleo bem quente por 4 minutos (cada lado em 2 minutos).

CHUTNEY DA BIODIVERSIDADE

Higienizar todos as hortaliças;

Refogar a cebola e o alho no óleo;

Adicionar os demais ingredientes, mexendo até ponto de geleia.

MOQUECA DA TERRA

Por Elaine Lima e Jéssica Rangel



Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 4 unidades de banana da terra
- Suco de 1 limão Tahiti
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 unidades de dentes de alho
- 1 unidade média de cebola branca
- 1 unidade média de pimentão verde
- 1 unidade média de pimentão vermelho
- 1 unidade média de pimentão amarelo
- 1 unidade grande de tomate maduro
- 5 colheres de sopa ou 90 g de massa de tomate
- 80 mL azeite de dendê
- 1 xícara de chá de leite de coco caseiro
- 1 colher de sopa (cheia) de polpa de coco fresco
- 1 pitada de pimenta do reino moída
- 1 pitada de sal refinado
- salsinha e cebolinha a gosto

MOQUECA DA TERRA

Por: Elaine Lima e Jessyca Silva

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as hortaliças;

Descascar e socar o alho e reservar;

Cortar as bananas em fatias e depois misturá-las com sal, suco de limão e alho;

Cortar as cebolas, tomates e pimentões em rodela e reservar;

Em uma panela, aquecer brandamente o azeite e dourar alho e cebolas;

Adicionar os tomates e a massa de tomate e cozinhar por 5 minutos;

Em uma panela grande, colocar o refogado, depois as bananas, o coco, por último os pimentões, intercalando;

Regar com leite de coco e adicionar os temperos e deixar cozinhar por 25 minutos em fogo baixo;

Apagar o fogo e regar com azeite de dendê;

Tampar a panela por 5 minutos e depois servir.

Sugestão de acompanhamento proteico: Salada de quinoa, arroz com lentilha e arroz de grão de bico, farofa de dendê



**NECESSÁRIO
ACOMPANHAMENTO
PROTEICO!**

MOQUECA DE PALMITO

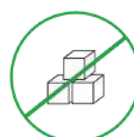
Por Luciana Oliveira Diniz



Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- ½ unidade de coco seco
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 unidades de dentes de alho
- 1 unidade média de cebola branca
- 2 unidades grandes de tomates maduros
- 5 colheres de sopa ou 90 g de extrato de tomate
- 3 colheres de sopa de azeite de dendê
- 1 vidro de 300g de palmito pupunha em conserva
- 1 pitada de pimenta do reino moída
- 1 pitada de sal refinado
- ½ molho pequeno de coentro

MODO DE PREPARO

Ralar o coco, ferver em água por 10 minutos.

Deixar esfriar por 15 minutos;

Despejar todo o conteúdo no liquidificador e bater por 5 minutos até formar um líquido branco;

Coar o líquido um pano de cozinha novo e limpo e espremer bem com as mãos para extrair todo o leite.

Reservar o líquido.

**NECESSÁRIO
ACOMPANHAMENTO
PROTEICO!**

MOQUECA DE PALMITO

Por Luciana Oliveira Diniz

MODO DE PREPARO

Descascar e socar o alho;

Lavar em água corrente e picar as cebolas, os tomates e o coentro;

Escorrer a água da conserva dos palmitos e reservar os palmitos;

Em uma panela, aquecer brandamente o azeite e dourar alho e cebolas;

Adicionar os tomates e deixar refogar por 3 minutos;

Adicionar o extrato de tomate, o azeite de dendê, o leite de coco e os palmitos;

Corrigir o tempero a seu gosto com pimenta do reino e o sal;

Adicionar o coentro, tampar a panela e deixar o molho encorpar por cerca de 8 a 10 minutos.

Sugestão de acompanhamento proteico: Salada de quinua, arroz com lentilha e arroz de grão de bico, farofa de dendê

PANQUECA DE FEIJÃO

Por Rafael Cadena



Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de xícara de farinha de trigo
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de farinha de feijão branco
- 3 colheres de sopa de leite de coco
- 1 colher de sopa (cheia) de farelo de aveia
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa (rasa) de fermento químico em pó
- Sal e tempero a gosto
- Um fio de óleo para a frigideira

MODO DE PREPARO

MASSA

Bater todos os ingredientes em um liquidificador;
Despejar em uma frigideira com 1 fio de óleo;
Nas próximas não precisará mais de óleo;
Virar os lados;
Rechear.

RECHEIO

Optar por um recheio à base de leguminosas e hommus ou proteína texturizada de soja.

**NECESSÁRIO
ACOMPANHAMENTO
PROTEICO!**

QUICHE DO BEM

Por Luana Borneo



Rendimento: de 8 a 10 fatias

Tempo de Preparo: 50 minutos

Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

MASSA DA QUICHE

- 3 xícaras de chá de farinha de grão de bico (Você pode triturar e peneirar o grão de bico)
- $\frac{3}{4}$ xícara de chá de farinha de linhaça (Você também pode triturar as sementes)
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto
- Água (suficiente para a massa ficar firme e homogênea)

RECHEIO

- 100 g de vagem;
- 2 dentes de alho descascados;
- 1 inhame médio descascado;
- 1 cenoura média com casca;
- 1 cebola média descascada;
- 1 abobrinha média com casca;
- 1 pedaço pequeno de abóbora com casca.
- Temperos secos a gosto (sugestões: páprica picante, orégano, açafrão da terra etc.)
- 250 g de tofu (opcional)
- 100g de castanha de caju trituradas (opcional)
- Dica: a receita pode ser feita com qualquer legume

QUICHE DO BEM

Por Luana Borneo

MODO DE PREPARO

MASSA:

Pré aquecer o forno a 180°C;

Misturar os ingredientes secos;

Acrescentar o azeite e misturar;

Acrescentar água aos poucos misturando com as mãos até que se forme uma bola e descole do recipiente;

Espalhar a massa em uma assadeira, moldando nas laterais (Caso tenha uma assadeira antiaderente não é necessário untar com azeite ou óleo, mas caso não possua, unte a que for utilizar);

Fazer uns furinhos na massa com um garfo;

Levar a massa ao forno pré-aquecido para assar por 20 minutos aproximadamente.

RECHEIO:

Amassar o tofu (se for usá-lo) e reservar em uma panela;

Levar o tofu (se for usá-lo) ao fogo, mexendo constantemente;

Incluir temperos selecionados, misturar até incorporar bem;

Higienizar todas as hortaliças;

Adicionar os legumes pré-assados e misturar bem;

Separar aproximadamente metade da mistura e levar ao liquidificador;

Bater até ficar homogêneo;

Devolver a mistura homogênea à panela e incorporar bem;

Colocar o recheio sobre a massa assada;

Polvilhar a castanha triturada (opcional);

Levar novamente ao forno por 10 minutos;

Retirar do forno, aguardar esfriar, fatiar e servir.

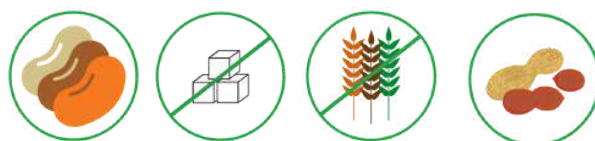
Sugestões de acompanhamento: saladas de folhas e tomates, salada de casca de melão com maionese de abacate.

TORTA SALGADA VEGGIE

Por Tayane Fernandes



Rendimento: 4 porções
Tempo de Preparo: 30 minutos
Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

MASSA DA TORTA

- 3 xícaras de chá (cheias) de farinha de grão de bico
- 1/3 de xícara de chá de azeite
- 1/4 de xícara de chá de água
- Sal e Cúrcuma a gosto

RECHEIO

- 3 unidades de inhames médios ou outro tubérculo como batata doce comum e roxa, mandioca e batata baroa
- 1/2 maço de espinafre ou outra folha verde-escura
- Sementes de mostarda (opcional)
- Orégano, azeite e Sal a gosto
- 1 dente de alho.

TORTA SALGADA VEG

Por Tayane Fernandes

MODO DE PREPARO

Higienizar todos as hortaliças;

Descascar o inhame, cortar em pedaços médios e colocá-los na água para que cozinhem;

Picar o alho em cubos e higienizar o espinafre;

Pré-aquecer o forno à temperatura de 200 °C;

Misturar todos os ingredientes da massa, em um recipiente, até formar uma massa moldável e homogênea;

Dispor em uma forma de fundo falso e assar por 10 minutos;

Refogar o espinafre ou taioba com alho e azeite em uma frigideira;

Liquidificar o inhame cozido com azeite, semente de mostarda, orégano e sal até a consistência ficar homogênea;

Reservar;

Retirar a massa do forno e recheá-la com o purê de inhame temperado e decorar com tomates secos;

Levar ao forno por mais 10 minutos.

Sugestões de acompanhamento: Salada de legumes e verduras.

ACOMPANHAMENTOS

Sou amigo (a) do meu dinheiro.

(Jaqueline Salles)





ACOMPANHAMENTOS/GUARNIÇÕES

1 ARROZ AZUL

Arroz branco com matchá azul

2 ARROZ NUTRITIVO

Arroz branco com lentilha, cenoura e abobrinha

3 BERINJELA COM MELAÇO

Berinjela assada com melaço

4 COUSCOUS MARROQUINO

Couscous marroquino integral com refogado de legumes e tofu defumado

5 FAROFA DE FIBRAS

Farofa com farinha de mandioca, gérmen de trigo, aveia, chia, gergelim e linhaça

6 KIBOBORA

Kibe com recheio de abóbora

7 LENTILHA DA CAROL

Lentilha com tomate e alho poró

8 NHOQUE VIOLETA

Nhoque de batata doce roxa

9 PURÊ VERDE

Purê de couve

10 REFOGADO CARIOCA

Refogado de legumes com leite de coco

11 RISOTO DE LIMÃO

Risoto de limão siciliano com telha de fubá



12 ROSTI DE INHAME

Inhame no formato palha com
recheio a gosto



ARROZ AZUL

Por Kátia Mendes By Chaazulrj



Rendimento: 1 porção de 100g

Tempo de Preparo: 20 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de arroz branco cru
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de chá (cheia) de matchá azul
- 1 colher de chá de óleo vegetal
- 1 dente de alho pequeno
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

INFUSÃO AZUL

Ferver a água;

Após a fervura desligar o fogo e acrescentar o Matchá Azul;

Misturar e reservar.

