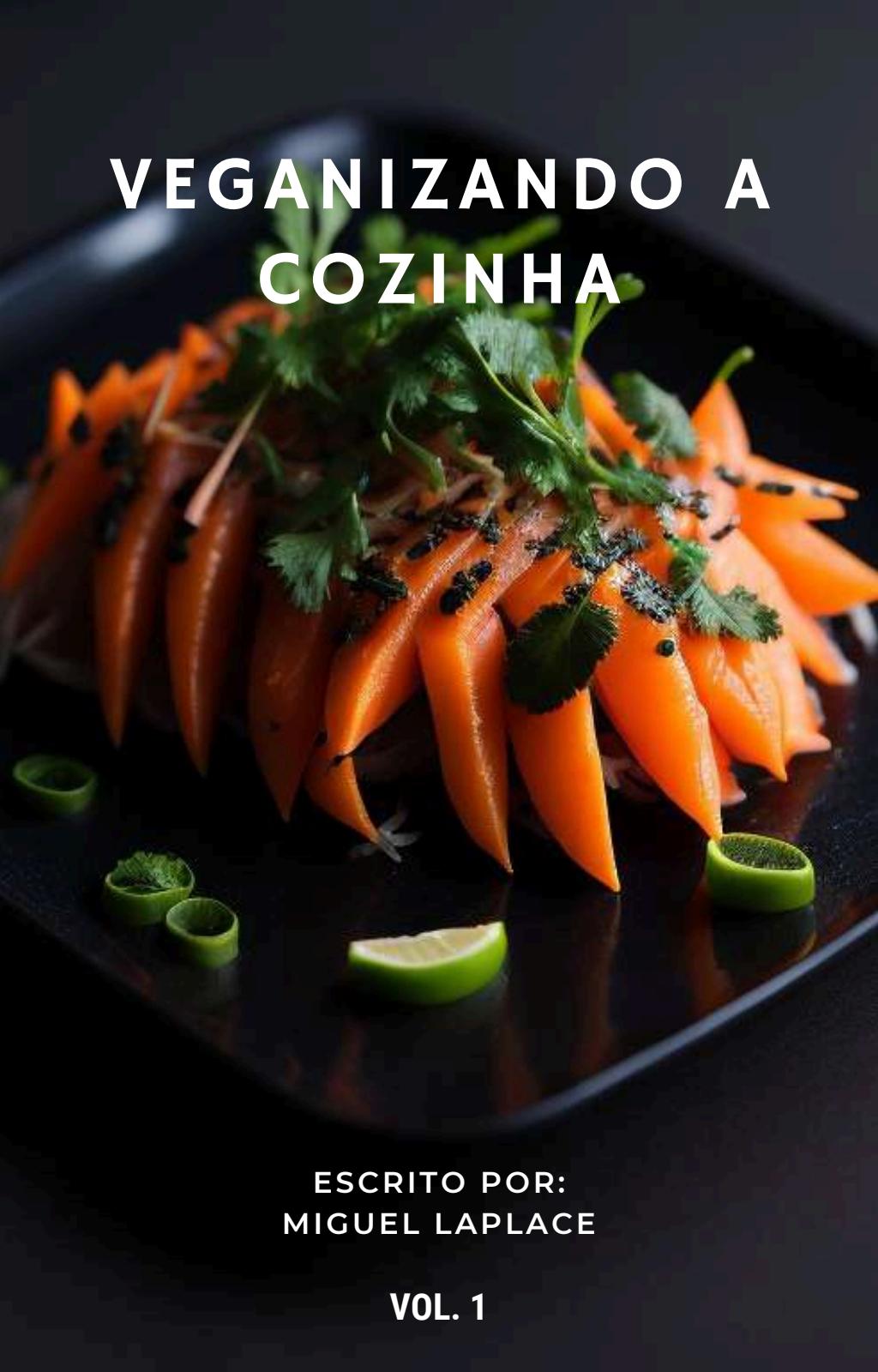


VEGANIZANDO A COZINHA



ESCRITO POR:
MIGUEL LAPLACE

VOL. 1

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Saladas

CAPÍTULO

02

Almoços

CAPÍTULO

03

Lanches

CAPÍTULO

04

Sobremesas

A close-up photograph of a colorful chickpea salad. The dish is composed of chickpeas, diced cherry tomatoes, yellow bell pepper cubes, and sliced cucumbers. It is garnished with fresh cilantro and a light dressing. The background is slightly blurred.