PREPARO DO ARROZ

Aquecer uma panela;

Adicionar o óleo e o alho;

Refogar mexendo sempre até o alho ficar levemente dourado;

ARROZ AZUL

Por Kátia Mendes By Chaazulrj

MODO DE PREPARO

Acrescentar o arroz e o sal a gosto;

Misturar e refogar por 3 minutos;

Adicionar a infusão azul quente;

Cozinhar em fogo baixo por 5 minutos ou até a secagem total da água;

Desligar o fogo;

Servir em prato de sua preferência.

Sugestões de acompanhamento: saladas, cremes, purês, vegetais assados e brotos.

ARROZ NUTRITIVO

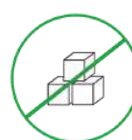
Por Priscila Gottgroy



Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 12 horas e 30 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de lentilhas
- ½ xícara de chá de arroz branco cru
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- 1 unidade pequena de cebola
- 1 colher de café (rasa) de cominho
- 1 colher de café (rasa) de pimenta do reino
- 1 colher de café (rasa) de páprica
- 1 colher de café (rasa) de louro
- 1 colher de chá (rasa) de sal
- 3 colheres de sopa (cheias) de cenoura ralada
- 4 xícaras de chá de água quente
- 1 colher de sobremesa (cheia) de farelo de aveia
- 3 colheres de sopa (cheias) de abobrinha ralada
- 2 colheres de sopa (cheias) de pimentão vermelho
- 2 colheres de sopa (cheias) de pimentão amarelo
- Salsa e cebolinha a gosto

ARROZ NUTRITIVO

Por Priscila Gottgroy

MODO DE PREPARO

Deixar as lentilhas de molho por 12 horas, em recipiente sob refrigeração;
Escorrer e lavar as lentilhas e o arroz em água corrente;
Cozinhar a lentilha até ficar al dente e reservar;
Refogar com fio de azeite o dente de alho ralado em uma panela;
Acrescentar a cebola em cubinhos e dourar até ficar transparente;
Adicionar as lentilhas pré-cozidas, misturando bem;
Acrescentar os temperos;
Ajustar o sal;
Adicionar a cenoura, a água e o farelo de aveia;
Cozinhar por 10 minutos em fogo médio;
Adicionar a abobrinha ralada e o arroz, misturando bem;
Cozinhar por mais 10 minutos em fogo baixo;
Acrescentar mais água para finalizar o cozimento, se necessário;
Depois de cozido, adicionar o pimentão vermelho e amarelo picadinhos, a salsa e cebolinha a gosto;
Misturar e servir.

BERINJELA COM MELAÇO

Por Elga Bastista



Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 120 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de berinjela
- Meio vidro (150 g) de melaço
- 1/2 xícara de chá de azeite
- Orégano a gosto
- 5 dentes grandes de alho
- 1 colher de sobremesa (rasa) de sal

MODO DE PREPARO

Sanitizar os vegetais (lavar em água corrente, depois fazer a solução com um produto sanitizante e deixar os alimentos de molho por 15 minutos, depois lavar em água corrente e utilizar);

Pré-aquecer o forno a 200 °C;

Cortar a berinjela em cubos de cerca de 2 cm x 2 cm;

Cortar o alho em lâminas e reservar;

Colocar a berinjela em uma refratária, e adicionar sobre a mesma o azeite, melaço, alho, orégano e sal;

BERINJELA COM MELAÇO

Por Elga Bastista

MODO DE PREPARO

Misturar o conteúdo da refratária, com o auxílio de uma colher;

Colocar a refratária no forno e assar por 1 hora a 200 °C;

Retirar a refratária do forno;

Servir imediatamente ou armazenar no refrigerador em recipiente de vidro com tampa por até 48 horas.

COUSCOUS MARROQUINO

Por Paula Savino



Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

COUSCOUS

- 2 xícaras de chá (cheias) de couscous marroquino integral
- 2 xícaras de chá (cheias) de caldo de vegetais ou água fervente
- ½ colher de chá de sal marinho

INGREDIENTES OPCIONAIS

- 2 colheres de sopa (cheias) de castanha de caju tostadas picadas ou de oleaginosas tostadas da sua preferência
- ¼ de xícara chá de passas aferventadas
- Salsinha picada

REFOGADO

- 1 unidade média de cebola cortada em cubinhos
- 1 unidade de cenoura cortada em cubinhos ou ralada
- 1 bandeja média de cogumelos shitake cortados em cubinhos
- 1 tofu defumado cortado em cubos pequenos
- ¼ de colher de chá de sal marinho
- 2 cebolinhas fatiadas fininhas
- 2 colheres de sopa de água
- 2 colheres sopa de shoyu
- Azeite (opcional)

COUSCOUS MARROQUINO

Por Paula Savino

INGREDIENTES

MOLHO OPCIONAL

- 1 colher de chá (cheia) de gengibre picado
- 1 colher de chá (cheia) de alho orgânico picado
- 2 colheres de chá (cheias) de malte de cereais
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de chá de vinagre de arroz
- 2 colheres de sopa de água (ou saquê opcional)

MODO DE PREPARO

COUSCOUS

Colocar o couscous numa tigela;

Levar a água ou o caldo a ferver com o sal e adicionar ao couscous;

Mexer rapidamente com um garfo, tampar e deixar descansando por 6 min;

Mexer novamente com o garfo e adicionar o refogado e os outros ingredientes.

REFOGADO

Aquecer uma panela e refogar a cebola e a cenoura com o sal em panela tampada, fogo baixo por 5 min;

Se quiser, refogar com 1 colher (chá) de azeite;

Adicionar os cogumelos e se a cebola não tiver soltado água, adicionar 2 colheres (sopa) de água, tampar e continuar refogando em fogo baixo tampado por mais 5 min;

Adicionar o tofu defumado e refogar mais um pouco;

Adicionar o shoyu, cozinhar mais 3 min;

Adicionar a cebolinha;

Deixar ela murchar por 1 a 2 min;

Desligar a panela;

Adicionar o refogado ao couscous cozido.

COUSCOUS MARROQUINO

Por Paula Savino

MOLHO

Colocar todos os ingredientes do molho numa panela;

Levar à fervura por 1 a 2 minutos em fogo baixo;

Desligar;

Reservar.

Sugestões de acompanhamento: legumes grelhados, pães com patês variados, salada colorida.

FAROFA DE FIBRAS

Por Mariana Zogaib



Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 15 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de farinha de mandioca
- 1 xícara de chá (cheia) de gérmen de trigo
- 1 xícara de chá (cheia) de aveia em flocos
- 1 colher de sopa (cheia) de semente chia
- 1 colher de sopa (cheia) de semente de linhaça
- 1 colher de sopa (cheia) de gergelim
- 1 unidade grande de cebola
- ½ cabeça de alho
- 100 g de banana passa
- Azeite o suficiente para deixar a farofa úmida
- 1 molho de cheiro verde
- 1 colher de chá (cheia) de sal

FAROFA DE FIBRAS

Por Mariana Zogaib

MODO DE PREPARO

Esquentar a frigideira e colocar um fio de azeite, a cebola picadinha, o alho macerado, refogando bem;

Adicionar a banana passa em pedacinhos;

Misturar bem no refogado;

Depois adicionar a farinha, o gérmen e a aveia, mexendo sempre;

Adicionar um fio de azeite;

Adicionar as sementes e o sal;

Se precisar, pode colocar um pouco mais de azeite, para a farofa ficar um pouco mais úmida;

Quando ela estiver pronta, adicionar o cheiro verde bem picadinho.

KIBOBORA

Por Rafael Cadena e monitores de Técnica Dietética



Rendimento: 5 porções

Tempo de Preparo: 1h e 20 minutos

Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de trigo para kibe
- 2 ½ xícaras de chá de abóbora cobotia picada em pedacinhos
- 1 ½ xícara de chá de água quente
- 3 dentes de alhos picados
- 3 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1 cebola grande picada
- 1 xícara de chá (cheia) de cheiro verde picado
- 3 colheres de sopa (cheias) de creme de bebida vegetal ou requeijão vegetal sem sabor
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Colocar o trigo para quibe em uma vasilha;

Jogar sobre ele a água quente;

Deixar descansando até hidratar, o que vai levar cerca de 15 minutos;

Pré-aquecer o forno a 210°C;

KIBOBORA

Por Rafael Cadena e monitores de Técnica Dietética

MODO DE PREPARO

Cozinhar a abóbora até ficar macia;

Amassar com um garfo e refogar no óleo vegetal o alho, sal, cebola e tempero a gosto;

Reservar;

Misturar no trigo de kibe previamente hidratado e escorrido o creme vegetal, cheiro verde e temperos a gosto;

Homogeneizar até obter uma massa uniforme;

Colocar a metade da mistura em uma assadeira de tamanho médio;

Rechear com a abóbora cozida e refogada;

Cobrir com restante da mistura;

Assar em forno já pré-aquecido por 30 minutos ou até dourar levemente.

LENTILHA DA CAROL

Por Ana Carolina Sobral



Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 9 horas

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- ½ pacote de 500 g de lentilha
- 1 folha de louro
- 500 mL caldo de legumes caseiro
- 1 unidade média de cebola branca
- 4 dentes de alho
- 2 xícaras de chá (cheias) de tomate cereja cortado ao meio
- 1 xícara de chá (cheia) de alho-poró em rodela
- 1 colher de sopa de azeite
- Sal

MODO DE PREPARO

Deixar a lentilha de molho por 8 horas sob refrigeração e descartar a água de remolho;

Cozinhar a lentilha no caldo de sua preferência com a folha de louro;

Preparar o refogado com azeite, cebola, alho, alho poró;

Acrescentar o refogado a lentilha já cozida;

Acrescentar os tomates cerejas cortados, após cozimento com fogo desligado e servir.

Sugestão de acompanhamento: salada verde e arroz branco.

NHOQUE VIOLETA

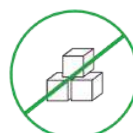
Por Aline Coelho



Rendimento: 4 porções de 200 g

Tempo de Preparo: 60 minutos

Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

- 2 unidades médias de batata doce roxa
- ½ colher de café de sal
- ½ xícara de chá de farinha de arroz
- ½ colher de café de noz moscada

MODO DE PREPARO

Pré-aquecer o forno a 180°C, por 15 minutos;

Higienizar as batatas;

Secar bem, e embrulhar em papel alumínio individualmente;

Levar as batatas para assar por aproximadamente 20 minutos;

Espetar um garfo nas batatas após esses 20 minutos;

Se as batatas estiverem bem macias, estão prontas;

Retirar as batatas do forno, desembulhar com cuidado, pois estarão muito quentes;

Cortar as batatas ao meio e retirar a casca;

Passar a batata sem casca por uma peneira fina;

Temperar as batatas com sal e noz moscada e acrescentar a farinha de arroz aos poucos;

NHOQUE VIOLETA

Por Aline Coelho

MODO DE PREPARO

Quando parar de grudar, estará pronta a massa;
Embrulhar a massa do nhoque em filme plástico;
Aguardar por 30 minutos em temperatura ambiente;
Dividir a massa em 4 partes iguais;
Pegar cada parte e abrir em formato de cordão;
Cortar do tamanho que você desejar;
Colocar os nhoques em cima de um tabuleiro polvilhado com farinha de arroz;
Colocar uma água para ferver com sal;
Quando a água ferver, acrescentar os nhoques aos poucos;
Retirar os nhoques quando eles subirem;
Colocar dentro de uma travessa untada com azeite. Reservar;
Fazer o molho da sua preferência para acompanhar.

PURÊ VERDE

Por Gisela Abrantes



Rendimento: 2 porções

Tempo de Preparo: 10 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 3 folhas grandes ou 6 pequenas de couve portuguesa congeladas (retire o cabo grosso de baixo)
- 5 floretes médios de couve flor
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco ou de arroz
- 3 colheres de sopa (cheias) de inhame cozido
- 1 colher de sopa (rasa) de curry
- 1 colher de café (rasa) de sal grosso
- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 galhinhos com folhas de coentro (pode ser salsa)
- Até 100 mL de caldo de legumes para bater o purê
- 1 colher de sopa de azeite para bater o purê
- 1 colher de chá de suco de limão para finalizar

PURÊ VERDE

Por Gisela Abrantes

MODO DE PREPARO

Cozinhar a couve flor com água e vinagre até ficar macia;
Escorrer;
Cozinhar o inhame com casca numa panela com água até ficar macio;
Descascar e amassar;
Colocar o azeite numa frigideira com o alho amassado e o curry;
Acrescentar a couve congelada;
Quebrar toda a couve com as mãos;
Refogar por 2 minutos;
Bater no liquidificador o inhame, a couve flor, o azeite, a couve, o caldo (coloque aos poucos), a erva e o sal;
Ao degustar, acrescentar limão, se gostar.

REFOGADO CARIOCA

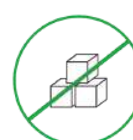
Por Bárbara Albernaz



Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 1h e 30 minutos

Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

- 3 unidades médias de cenouras
- 1 unidade média chuchu
- 1 molho de espinafre
- 1 unidade média de cebola branca
- 3 dentes de alho
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 2 colheres de sopa (cheias) de farinha de aveia
- 4 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá (rasa) de pimenta do reino
- 1/3 xícara de chá de coentro
- sal a gosto
- Fio de azeite para refogar

MODO DE PREPARO

Picar em pedaços pequenos a cenoura, o chuchu, o espinafre, a cebola e o alho;

Refogar no azeite a cebola e o alho até dourar;

Adicionar o chuchu, a cenoura e o espinafre e refogar até secar a água do próprio chuchu;

Adicionar o leite de coco e a farinha de aveia e mexer até engrossar e adicionar os temperos;

Colocar a mistura em pirex e levar ao forno por 45 min.

RISOTO DE LIMÃO

Por Elga Batista



Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 1 hora e 30 minutos

Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

RISOTO

- 1 xícara de chá (cheia) de arroz arbóreo
- 1 litro de água filtrada
- 1 copo (200 mL) de vinho branco seco
- ½ unidade de alho poró
- 1 unidade média de limão siciliano
- 1 unidade média de cebola branca
- 6 dentes médios de alho
- 2 copinhos de café (100 mL) de azeite
- 1 colher de sobremesa (rasa) de sal

TELHA (CROSTA) DE FUBÁ

- 5 colheres de sopa (cheias) de fubá
- 1 colher de café de sal

RISOTO DE LIMÃO

Por Elga Batista

MODO DE PREPARO

RISOTO

Higienizar o limão, tirar as raspas, sumo do limão e reservar;

Cortar o alho em lâminas e reservar;

Picar a cebola e reservar;

Cortar o alho poró em anéis e reservar;

Em fogo baixo, refogar o alho e a cebola;

Adicionar o arroz arbóreo e refogá-lo;

Em outra panela, ferver a água filtrada;

Adicionar uma concha na panela arroz refogado, mexendo sempre;

Quando o arroz começar a formar gel, adicionar cuidadosamente o vinho;

Quando o vinho evaporar o álcool, você perceberá essa evaporação cheirando a panela;

Adicionar o alho poró;

Continuar adicionando a água ao arroz até que este alcance textura macia;

Quando o arroz ficar macio, adicionar o sumo de limão;

Ajustar o sal;

Quando for servir o risoto, adicionar raspas de limão siciliano e a telha (crosta) de fubá à superfície do mesmo.

RISOTO DE LIMÃO

Por Elga Batista

MODO DE PREPARO

TELHA (CROSTA) DE FUBÁ

Em um recipiente, misturar o fubá ao sal;
Aquecer uma frigideira anti-aderente, em fogo médio;
Espalhar o fubá com sal com auxílio de uma colher;
Forrar o fundo da panela;
Deixar dourar;
Quando o fubá já estiver firme, virar o mesmo para aquecer o outro lado dessa telha;
Retirar do fogo;
Quebrar essa telha em pedaços medianos;
Usar a telha para decorar o risoto.
Sugestões de acompanhamento: Mix de folhas verdes.

ROSTI DE INHAME

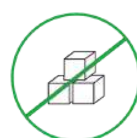
Por Tayane Fernandes



Rendimento: 1 porção

Tempo de Preparo: 15 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade média de inhame
- 1 colher de sobremesa de azeite
- Sal e pimenta a gosto
- Esta preparação pode ser preparada com outros tubérculos (batata doce, batata doce roxa, batata baroa, mandioca)

MODO DE PREPARO

Higienizar o inhame;

Descascar o inhame e, com auxílio de um ralador, ralar no ralo grosso;

Acrescentar sal e pimenta, em um recipiente;

Acrescentar o azeite e distribuir o inhame ralado de maneira uniforme, em uma frigideira antiaderente;

Tampar e cozinhar por 2 minutos; Após a parte em contato com a frigideira dourar, virar e deixar cozinhar do outro lado, desligar o fogo e servir ainda quente.

Sugestões de acompanhamento: Ragu de cogumelos, homus tahine, bolonhesa de lentilhas, molho pesto.

BEBIDAS

Alimento minha mente com pensamentos saudáveis e meu corpo reflete saúde.

(Roberta Casaes)





BEBIDAS

1 BEBIDA AMARELA REFRESCANTE

Bebida mista de manga e tangerina

2 INFUSÃO DAS ESTRELAS

Chá de hibisco com erva doce

3 SUCO CÓSMICO

Suco de laranja, beterraba e cenoura

4 SUCO DA LUA

Bebida mista de laranja e mamão

5 SUCO DA TERRA

Suco de cajá

6 SUCO DO SOL

Suco de Manga, Caqui e Morango

7 SUCO FOGO

Suco de limão, morango e gengibre

8 SUCO OUTONO

Suco de caqui com limão

9 SUCO SONHO DE VERÃO

Suco de abacaxi, maçã, repolho e limão

BEBIDA AMARELA REFRESCANTE

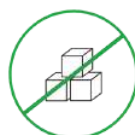
Por Socorro Corrêa



Rendimento: 2 porções de 250 mL

Tempo de Preparo: 20 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 ½ xícara de chá de polpa de manga
- 1 xícara de chá de polpa de tangerina
- 200 mL de água
- 2 colheres de sopa (cheias) de folhas de hortelã
- 2 pedras de gelo

MODO DE PREPARO

Higienizar as frutas antes de despulpá-las;
Higienizar as folhas de hortelã;
Descascar e picar em cubos 1 manga;
Descascar e retirar os caroços da tangerina;
Colocar todos os ingredientes no liquidificador;
Acrescentar a água e o gelo;
Triturar tudo no liquidificador;
Servir.

INFUSÃO DAS ESTRELAS

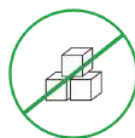
Por Elaine Lima



Rendimento: 1 porção

Tempo de Preparo: 10 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 colher de chá (cheia) de hibisco
- 1 colher de café (cheia) de sementes de erva doce
- 1 xícara de água (200 mL) de água gelada

MODO DE PREPARO

Aquecer a água;

Colocar o hibisco e a erva doce em infusão por 5 minutos com o recipiente tapado;

Coar e servir.