CAPÍTULO

01

Salada

01

Salada de grão de bico com legumes coloridos e vinagrete de limão

INGREDIENTES

- 1 lata de grão de bico cozido
- 1 xícara de tomate cereja, cortados ao meio
- 1 xícara de pepino cortado em cubos
- 1 xícara de pimentão colorido, cortado em tiras finas
- 1/2 cebola roxa, cortada em fatias finas
- 1/4 xícara de ervas frescas picadas (salsa, coentro, manjericão)
- 3 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto



01

Salada de grão de bico com legumes coloridos e vinagrete de limão

MODO DE PREPARO

- Escorra e lave o grão de bico e coloque-o em uma tigela grande.
- Adicione os tomates, pepino, pimentão e cebola roxa na tigela com o grão de bico.
- Adicione as ervas frescas picadas e misture bem todos os ingredientes.
- Em outra tigela, misture o azeite, suco de limão, sal e pimenta para fazer o vinagrete.
- Despeje o vinagrete na salada e misture delicadamente para cobrir todos os ingredientes com o tempero.
- Deixe a salada descansar por cerca de 10 minutos antes de servir para que os sabores sejam absorvidos.
- Sirva em uma tigela grande e desfrute da sua deliciosa e saudável salada de grão de bico com legumes coloridos e vinagrete de limão.





02

Salada de Quinoa com Abacate, Tomate e Coentro

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 abacate maduro, cortado em cubos
- 1 xícara de tomate cereja, cortados ao meio
- 1/2 cebola roxa, picada
- 1/4 xícara de coentro fresco picado
- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto



02

Salada de Quinoa com Abacate, Tomate e Coentro

MODO DE PREPARO

- Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem e deixe esfriar.
- Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o abacate, os tomates, a cebola e o coentro.
- Em outra tigela, misture o azeite, suco de limão, sal e pimenta para fazer o molho.
- Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente para cobrir todos os ingredientes com o tempero.
- Deixe a salada descansar por cerca de 10 minutos antes de servir para que os sabores sejam absorvidos.
- Sirva em uma tigela grande e desfrute da sua deliciosa e saudável salada de quinoa com abacate, tomate e coentro.
- **Observação:** caso prefira, pode adicionar outros legumes à salada, como cenoura ralada, pimentão colorido ou pepino em cubos, por exemplo.





03

Salada de Lentilha com Abóbora Assada e Espinafre

INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilha cozida
- 500g de abóbora descascada e cortada em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- Sal e pimenta a gosto
- 4 xícaras de folhas de espinafre
- 1/2 xícara de nozes picadas
- 1/4 xícara de uvas-passas
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de azeite



Salada de Lentilha com Abóbora Assada e Espinafre

MODO DE PREPARO

- Asse a Abóbora:
- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Em uma assadeira, misture os cubos de abóbora com 2 colheres de sopa de azeite, cominho em pó, canela em pó, sal e pimenta a gosto.
- Asse por 20-25 minutos ou até que a abóbora esteja macia e dourada.
- Prepare a Salada:
- Em uma tigela grande, combine a lentilha cozida, a abóbora assada e as folhas de espinafre.
- Adicione os Ingredientes Extras:
- Acrescente as nozes picadas e as uvas-passas à tigela.
- Prepare o Molho:
- Em uma tigela pequena, misture o vinagre de maçã com 2 colheres de sopa de azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Monte a Salada:
- Despeje o molho sobre a salada e misture bem para garantir que todos os ingredientes estejam bem revestidos.
- Sirva:
- Sirva a salada de lentilha com abóbora assada e espinafre em pratos individuais.