SUCO CÓSMICO

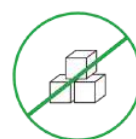
Por Vinicius Figueira Ramos



Rendimento: 4 porções de 200 mL

Tempo de Preparo: 25 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 6 unidades grandes de laranja
- 1 unidade pequena de beterraba
- 1 unidade pequena de cenoura
- ½ xícara de chá de água potável ou mineral

MODO DE PREPARO

Higienizar as frutas e hortaliças;

Cortar as laranjas ao meio, espremer em um recipiente até obter o suco e reservar;

Descascar a cenoura e a beterraba, ralar em um ralador e reservar;

Colocar o suco da laranja, a beterraba e cenoura já raladas e a água no copo de liquidificador;

Bater tudo no liquidificador;

Colocar em um copo e servir gelado.

SUCO DA LUA

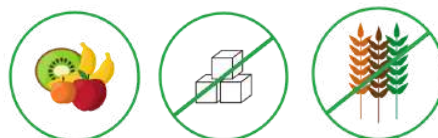
Por Thaiane Oliveira



Rendimento: 2 porções de 250 mL

Tempo de Preparo: 25 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 3 unidades grandes de laranjas
- 1 fatia média de mamão formosa (200 g)
- 2 folhas grandes de hortelã
- 100 mL de água

MODO DE PREPARO

Higienizar as laranjas, mamão e a hortelã;

Cortar as laranjas ao meio, espremer em um recipiente até obter o suco e reservar;

Descascar o mamão, retirar as sementes, cortar em cubos grandes e reservar;

Colocar o suco de laranja, o mamão cortado, as folhas de hortelã e a água no copo de liquidificador;

Bater no liquidificador até que o mamão tenha sido triturado;

Colocar em um copo e servir gelado.

SUCO DA TERRA

Por Karen Romano



Rendimento: 7 porções de 200mL

Tempo de Preparo: 10 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 10 unidades médias de cajás descascados e picados
- 1 litro de água gelada
- 12 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

Higienizar os cajás;
Bater todos os ingredientes no liquidificador;
Coar;
Servir.

SUCO DO SOL

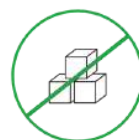
Por Ivete Alves



Rendimento: 1 copo (350 ml)

Tempo de Preparo: 15 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- ½ unidade média de manga
- 1 unidade média de caqui
- 5 unidades de morangos
- 1 ½ xícara de chá de água

MODO DE PREPARO

SUCO DE MORANGO COM CAQUI

Higienizar os morangos;

Bater no liquidificador os morangos com o caqui, e 125 mL de água;

Colocar em um copo grande;

Reservar.

SUCO DE MANGA

Higienizar as mangas;

Descascar e cortar a manga em pedaços pequenos, desprezar o caroço;

Bater a manga e 125 mL de água no liquidificador;

Acrescentar esse suco ao que foi colocado no copo anteriormente e servir.

SUCO FOGO

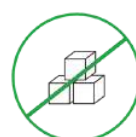
Por Ivete Alves



Rendimento: 1 copo (350 mL)

Tempo de Preparo: 15 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de limão Tahiti
- 5 unidades pequenas de morango
- 1 ½ xícara de chá de água
- 1 colher de chá (nivelada) de gengibre ralado

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as frutas;

Espremer o suco do limão;

Colocar no liquidificador;

Bater os morangos e o gengibre junto com o suco do limão;

Coar o suco;

Servir.

SUCO OUTONO

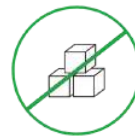
Por Roberta Casaes



Rendimento: 1 copo 250mL

Tempo de Preparo: 15 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de limão Tahiti
- 2 unidades médias de caqui
- ½ xícara de chá de água

MODO DE PREPARO

Higienizar o limão e os caquis;
Espremer o suco do limão;
Bater o suco do limão com os caquis no liquidificador;
Acrescentar a água;
Bater e levar para a geladeira;
Servir.
Consumir em até 6 horas.

SUCO SONHO DE VERÃO

Por Socorro Corrêa



Rendimento: 3 porções de 200 mL

Tempo de Preparo: 20 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá (cheias) de abacaxi
- 1 xícara de chá (cheia) de maçã
- 2 xícaras de chá (cheia) de repolho roxo
- Sumo de ½ limão tahiti
- 1 copo duplo americano de água

MODO DE PREPARO

Higienizar as frutas e hortaliças;
Picar as frutas e o repolho;
Colocar as frutas e o repolho no liquidificador;
Acrescentar a água e o sumo de limão;
Liquidificar;
Em seguida coar o suco;
Consumir imediatamente com pedras de gelo.

SOBREMESAS

Saboreio esse prato com prazer, amor, gratidão, satisfação e meu corpo se sente em paz e em perfeita harmonia.

(Jaqueline Salles)





SOBREMESAS

1 BEIJINHO

Docinho de coco

2 BOMBOM DOS SONHOS

Bombom recheado de amendoim

3 BRIGADEIRO GOURMET

Docinho de feijão e cacau

4 BROWNIE SENSACIONES

Bolo de feijão e sorvete de coco

5 COCADA MOLE

Doce de coco

6 CREME DA LUA

Pudim de chia com frutas da preferência

7 CREME DO SOL

Creme de coco e manga

8 DELÍCIA DE SOJA

Torta de soja com banana

9 MOUSSE CHOCVEGGIE

Creme de abacate e cacau

10 PUDIM DE TAPIOCA COM DOCE DE ABÓBORA

Creme de tapioca com doce de abóbora



11 TORTA DAS ESTRELAS

Torta de banana integral



BEIJINHO

Por Letícia Monteiro



Rendimento: 40 porções
Tempo de Preparo: 40 minutos
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de arroz cozido (sem sal ou temperos)
- 1/2 xícara de chá de açúcar demerara/mascavo/coco
- 1/4 de xícara de chá de água de coco
- 1/4 de xícara de chá de leite de coco caseiro
- 1 xícara de chá (cheia) de coco ralado fresco
- 1 colher de sopa (cheia) de óleo de coco (ou outro óleo de sua preferência)
- Coco ralado e cravo para decorar

MODO DE PREPARO

Cozinhar o arroz e deixar esfriar;

Bater em liquidificador a água e leite de coco e o açúcar;

Acrescentar o arroz aos poucos e bater até obter um creme pastoso;

BEIJINHO

Por Letícia Monteiro

MODO DE PREPARO

Colocar em uma panela;

Acrescentar a mistura do liquidificador, o coco ralado e o óleo de coco;

Levar a panela ao fogo e cozinhe até a mistura soltar da panela, ela deve ficar bem homogênea e moldável;

Esfriar naturalmente ou levar a geladeira por cerca de 30 minutos para acelerar o processo;

Moldar os docinhos, passar no coco e decorar com cravo (a gosto).

BOMBOM DOS SONHOS

Por Projeto Veg.A.N. UNIRIO



Rendimento: 20 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 300 g de chocolate 70% de cacau (sem leite e glúten)
- 100 g de amendoim ou castanha cortados em pedaços

MODO DE PREPARO

Derreter o chocolate em banho maria;

Colocar na forma de acetato cobrindo toda a superfície do bombom;

Virar de cabeça para baixo para cair todo o excesso na panela;

Levar para geladeira, até ficar uma camada esbranquiçada;

Rechear com o amendoim ou castanhas cortadas em pedaços;

Cobrir todo o bombom com chocolate;

Levar para geladeira até a forma ficar esbranquiçada.

OBS.: Caso não tenha forma, você pode usar forma de gelo.

BRIGADEIRO GOURMET

Por Elaine Lima



Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de feijão preto cozido, sem caldo e sem tempero
- 3 colheres de sopa (cheias) de cacau em pó
- ¼ de xícara de leite de castanhas
- 3 colheres de sopa (cheias) de açúcar mascavo, demerara, coco ou refinado
- 1 colher de sobremesa (rasa) de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de sopa de óleo
- Granulado sem leite (opcional)

MODO DE PREPARO

Triturar todos os ingredientes;

Colocar em uma panela funda;

Levar ao fogo médio e cozinhar por 5 minutos, até soltar no fundo da panela;

Deixar esfriar;

Moldar;

Passar no granulado, cacau, castanha ou amendoim.

BROWNIE SENSACÕES

Por Elaine Lima e Priscila Gottgroy



Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 60 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

BROWNIE

- 1 $\frac{3}{4}$ xícara de chá de feijão preto cozido e sem caldo
- 1 colher de sopa (cheia) de farinha de linhaça
- 6 colheres de sopa de óleo
- 1 colher de café (rasa) de sal
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de açúcar demerara
- 1 colher de sobremesa (rasa) de fermento químico em pó
- 100 g de chocolate vegetariano estrito derretido
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de vinagre de maçã
- Castanhas e nozes (opcional)

GELADO DE BANANA E COCO

- 3 bananas em rodela maduras e congeladas
- 1 xícara de chá de coco ralado fresco
- $\frac{1}{2}$ xícara de chá de leite de coco fresco

BROWNIE SENSACÕES

Por Elaine Lima e Priscila Gottgtroy

MODO DE PREPARO

BROWNIE DE FEIJÃO

Misturar a farinha de linhaça em água morna por 10 minutos;

Bater essa mistura em triturador até formar um gel;

Reservar;

Liquidificar o feijão, óleo, farinha, açúcar, sal, chocolate derretido, vinagre até obter uma massa homogênea;

Adicionar por último o fermento e misturar delicadamente;

Colocar em uma forma retangular untada;

Assar em forno médio, pré-aquecido, por 25 minutos;

Esperar esfriar e colocar por cima castanhas ou nozes, se desejar.

GELADO

Colocar no processador as bananas congeladas;

Juntar o coco e leite de coco;

Bater tudo até misturar bem;

Colocar em um recipiente e levar ao congelador;

Deixar por 1 hora.

Sugestão para servir: 2 quadradinhos de brownie e 3 bolas de sorvete.

COCADA MOLE

Por Roberta Casaes



Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 30 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá (cheias) de açúcar
- ½ xícara de chá de água
- ½ xícara de chá de leite de coco
- 2 xícaras de chá (cheias) de coco fresco ralado
- Cravos-da-índia a gosto
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

Colocar em uma panela o açúcar e a água;

Levar ao fogo médio até ferver;

Acrescentar o coco e os aromáticos (cravo ou canela), e mexer aos poucos até secar a água;

Acrescentar o leite de coco e mexer até desgrudar da panela;

Distribuir nos potes de servir e deixar esfriar.

CREME DA LUA

Por Viviane Camargo



Rendimento: 1 porção (110 g)

Tempo de Preparo: 5 horas

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- ½ copo americano de leite de coco
- 2 colheres de sopa (cheias) de semente de chia
- 1 colher de sobremesa (rasa) de açúcar demerara
- Frutas da preferência

MODO DE PREPARO

Higienizar e cortar as frutas da preferência;

Adicionar em um recipiente, todos os ingredientes, exceto as frutas;

Misturar até que a chia esteja bem distribuída por todo o leite de coco;

Adicionar no utensílio de servir e colocar as frutas;

Tampar e levar à geladeira por 3 horas, depois mexer mais uma vez;

Quando a mistura estiver mais consistente, está pronto.

Sugestões de acompanhamento: granola e geleias.

CREME DO SOL

Por Ivete Alves



Rendimento: 5 porções
Tempo de Preparo: 45 minutos
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade média de manga
- 1 unidade grande de laranja
- ½ xícara de chá de leite de coco caseiro
- 2 colheres de sopa (cheias) de amido de milho

MODO DE PREPARO

CREME DE COCO

Misturar o leite de coco caseiro com o amido de milho em uma panela;
Cozinhar até engrossar, mexendo sempre;
Dividir o creme em 5 potes (pequenos) de sobremesa;
Deixar esfriar, enquanto prepara o creme de manga.

CREME DO SOL

Por Ivete Alves

CREME DE MANGA

Higienizar, descascar e cortar a manga em pedaços pequenos, desprezar o caroço;

Espremer o suco da laranja;

Bater a manga e o suco de laranja no liquidificador, até formar um creme.

MONTAGEM DA SOBREMESA

Colocar o creme de manga por cima do creme de coco;

Levar à geladeira por 30 minutos antes de servir.

DELÍCIA DE SOJA

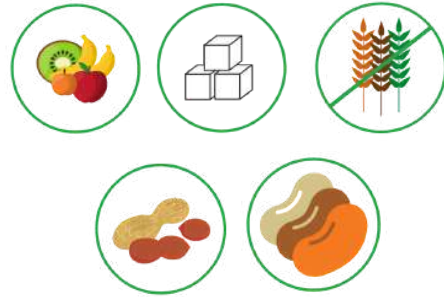
Por Projeto Veg.A.N. UNIRIO



Rendimento: 10 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos + 10 horas (pré-preparo)

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

TORTA DE SOJA

- 1 unidade média de banana
- 3 colheres de sopa (cheias) de resíduo de soja
- 1 colher de sopa (cheia) de linhaça
- 3 colheres de sopa de água morna
- 3 colheres de sopa (cheias) de açúcar demerara
- Óleo para untar

EXTRATO E RESÍDUO DE SOJA

- 1 xícara de chá (cheia) de grãos de soja
- 1 litro de água

DELÍCIA DE SOJA

Por Projeto Veg.A.N. UNIRIO

MODO DE PREPARO

EXTRATO E RESÍDUO DE SOJA

Lavar os grãos em água corrente e colocar com 500 mL de água os grãos para ferver, em uma panela funda;

Ferver por 10 minutos, apagar o fogo e deixar de molho por 8 horas sob refrigeração;

Cozinhar os grãos por 25 minutos;

Esfriar os grãos, descascar e bater no liquidificador com 500mL de água;

Filtrar essa mistura em peneira fina ou tecido tipo voal;

Guardar o resíduo em um recipiente tampado na geladeira;

Levar a parte líquida ao fogo até entrar em ebulição e misturar com a fruta da sua preferência ou usar em preparações.

TORTA

Hidratar a linhaça em água morna por 15 minutos;

Triturar a linhaça na água até formar um gel;

Colocar em um prato a banana;

Amassar e adicionar o resíduo de soja, gel de linhaça, açúcar e misturar bem até se obter uma massa;

Untar com óleo a forma e colocar a massa;

Aquecer previamente o forno por 15 minutos;

Assar por 30 minutos (210 - 240°C).

Para a torta de maçã utilizar uma unidade de maçã média, cortada em pequenas partes, no lugar da banana.

MOUSSE CHOCVEGGIE

Por Ingrid Braucks



Rendimento: 6 porções de 125 g

Tempo de Preparo: 90 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade média de abacate maduro
- 3 colheres de sopa de melado
- 3 colheres de sopa (cheias) de cacau em pó
- 250 g de chocolate meio amargo vegetariano derretido
- 1/3 xícara de chá de leite de coco

MODO DE PREPARO

Higienizar o abacate;

Derreter o chocolate meio amargo;

Bater todos os ingredientes no liquidificador ou processador até ficar homogêneo;

Deixar na geladeira por aproximadamente uma hora;

Servir.

PUDIM DE TAPIOCA COM DOCE DE ABÓBORA

Por Ellen Ayres



Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 1 hora e 5
minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

PUDIM

- 1 xícara de chá de leite vegetal
- 2 colheres de sopa (cheias) de tapioca granulada
- 1 colher de sopa (cheia) de açúcar demerara

DOCE DE ABÓBORA

- 500 g de abóbora descascada e picada
- ½ xícara de chá de coco ralado fresco
- 1 xícara de chá (cheia) de açúcar demerara
- Cravo da índia a gosto
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

PUDIM

Colocar o leite vegetal com açúcar em uma panela;
Levar ao fogo médio;
Adicionar a tapioca quando começar a ferver;
Mexer até a tapioca adquirir consistência de gel;
Colocar o creme em taças de servir;
Deixar esfriar.

PUDIM DE TAPIOCA COM DOCE DE ABÓBORA

Por Ellen Ayres

MODO DE PREPARO

DOCE DE ABÓBORA

Colocar em uma panela a abóbora, açúcar, cravo e canela;

Mexer, tampar e cozinhar em fogo médio por 30 minutos;

Abrir a panela após 30 minutos, adicionar o coco e deixar cozinhar por mais 40 minutos, até que a abóbora fique na forma de pasta;

O doce deve conter ainda água após cozimento;

Deixar esfriar e colocar sobre o pudim nas taças de servir.

TORTA DAS ESTRELAS

Por Ellen Ayres



Rendimento: 4 porções
Tempo de Preparo: 40 minutos
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

MASSA

- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa (cheias) de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de água
- ½ colher de café de sal
- 1 colher de sopa (cheia) de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de óleo de coco

DOCE DE BANANA

- 4 unidades médias de bananas prata
- 1 xícara de chá (cheia) de açúcar mascavo

TORTA DAS ESTRELAS

Por Ellen Ayres

MODO DE PREPARO

MASSA

Peneirar a farinha;

Acrescentar o óleo de coco, aveia, açúcar, água e sal;

Amassar com as pontas dos dedos;

Juntar a massa na forma de bolo, enrolar o filme de plástico e reservar na geladeira por 20 minutos;

Fazer furos com um garfo;

Levar ao forno médio, pré-aquecido, por 10 minutos.

DOCE DE BANANA

Higienizar as bananas;

Descartar as cascas e cortar;

Derreter o açúcar em fogo baixo;

Adicionar as bananas ao açúcar;

Deixar cozinhar;

Colocar sobre a massa assada.

LANCHES/PETISCOS

Recebo presentes e me sinto grato (a) por eles.

(Jaqueline Salles)





LANCHES/PETISCOS

1 BOLINHO DE CHUVA

Bolinho doce de farinha de trigo

2 COOKIE DO CÉU

Biscoito de coco com farinha de trigo

3 CREMOSO DE MANDIOCA

Creme de mandioca temperado

4 CROQUETE DE LEGUMES

Bolinho de legumes

5 DOM CASSA PIZZA

Pizza de alho poró com palmito

6 GRÃOTISCO

Petisco de Grão de bico

7 JACABURGUER

"Hambúguer" de jaca

8 MASSA DE PIZZA

Massa para pizza com farinha de trigo

9 MIX DE AMÊNDOA E GERGELIM

Farinha de amêndoas, levedura e gergelim

10 PÃOZINHO

Pão de batata doce

11 SANDUÍCHE LOUCO

Sanduíche com jaca verde

12 TACOS VEGETARIANOS

Tortilha com recheio de couve-flor, pepino, tomate e cebola

BOLINHO DE CHUVA

Por Louise Gomes



Rendimento: 6 unidades

Tempo de preparo: 30 minutos

Nível de execução: Fácil



INGREDIENTES

- ½ xícara de chá de farinha de trigo
- ¼ xícara de chá de açúcar demerara
- 1 colher de café (rasa) de sal
- 1 colher de chá (rasa) de canela
- ½ colher de chá de fermento
- Água para dar ponto
- Canela para polvilhar
- Óleo e farinha para untar

MODO DE PREPARO

Misturar os ingredientes;

Pegar a massa com uma colher;

Colocar na forma untada com farinha de trigo e óleo;

Levar ao forno pré-aquecido a 200° C por 20 minutos;

Passar canela ao redor após esfriar.

COOKIE DO CÉU

Por Louise Gomes



Rendimento: 40 unidades

Tempo de preparo: 30 minutos

Nível de execução: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de farinha de coco
- ½ xícara de chá de açúcar demerada ou mascavo ou refinado
- ½ xícara de chá de leite de coco
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento
- Coco ralado (a gosto)
- Óleo e farinha para untar

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes;

Fazer bolinhas com a massa;

Untar a forma com óleo e farinha;

Levar ao forno pré-aquecido à 180°C por 20 minutos.