04

Salada de Grão de Bico com Tofu Grelhado e Legumes Assados

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão de bico cozido
- 250g de tofu firme cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica doce
- Sal e pimenta a gosto
- 2 cenouras cortadas em cubos
- 1 abobrinha cortada em cubos
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 4 xícaras de folhas verdes variadas (alface, rúcula, agrião)
- 1/4 xícara de amêndoas fatiadas
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 2 colheres de sopa de azeite



Salada de Grão de Bico com Tofu Grelhado e Legumes Assados

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 200°C.
- Em uma assadeira, misture as cenouras cortadas em cubos, a abobrinha cortada em cubos e o pimentão vermelho cortado em tiras com uma colher de sopa de azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto. Asse no forno por cerca de 20-25 minutos ou até que os legumes estejam macios e levemente dourados.
- Enquanto os legumes estão assando, tempere o tofu com uma colher de sopa de azeite, cominho em pó, páprica doce, sal e pimenta. Em seguida, grelhe o tofu em uma frigideira antiaderente até que esteja dourado em todos os lados. Reserve.
- Em uma tigela grande, misture o grão de bico cozido com as folhas verdes variadas.
- Adicione os legumes assados e o tofu grelhado à tigela e misture tudo delicadamente.
- Em outra tigela, misture o vinagre balsâmico, o azeite, sal e pimenta para fazer o molho.
- Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente para cobrir todos os ingredientes com o tempero.
- Sirva a Salada de Grão de Bico com Tofu Grelhado e Legumes Assados em uma tigela grande, polvilhada com amêndoas fatiadas, para acrescentar uma textura crocante e sabor agradável.





Salada de Rúcula, Beterraba e Queijo Vegano

INGREDIENTES

- 2 xícaras de rúcula lavada e seca
- 1 beterraba média cozida e cortada em cubos
- 1/2 xícara de queijo vegano em cubos (por exemplo, queijo de castanha, de amêndoas ou de soja)
- 1/4 xícara de nozes picadas
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de mostarda dijon
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Salada de Rúcula, Beterraba e Queijo Vegano

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture a rúcula, a beterraba em cubos, o queijo vegano em cubos e as nozes picadas.
- Em outra tigela, misture o vinagre balsâmico, o azeite de oliva, a mostarda dijon, o sal e a pimenta-do-reino.
- Adicione o molho à salada e misture bem.
- Sirva em uma tigela ou em pratos individuais.
- **Observação:** o queijo vegano adiciona uma textura cremosa e um sabor salgado à salada, enquanto as nozes picadas adicionam uma textura crocante e um sabor levemente adocicado. A mistura de rúcula e beterraba proporciona uma variedade de cores e sabores, enquanto o molho de vinagre balsâmico e mostarda dijon adiciona um sabor agridoce que complementa perfeitamente a salada. Esta salada é uma opção saudável e deliciosa para um almoço ou jantar leve e vegano.





Salada de Quinoa com Frutas e Molho de Laranja

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 manga madura picada
- 1 abacaxi pequeno picado
- 1 kiwi picado
- 1/2 xícara de mirtilos frescos
- 1/2 xícara de uvas sem sementes cortadas ao meio
- Folhas verdes para a base da salada (rúcula, agrião, alface)
- 1/4 xícara de coentro fresco picado
- 1/4 xícara de hortelã fresca picada
- 2 colheres de sopa de sementes de girassol



Salada de Quinoa com Frutas e Molho de Laranja

PARA O MOLHO DE LARANJA

- 1/4 xícara de suco de laranja fresco
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de melado de cana
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Salada de Quinoa com Frutas e Molho de Laranja

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, a manga picada, o abacaxi picado, o kiwi picado, os mirtilos frescos, as uvas cortadas ao meio, o coentro fresco picado, a hortelã fresca picada e as sementes de girassol.
- Em outra tigela, misture o suco de laranja fresco, o azeite de oliva, o vinagre de maçã, o melado de cana, o sal e a pimenta-do-reino para fazer o molho.
- Sirva a salada em uma cama de folhas verdes e regue com o molho de laranja.