Sugestão de acompanhamento: Um delicioso chá com ervas e sucos.

CREMOSO DE MANDIOCA

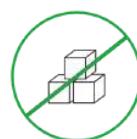
Por Ellen Ayres e Elaine Lima



Rendimento: 6 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de purê de mandioca
- 3 xícaras de chá de água
- 2/4 de xícara de chá de óleo vegetal
- 1 xícara de chá (cheia) de creme de leite vegetal
- 4 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 xícaras chá (cheias) de polvilho doce
- 1 colher de chá (cheia) de farinha de quinoa
- 2 colheres de chá (rasas) de sal
- 2 colheres de café (cheias) de goma xantana
- Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Colocar o purê de mandioca no liquidificador;

Acrescentar o óleo, o creme de leite vegetal e o vinagre batendo aos poucos;

Acrescentar mais água se necessário;

Adicionar o polvilho e a farinha de quinoa aos poucos, o sal e por último a goma xantana;

Colocar os temperos a gosto;

Levar o creme a uma panela, mexendo até chegar a textura desejada.

Sugestões: recheio de pizza, sanduíches e suflês.

CROQUETE DE LEGUMES

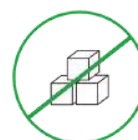
Por Bárbara Albernaz



Rendimento: 20 porções com 15 g

Tempo de preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade grande de cenoura
- 1 xícara de chá (cheia) de espinafre picado
- 2 xícaras de chá (cheias) de brócolis americana
- 1 colher de sopa (cheia) de semente de linhaça dourada
- ½ unidade média de cebola branca
- 1 xícara de chá (cheia) de cheiro verde
- 1 ½ xícara de chá de farinha de aveia
- 1 colher de chá (rasa) de sal
- 1 colher de café (rasa) de pimenta do reino
- 1 colher de sobremesa de azeite

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as hortaliças;

Picar os vegetais em pedaços bem pequenos;

Cozinhar a cenoura até que fique macia;

Triturar os vegetais junto com o sal e a pimenta do reino;

Adicionar a farinha de aveia e a linhaça até que incorpore por completo à massa;

Moldar a massa e selar em uma frigideira com azeite até que estejam dourados e assar por 20 minutos em fogo médio.

DOM CASSA PIZZA

Por Eduardo Cassa



Rendimento: 2 pizzas de 35cm
8 fatias cada

Tempo de Preparo: 1 hora e 10
minutos

Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

MASSA

- 2 colheres de chá (rasas) de sal
- 1 colher de sobremesa (cheia) de açúcar
- 3 xícaras de chá (cheias) de farinha de trigo
- ½ colher de sopa de fermento biológico seco
- 2 colheres de sopa (cheias) de óleo vegetal
- 1 copo americano de água gelada

RECHEIO

- 3 colheres de sopa de molho tomate
- 1 ½ xícara de chá de alho poró em rodelas
- 1 xícara de chá (cheia) de palmitos em cubos
- 2 unidades médias de tomate
- 1 colher de café (cheia) de orégano

DOM CASSA PIZZA

Por Eduardo Cassa

MODO DE PREPARO

MASSA

Misturar os ingredientes secos, em seguida, os líquidos, até obter uma mistura homogênea;

Sovar a massa e cobri-la com farinha;

Deixar descansar 40 minutos;

Abrir a massa com um rolo para auxiliar;

Moldar um círculo de 35 cm;

Espalhar um pouco de farinha por baixo da massa para deslizar.

MONTAGEM

Higienizar os vegetais;

Espalhar o molho pela superfície da massa;

Colocar as fatias de tomate concentrado do meio da pizza para ponta;

Distribuir o alho poró em rodela e o palmito em cubos pela superfície da massa homogênea;

Levar ao forno a 300 °C, no mínimo, por 3 minutos em forno comum ou 2:20 minutos no forno esteira (industrial);

Finalizar a pizza com orégano.

GRÃO TISCO

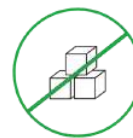
Por Joice Pozenato



Rendimento: 4 porções

Tempo de Preparo: 60 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá (cheias) de grão de bico cozido
- 1 colher de sopa (cheia) de páprica (pode substituir por outros temperos, como sal de ervas, temperos apimentados, açafrão etc)
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Tirar o excesso de água do grão de bico cozido com o auxílio de papel toalha;
Pré-aquecer o forno a 180°C;
Colocar o grão de bico em uma assadeira e misturar os ingredientes;
Levar para assar no forno pré-aquecido;
Mexer a assadeira a cada 20 minutos;

GRÃO TISCO

Por Joice Pozenato

MODO DE PREPARO

Após 40 minutos, experimentar o grão para garantir a crocância da receita;
Se ainda estiver mole, retornar ao forno e analisar a cada 10 minutos (vai depender da potência do forno);

Retirar do forno e esperar esfriar na forma;

Armazenar em um vidro hermético.

Sugestões de acompanhamento: consumir como snack no lanche da tarde, petisco em eventos como happy hour ou na finalização de saladas folhosas.

JACABURGUER

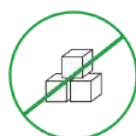
Por Luciana Manhães e Carolina Souza



Rendimento: 2 unidades de 80g

Tempo de Preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa (cheias) de grão de bico cozido
- 5 colheres de sopa (cheias) de jaca verde cozida e desfiada
- ¼ de unidade média de cebola roxa picada
- 2 colheres de sopa (cheias) de farinha de aveia
- 3 rodelas de tomate seco
- 2 colheres de chá (rasas) de manjericão desidratado
- 2 colheres de café (rasas) de sal
- 1 colher de sopa de óleo de vegetal

MODO DE PREPARO

Colocar no processador de alimentos o grão de bico cozido, a jaca desfiada, a cebola roxa picada e o tomate seco;

Bater os ingredientes até todos se apresentarem homogêneos;

Reservar;

Colocar em uma tigela a mistura do processador;

Adicionar a farinha de aveia, o sal e o manjericão desidratado.

JACABURGUER

Por Luciana Manhães e Carolina Souza

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes;

Moldar os "hambúrgueres" no formato e tamanho de sua escolha;

Dispor os "hambúrgueres" em uma forma untada com o óleo;

Assar em forno pré aquecido a 200°C por 30 minutos;

Retirar do forno;

Servir.

MASSA DE PIZZA

Por Liz Gomes



Rendimento: 8 porções (fatias)

Tempo de preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá (cheias) de farinha de trigo
- 1/3 xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa (cheia) de açúcar
- 1 colher de café (rasa) de sal
- 1/3 xícara de chá de água

MODO DE PREPARO

Misturar os ingredientes, por último a água;

Sovar;

Deixar de repouso por 30 minutos;

Abrir a massa e adicionar os ingredientes para o recheio.

Sugestão de acompanhamento: Molho de tomate, vegetais (de sua preferência), cogumelos, palmito e orégano.

MIX DE AMÊNDOAS E GERGELIM

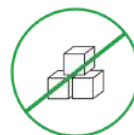
Por Ellen Ayres e Elaine Lima



Rendimento: 10 porções de 10 g

Tempo de Preparo: 8 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de farinha de amêndoas
- 4 colheres de sopa (cheias) de levedura nutricional
- 1 colher de café (rasa) de alho em pó
- 1 colher de café (rasa) de sal rosa ou marinho ou refinado
- 1 colher de café (rasa) de gergelim branco
- 1 colher de café (rasa) de cebola em pó
- 1 pitada de pimenta rosa

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes;

Guardar em um pote de vidro.

Sugestão: colocar sobre massas e suflês.

PÃOZINHO

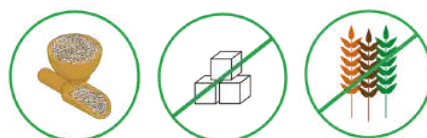
Por Juliana Vilar



Rendimento: 2 porções

Tempo de Preparo: 40 minutos

Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de batata doce em cubos descascada
- 1 xícara de chá (cheia) de polvilho doce
- ½ xícara de chá de polvilho azedo
- ¼ xícara de chá de água
- 2 ½ colheres de sopa de óleo de soja
- 2 colheres de sopa (cheias) de chia
- 1 colher de chá (cheia) de fermento químico
- ½ colher de chá de sal

MODO DE PREPARO

Cozinhar a batata em água e depois amassá-la;

Em outro recipiente, misturar os ingredientes secos;

Aquecer a água, adicionar o óleo e misturar no recipiente dos ingredientes secos;

Adicionar a batata amassada e misturar até obter consistência homogênea;

Fazer bolinhas e transferir para uma forma untada com óleo;

Assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos.

SANDUÍCHE LOUCO

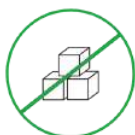
Por Raquel Moraes



Rendimento: 5 porções

Tempo de Preparo: 60 minutos

Nível de dificuldade: Difícil



INGREDIENTES

JACA VERDE DESFIADA

- 1 unidade pequena de jaca verde
- cheiro verde picado (a gosto)
- 1 xícara de chá (cheia) de pimentão verde picado
- 1 xícara de chá (cheia) de cebola picada
- 1 xícara de chá (cheia) de tomate picado
- 1 litro de água em média (para cozinhar a jaca verde)
- 3 colheres de sopa de óleo
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de chá (rasas) de tempero misto moído (coentro, cominho e pimenta do reino)
- 2 colheres de chá (rasas) de chimichurri
- 1 colher de sopa (cheia) de alfavaca
- 2 colheres de sopa (cheias) de extrato de tomate
- 1 unidade de limão
- Pão da sua preferência

SANDUÍCHE LOUCO

Por Raquel Moraes

MODO DE PREPARO

JACA DESFIADA

Colocar a jaca inteira na panela de pressão, cobrir com água e cozinhar por 35 minutos após a pressão;

Deixar a jaca esfriar e retirar a casca e o talo do meio da fruta;

Desfiar a polpa da jaca, adicionar suco do limão e os temperos;

Reservar;

Refogar em uma panela o alho amassado, sal e a cebola picada em azeite;

Acrescentar aos poucos a jaca, o tomate, pimentão e alfavaca, extrato de tomate e por último o cheiro verde;

Misturar até ficar tudo bem homogêneo e desligue a panela.

MONTAGEM DO SANDUÍCHE

Use sua criatividade! Recheie o pão com a jaca desfiada.

TACOS VEGETARIANOS

Por Caio Melo



Rendimento: 8 porções de 120g

Tempo de Preparo: 90 minutos

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade média de couve-flor
- 1 unidade média de pepino chinês
- 10 unidades de tomate cereja
- 1 unidade média de cebola roxa
- 8 unidades de pães do tipo tortilha
- 1/4 de xícara de chá de azeite extra virgem
- 1/4 de xícara de chá de caldo de legumes caseiro - opcional
- 2 colheres de sopa de vinagre de fruta
- 30 mL de suco de limão (1 limão)
- 1 colher de chá (cheia) de sal
- 3 dentes médios de alho
- 1 unidade média de pimenta chocolate sem sementes - opcional
- 1 colher de sopa (rasa) de pimenta branca
- 1 colher de sopa (rasa) de páprica defumada
- 1 colher de sopa (rasa) de salsa desidratada
- 1 colher de sopa (rasa) de orégano desidratado
- 1 colher de sopa (rasa) de cebola em pó
- 1 colher de sopa (rasa) de açafraão
- 1 colher de sopa (rasa) de chimichurri

TACOS VEGETARIANOS

Por Caio Melo

MODO DE PREPARO

Higienizar todos os vegetais;

Cortar a couve flor em pedaços pequenos;

Misturar em uma tigela a couve-flor, o vinagre, o suco, o azeite, o alho, a pimenta e os temperos em pó e reservar por 30 minutos;

Fatiar os pepinos, os tomates e a cebola em rodela;

Misturar e reservar na geladeira;

Ajustar o forno para o uso da prateleira média e pré-aquecer o forno em 220°C por 10 minutos;

Untar um tabuleiro grande com azeite;

Adicionar a couve-flor e assar de 20 a 30 minutos;

Montar os tacos com as couves-flores assadas e com a salada de pepino, tomate e cebola.

ARRAIÁ VEGETARIANO

Com o prazer, saboreando o alimento e seu simbolismo
e meu organismo funciona maravilhosamente bem.

(Roberta Casaes)





CARDÁPIO ESPECIAL: ARRAIÁ VEGETARIANO

1 BOLO JUNINO

Bolo de milho com coco

2 BOLO RAÍZ

Bolo de aipim com coco

3 CAJUZINHODE SÃO JOÃO

Docinho de amendoim

4 CANJICA VIA LÁCTEA

Mingau de milho com leite de coco

5 CURAU DE MILHO

Mingau de milho

6 FALAFEL

Bolinho de grão de bico

7 KIBE DE GRÃO DE BICO

Bolinho com trigo de quibe, aveia e grão de bico

8 PAÇOCA NUTRITIVA

Paçoca com sementes de melancia

9 PÉ DE MOLEQUE

Doce de amendoim com açúcar mascavo



10 SANDUBA QUENTE

Sanduíche de cenoura
tipo “cachorro quente”

11 SOPA JUNINA

Sopa de ervilha com
hortaliças



BOLO JUNINO

Por Tania Bottino



Rendimento: 10 porções
Tempo de Preparo: 50 minutos
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de milho cozido
- 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de leite de coco
- 1 xícara de chá (cheia) de coco fresco ralado
- 4 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1/2 xícara de chá de farinha de milho
- 1 colher de sopa (cheia) de fermento

MODO DE PREPARO

Higienizar todos os vegetais;

Bater todos ingredientes no liquidificador até ficar bem misturado;

Untar a forma com farinha de milho e óleo vegetal;

Levar para assar por 40 minutos em forno médio.

BOLO RAIZ

Por Thaiane Oliveira



Rendimento: 12 porções
Tempo de Preparo: 75 minutos
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 kg de aipim
- 150 g de coco ralado seco
- 500 mL de leite de coco caseiro
- 1 xícara de chá (cheia) de açúcar demerara
- Óleo de sua preferência para untar

MODO DE PREPARO

Higienizar e descascar o aipim;

Ralar o aipim e ao finalizar espremer em uma peneira para tirar o excesso da água;

Pré-aquecer o forno a 180°C;

Misturar o aipim, coco, leite de coco e o açúcar em uma vasilha até ficar com a consistência cremosa;

Untar uma forma média com óleo;

Despejar a massa na forma e levar ao forno por aproximadamente 45 min a 180°C;

Após retirar do forno, transferir para um recipiente e cortar em porções.

Dica: Se o aipim estiver muito úmido, talvez não seja necessário colocar todo o leite de coco, nesse caso, acrescentar aos poucos até chegar na consistência cremosa.

CAJUZINHO DE SÃO JOÃO

Por Karen Romano



Rendimento: 20 porções
Tempo de Preparo: 50 minutos
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa (cheias) de açúcar demerara
- 1/2 xícara de chá de água
- 1 1/2 colher de sopa de cacau em pó
- 2 xícaras de chá (cheias) ou 300g de farinha de amendoim
- 1 colher de café (rasa) de sal

MODO DE PREPARO

Misturar em uma vasilha a farinha de amendoim, o sal, o açúcar e o cacau;
Adicionar a água aos poucos, até formar uma consistência pegajosa;
Moldar os cajuzinhos e empanar na farinha de amendoim;
Colocar para gelar por 30 minutos e servir.

CANJICA VIA LÁCTEA

Por Priscila Gottgroy



Rendimento: 6 porções de 1 concha

Tempo de Preparo: 4 horas

Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de milho de canjica crua
- 1 litro de água
- 1 unidade de canela em pau
- 500 mL de leite de coco caseiro
- 1 xícara de chá (cheia) de açúcar demerara
- 6 unidades de cravos da índia
- ¼ xícara de chá de coco ralado in natura
- 1 colher de sobremesa (cheia) de quinua
- Canela em pó a gosto
- Amendoim (opcional)

MODO DE PREPARO

Deixar os milhos de canjicas de molho em água filtrada na geladeira por pelo menos 3 horas antes de cozinhar;

Escorrer e lavar as canjicas em água corrente;

Colocar as canjicas em panela de pressão com 1 litro de água e a canela em pau para cozimento;

Cozinhar por 40 minutos em fogo médio, após pegar pressão;

Acrescentar o leite de coco caseiro, o açúcar, os cravos, o coco ralado e a quinua, quando a canjica estiver bem macia, misturando bem;

Mexer a canjica/ferver até engrossar;

CANJICA VIA LÁCTEA

Por Priscila Gottgtroy

MODO DE PREPARO

Desligar e servir quente ou gelado.

Salpicar a canela em pó, amendoim e/ou coco ralado por cima.

Dica: O leite de coco caseiro pode ser substituído por qualquer outra bebida vegetal. O açúcar refinado pode ser substituído por açúcar demerara ou açúcar de coco.

Se desejar, acrescentar frutas secas, castanhas ou amendoim.

CURAU DE MILHO

Por Louise Lopes



Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 20 minutos
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de milho
- 1 garrafa pequena de leite de coco
- 1 colher de sopa (cheia) de açúcar mascavo/demerara
- 1 colher de sopa (cheia) de coco ralado
- Canela (a gosto)

MODO DE PREPARO

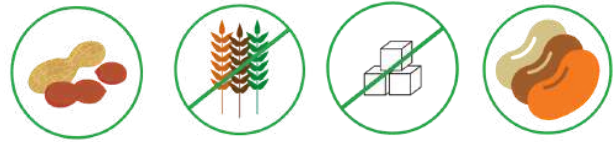
Bater no liquidificador o milho, o leite de coco e o açúcar;
Colocar o coco e bater um pouco;
Levar ao fogo por 8 minutos, até engrossar.
Deixar na geladeira até esfriar e adicionar a canela.

FALAFEL

Por Tayane Fernandes



Rendimento: 3 porções
Tempo de Preparo: 12 horas
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 copo americano (cheio) de grão de bico hidratado por 12h, sob refrigeração;
- Suco de 1 unidade de limão Tahiti
- 2 dentes de alho
- 1/2 unidade média de cebola
- 1 punhado de salsa
- 2 colheres de sopa de azeite
- Sal, chilli e cominho a gosto
- 2 colheres de sopa de água (opcional)

MODO DE PREPARO

Higienizar todos os vegetais;

Bater todos os ingredientes no liquidificador até formar uma massa homogênea, se for preciso adicione umas 2 colheres de sopa de água para ajudar a bater;

Pré-aquecer o forno à temperatura de 200 °C;

Moldar os bolinhos com ajuda de duas colheres e dispor em uma assadeira média untada com azeite;

Levar ao forno por cerca de 20 minutos ou até que os bolinhos estejam dourados.

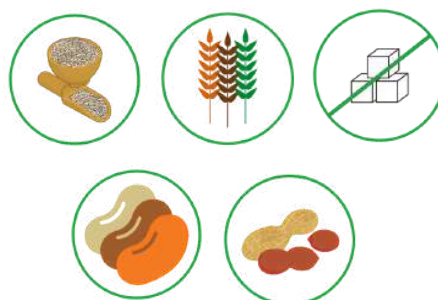
Sugestões de acompanhamento: caponata de berinjela com abobrinha e arroz ou como recheio de sanduíche.