Salada com manga

INGREDIENTES

- 4 xícaras de folhas verdes (alface, rúcula, espinafre, agrião)
- 1 manga madura cortada em cubos
- 1/2 xícara de tomate cereja cortado ao meio
- 1/2 xícara de pepino em cubos
- 1/4 xícara de cebola roxa picada
- 1/4 xícara de coentro fresco picado
- 1/4 xícara de amêndoas fatiadas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de suco de limão fresco
- 1 colher de sopa de mel
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Salada com manga

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, a manga cortada em cubos, o tomate cereja, o pepino, a cebola roxa e o coentro fresco.
- Em uma frigideira, toste as amêndoas fatiadas em fogo médio até ficarem douradas. Adicione as amêndoas à salada.
- Em uma tigela pequena, misture o azeite de oliva, o suco de limão, o mel, o sal e a pimenta-do-reino. Mexa bem até que o molho esteja homogêneo.
- Regue a salada com o molho e misture delicadamente todos os ingredientes.
- Sirva imediatamente.





Salada de Grãos com Legumes e Molho de Tahin

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 xícara de quinoa cozida
- 1 xícara de milho cozido
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pepino médio picado
- 1 xícara de tomate cereja cortado ao meio
- 1/2 cebola roxa picada
- 1/4 de xícara de salsinha fresca picada
- 1/4 de xícara de hortelã fresca picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Salada de Grãos com Legumes e Molho de Tahin

PARA O MOLHO DE TAHINE

- 1/4 de xícara de tahine
- 1/4 de xícara de suco de limão
- 1/4 de xícara de água
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto



Salada de Grãos com Legumes e Molho de Tahin

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture o grão-de-bico cozido, a quinoa cozida, o milho cozido, o pimentão vermelho picado, o pepino picado, o tomate cereja cortado ao meio, a cebola roxa picada, a salsinha fresca picada e a hortelã fresca picada. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Para fazer o molho de tahine, misture o tahine, o suco de limão, a água, o alho picado e o sal em uma tigela pequena. Mexa bem até obter uma mistura homogênea.
- Adicione o molho de tahine à salada e misture bem. Sirva imediatamente ou guarde na geladeira por até 3 dias.





salada de folhas verdes, peras e geleia de laranja vegana

INGREDIENTES

- 4 xícaras de folhas verdes mistas (alface, rúcula, agrião, etc.)
- 2 peras maduras, fatiadas
- 1/4 xícara de nozes pecan picadas
- 1/4 xícara de queijo vegano em cubos
- 2 colheres de sopa de geleia de laranja vegana
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- Sal e pimenta a gosto



salada de folhas verdes, peras e geleia de laranja vegana

MODO DE PREPARO

- Lave bem as folhas verdes e coloque-as em uma tigela grande.
- Adicione as fatias de pera, as nozes pecan e o queijo vegano em cubos sobre as folhas.
- Em uma tigela pequena, misture a geleia de laranja, o azeite de oliva e o vinagre de maçã. Tempere com sal e pimenta a gosto e mexa bem.
- Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente até que tudo esteja bem incorporado.
- Sirva imediatamente.





salada de repolho com cenoura e gengibre

INGREDIENTES

- 4 xícaras de folhas verdes mistas (alface, rúcula, agrião, etc.)
- 2 peras maduras, fatiadas
- 1/4 xícara de nozes pecan picadas
- 1/4 xícara de queijo vegano em cubos
- 2 colheres de sopa de geleia de laranja vegana
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- Sal e pimenta a gosto



salada de repolho com cenoura e gengibre

MODO DE PREPARO

- Lave bem as folhas verdes e coloque-as em uma tigela grande.
- Adicione as fatias de pera, as nozes pecan e o queijo vegano em cubos sobre as folhas.
- Em uma tigela pequena, misture a geleia de laranja, o azeite de oliva e o vinagre de maçã. Tempere com sal e pimenta a gosto e mexa bem.
- Despeje o molho sobre a salada e misture delicadamente até que tudo esteja bem incorporado.
- Sirva imediatamente.





A close-up photograph of a bowl of creamy mushroom soup. The soup is a light brown color, filled with sliced mushrooms, pine nuts, and fresh parsley. It's served in a dark grey bowl with a wooden spoon resting on the side. A small bunch of parsley is visible at the bottom left.

CAPÍTULO

02

Almoço

01

Risoto de cogumelos com espinafre e tomate seco

INGREDIENTES

- 2 xícaras de arroz arbóreo
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 200g de cogumelos frescos picados
- 1 xícara de espinafre fresco picado
- 1/2 xícara de tomates secos picados
- 4 xícaras de caldo de legumes quente
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha picada para decorar



Risoto de cogumelos com espinafre e tomate seco

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios e translúcidos.
- Adicione os cogumelos e refogue por alguns minutos até que fiquem macios.
- Acrescente o arroz e mexa bem para que fique envolvido no azeite e na mistura de cogumelos.
- Adicione o vinho branco e deixe cozinhar até que o líquido seja absorvido pelo arroz.
- Adicione o caldo de legumes, uma concha por vez, mexendo sempre até que o líquido seja absorvido antes de adicionar a próxima concha. Repita o processo até que o arroz esteja cozido.
- Adicione o espinafre e os tomates secos picados e mexa bem até que o espinafre esteja murchado e os tomates estejam incorporados ao risoto.
- Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva o risoto quente, decorado com salsinha picada.





Lasanha de Abobrinha Vegana

INGREDIENTES

- 3 abobrinhas médias
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 xícaras de proteína de soja texturizada hidratada
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 xícara de água
- 1/2 xícara de vinho branco
- 1/2 xícara de salsinha picada
- 1 colher de sopa de orégano
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 xícara de molho branco vegano
- 1 xícara de queijo vegano ralado



Lasanha de Abobrinha Vegana

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- Fatie as abobrinhas em fatias finas no sentido do comprimento. Reserve.
- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.
- Adicione a proteína de soja hidratada e refogue por alguns minutos.
- Acrescente o molho de tomate, a água, o vinho branco, a salsinha, o orégano, o sal e a pimenta-do-reino. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos, até engrossar um pouco o molho. Reserve.
- Em uma assadeira, espalhe um pouco do molho branco no fundo.
- Coloque uma camada de fatias de abobrinha por cima do molho.
- Adicione uma camada do molho com proteína de soja sobre a abobrinha.
- Repita as camadas até finalizar com uma camada de molho branco e o queijo vegano ralado por cima.
- Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 30 minutos.
- Retire o papel-alumínio e deixe gratinar por mais 10 minutos.
- Sirva quente e aproveite!





Sopa de abóbora com lentilha vermelha e leite de coco

INGREDIENTES

- 1 abóbora cabotiá média, descascada e cortada em cubos
- 1 xícara de lentilha vermelha
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de coentro em pó
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1/4 colher de chá de pimenta caiena em pó
- 2 xícaras de caldo de legumes
- 1 xícara de leite de coco
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa picada para servir



Sopa de abóbora com lentilha vermelha e leite de coco

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, refogue a cebola, o alho e o gengibre em um pouco de azeite até ficarem macios.
- Adicione os cubos de abóbora e refogue por mais 5 minutos.
- Adicione as especiarias (cominho, coentro, cúrcuma e pimenta caiena) e refogue por mais alguns minutos, mexendo sempre.
- Adicione o caldo de legumes e a lentilha vermelha. Deixe ferver e cozinhe em fogo baixo por cerca de 20 minutos, até que a abóbora e a lentilha estejam macias.
- Desligue o fogo e deixe esfriar um pouco. Em seguida, bata a sopa em um liquidificador ou mixer até ficar homogênea.
- Volte a sopa para a panela e adicione o leite de coco. Aqueça novamente em fogo baixo e tempere com sal e pimenta a gosto.
- Sirva em tigelas individuais, polvilhando com salsa picada.