KIBE DE GRÃO DE BICO

Por Jessica Rangel



Rendimento: 53 unidades
Tempo de preparo : 7 horas
Nível de dificuldade: fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de grão de bico
- 1 xícara de chá (cheia) de trigo para quibe
- ½ xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1 unidade média de cebola
- Hortelã a gosto
- 1 colher de sobremesa (rasa) de sal a gosto
- Tempero sírio a gosto
- Coentro a gosto

MODO DE PREPARO

Higienizar a hortelã e a cebola;

Deixar o grão de bico de molho por 6 horas, sob refrigeração;

Cozinhar em panela de pressão o grão de bico retirado do molho, por aproximadamente 10 minutos, após pegar pressão;

Colocar o trigo para quibe de molho em água quente por 30 min;

Escorrer o trigo e reservar;

Bater o grão de bico com um pouco da água do cozimento no liquidificador até formar uma pasta;

Misturar a pasta de grão de bico no trigo para quibe, acrescentar a cebola ralada, a hortelã, coentro, o tempero sírio, a aveia e o sal;

Moldar a massa e em seguida fritar ou assar.

PAÇOCA NUTRITIVA

Por Juliana Vilar



Rendimento: 10 porções
Tempo de Preparo: 50 minutos
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de amendoim torrado e descascado
- 1 colher de sopa (cheia) de óleo de coco
- 1 xícara de chá (cheia) de sementes de melancia
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

Torrar as sementes de melancia em uma frigideira;
Deixar esfriar e depois moer as sementes de melancia no liquidificador;
Acrescentar o amendoim, o açúcar, o óleo e triturar até formar uma farofa fina;
Transferir para um recipiente misturando com as pontas dos dedos;
Colocar em uma fôrma, apertando bem;
Levar à geladeira por 30 minutos
Cortar em quadradinhos e servir.

PÉ DE MOLEQUE

Por Elaine Lima



Rendimento: 10 porções
Tempo de Preparo: 30 minutos
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 xícara de chá (cheia) de amendoim torrado
- 1 colher de sopa (cheia) de linhaça
- 1 xícara de chá (cheia) de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- ½ xícara de chá de leite de amendoim caseiro

MODO DE PREPARO

Ferver o leite de amendoim em uma panela média;
Adicionar o açúcar mascavo;
Adicionar o óleo, a linhaça e o amendoim;
Manter em fogo médio, misturando por 5 minutos;
Continuar mexendo até soltar do fundo da panela;
Colocar em um pirex;
Deixar esfriar e cortar.

SANDUÍÇA QUENTE

Por Projeto Veg.A.N. UNIRIO



Rendimento: 5 porções
Tempo de Preparo: 30 min
Nível de dificuldade: Fácil



INGREDIENTES

- 1 unidade média de cebola
- 1 unidade média de tomate
- 1 unidade média de pimentão verde
- 1 unidade média de pimentão amarelo
- 2 dentes de alho grandes
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de molho de tomate caseiro (molho de marte)
- 2 colheres de sopa de vinagre
- 1 unidade grande de cenoura cortada em fatias grossas
- Sal a gosto
- Tempero a gosto
- 4 unidades de pão da sua preferência

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as hortaliças;

Cozinhar as cenouras com temperos a gosto até que fique al dente;

Reservar.

Refogar o alho no azeite;

Colocar o molho de tomate e o vinagre com um pouco de água;

SANDUÍÇA QUENTE

Por Projeto Veg.A.N. UNIRIO

MODO DE PREPARO

Adicionar as cenouras, tomate, cebola, pimentões e deixe cozinhar por 5 minutos;

Adicionar sal e temperos a gosto;

Adicionar no pão de sua preferência com complementos que gostar.

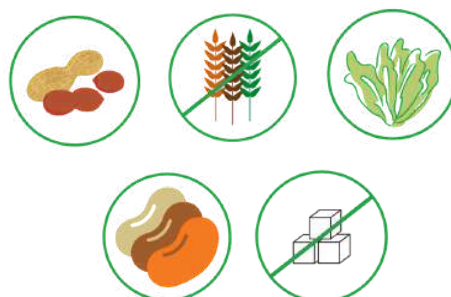
Sugestão: acrescentar o molho de tomate caseiro, bananese, inhame palha, "mix de amêndoa e gergelim", milho e ervilha.

SOPA JUNINA

Por Elaine Lima



Rendimento: 6 porções
Tempo de Preparo: 30 minutos
Nível de dificuldade: Médio



INGREDIENTES

- ½ pacote ou 250g de ervilha
- 1,5 litros de água
- 1 colher de sopa (rasa) de massa de tomate
- 1 colher de sopa de vinagre
- ½ unidade grande de cebola
- 2 dentes de alho grandes
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 unidades de médias de batata doce
- 2 folhas médias de couve
- Temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Higienizar todas as hortaliças;

Colocar o azeite, a cebola, o alho em uma panela grande e refogar;

Adicionar a massa de tomate, os temperos e o vinagre;

Deixar aquecer e adicionar a ervilha, a couve e a batata, refogando bem;

Colocar a água e tampar a panela de pressão;

Ferver por 15 minutos.

REFERÊNCIAS

ANVISA - **Cartaz - Higienização das mãos com preparações alcoólicas (Versão 1.1).**

Disponível em:<http://portal.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?>

[p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=450701&_101_type=document](http://portal.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=450701&_101_type=document). Acesso em: 29 de maio de 2020c.

ANVISA - **Cartaz Higienização simples das mãos (Versão 1.1).** Disponível em:
<http://portal.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?>

[_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=450722&_101_type=document](http://portal.anvisa.gov.br/resultado-de-busca?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&p_p_col_id=column1&p_p_col_count=1&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_assetEntryId=450722&_101_type=document). Acesso em: 29 de maio de 2020d.

ANVISA - **Cartilha Coronavírus Tem dúvidas sobre o coronavírus?** Disponível em:
<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/April/07/CartilhaCoronavirusInformacoes-.pdf>. Acesso em: 23 de maio de 2020b.

ANVISA - **Cartilha de Boas Práticas de Fabricação.** Disponível em
<http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Práticas+para+Serviços+de+Alimentação/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>. Acesso em: 25 de maio de 2020a.

ANVISA - **Nota Técnica N° 18/2020/SEI/GIALI/GGFIS/DIRE4/ANVISA. Covid-19 e as Boas Práticas de Fabricação e Manipulação de Alimentos.** Brasília, 06 de abril de 2020. Disponível em:
<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+18.2020+-+Boas+Pr%C3%A1ticas+e+Covid+19/78300ec1-ab80-47fc-ae0a-4d929306e38b>. Acesso em: 26 de maio de 2020e.

ANVISA - **Nota Técnica N° 47/2020/SEI/COSAN/GHCOS/DIRE3/ANVISA. Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir álcool 70% e desinfecção de objetos e superfícies, durante a pandemia de COVID-19.** Brasília, 15 de maio de 2020. Disponível em:
<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/Nota+T%C3%A9cnica+47.pdf/242a3365-2dbb-4b58-bfa8-64b4c9e5d863>. Acesso em: 30 de maio de 2020f.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** Ministério da Saúde. Brasília, 2014.

BURLINGAME, B.; DERNINI, S. **Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action.** Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), 2012.

FISBERG, R. M.; VILLAR, B. S. **Manual de receitas e medidas caseiras para cálculo de inquéritos alimentares: manual elaborado para auxiliar o processamento de dados de inquéritos alimentares.** São Paulo: Signus, 2002. 67

GERBER, P. J.; STEINFELD, H.; HENDERSON, B.; MOTTET, A.; OPIO, C.; DJIKMAN, J.; FALCUCCI, A.; TEMPIO, G. 2013. **Tackling climate change through livestock - A global assessment of emissions and mitigation opportunities.** Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), Rome.

GIMENES-MINASSE, M. H. S. G. Comfortfood: sobreconceitos e principais características. **Revista de Comportamento, Cultura e Sociedade**, 4(2), 92-102, 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa de Orçamento Familiares.** IBGE, Rio de Janeiro, ed. 1, 2011.

LOCHER, J.; YOELS, W.; MAURER, D.; VAN ELLS, J. Comfort foods: an exploratory journey into the social and emotional significance of food. **Food and foodways: explorations in the history and culture of human nourishment**, 13(4), 273-297, 2005.

PACHECO, M. **Tabela de equivalentes, medidas caseiras e composição química dos alimentos.** Rio de Janeiro: Rubio, 2006. 654 p.

PINHEIRO, A. B. V. et al. **Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras.** 5. ed. São Paulo: Atheneu, 2004. 131 p.

RIBAS, J. **Patrimônio Alimentar.** in Workshop Alimentação: Avanços e Controvérsias. Paris, VERAKIS, 2020.

SATIJA, A.; HU, F. B. Plant-based diets and cardiovascular health. **Trends in Cardiovascular Medicine**, 2018, 28: 437-441.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, SVB. **Guia alimentar de dietas vegetarianas para adultos.** São Paulo, 2012.

SPENCE, C. Comfort food: a review. **International Journal of Gastronomy and Food Science**, 9, 105-109, 2017.

SWINBURN, B; KRAAC, V; ALLENDER, S. et al. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. **The Lancet** 2019, 393: 791-846.

TACO. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos.** 4ed. revisada e ampliada. Campinas, SP: UNICAMP, 2011.

TROISI, J. D; GABRIEL, S; DERRICK, J. L; GEISLER, A. Threatened belonging and preference for comfort food among the securely attached. **Appetite** 90, 58-64, 2015.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS (UFMG) - Faculdade de Medicina. **Higienização de alimentos evita riscos durante o isolamento social.** Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/higienizacao-de-alimentos-evita-riscos-durante-o-isolamento-social/>. Acesso em: 26 de maio de 2020.

WILLET, W; ROCKSTROM, J; LOKEN. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. **The Lancet Comissions** 2019. Disponível em: <https://www.thelancet.com/commissions/EAT#:~:text=The%20Commission%20quantitatively%20describes%20a,that%20would%20provide%20major%20health.> Acesso em: 26 de maio de 2020.



ISBN: 978-65-00-04425-6

CSL



9 786500 044256