Estrogonofe de cogumelos com arroz integral e salada verde

INGREDIENTES

- 500g de cogumelos variados (como shiitake, champignon e portobello), fatiados
- 1 cebola grande, picada
- 3 dentes de alho, picados
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 lata de creme de leite de coco
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de ketchup de tomate
- 1 colher de sopa de mostarda
- Sal e pimenta a gosto
- Salsinha fresca picada para decorar
- 1 xícara de arroz integral
- 2 xícaras de água
- Sal a gosto
- Folhas verdes para a salada (como rúcula, alface e agrião)
- Tomate cereja, cortado ao meio
- Azeite, vinagre balsâmico e sal para o molho da salada



Estrogonofe de cogumelos com arroz integral e salada verde

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem macios.
- Adicione os cogumelos fatiados e refogue por mais alguns minutos, até que eles soltem água e fiquem macios.
- Adicione a água, o ketchup e a mostarda, e misture bem.
- Tempere com sal e pimenta a gosto, e deixe cozinhar por mais alguns minutos.
- Adicione o creme de leite de coco e misture bem. Deixe cozinhar por mais alguns minutos, até que o molho esteja bem quente e cremoso.
- Enquanto isso, em outra panela, cozinhe o arroz integral com água e sal, até que ele esteja macio e cozido.
- Para a salada, misture as folhas verdes com os tomates cortados ao meio, e tempere com azeite, vinagre balsâmico e sal a gosto.
- Sirva o estrogonofe de cogumelos quente, acompanhado do arroz integral e da salada verde.





Curry de legumes com arroz basmati

INGREDIENTES

- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de curry em pó
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 cenoura média picada
- 1 abobrinha média picada
- 1 xícara de ervilhas frescas ou congeladas
- 1 lata de tomate pelado
- 1 lata de leite de coco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva
- 2 xícaras de arroz basmati
- 4 xícaras de água



Curry de legumes com arroz basmati

MODO DE PREPARO

- Em uma panela grande, aqueça um pouco de azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e o alho e refogue até ficarem macios.
- Adicione o curry em pó e refogue por mais alguns minutos até que o aroma se intensifique.
- Adicione o pimentão, a cenoura, a abobrinha e as ervilhas. Refogue por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.
- Adicione o tomate pelado com seu líquido e o leite de coco. Misture tudo e deixe ferver.
- Abaixe o fogo e deixe cozinhar por cerca de 20 minutos, ou até que os legumes estejam macios e o molho tenha engrossado. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Enquanto isso, prepare o arroz. Em uma panela média, coloque o arroz basmati e a água. Deixe ferver e, em seguida, reduza o fogo e cozinhe por cerca de 18 minutos, ou até que o arroz esteja macio e toda a água tenha sido absorvida.
- Sirva o curry de legumes quente, acompanhado do arroz basmati.





Chili Vegano

INGREDIENTES

- 2 xícaras de feijão vermelho cozido
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão verde picado
- 1 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 colher de chá de orégano seco
- 1/4 de colher de chá de pimenta caiena
- 1/4 de colher de chá de sal
- 2 xícaras de tomate picado
- 1 xícara de milho
- 1/2 xícara de água
- Suco de 1 limão
- Coentro picado para finalizar



Curry de legumes com arroz basmati

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- Adicione os pimentões e refogue por mais alguns minutos.
- Adicione as especiarias (cominho, páprica, orégano, pimenta caiena e sal) e misture bem.
- Adicione o feijão vermelho cozido, o tomate picado, o milho e a água. Misture bem e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
- Adicione o suco de limão e misture novamente.





Massa com molho de tomate e legumes grelhados

INGREDIENTES

- 400g de massa integral
- 4 tomates grandes maduros
- 1 berinjela grande
- 1 abobrinha grande
- 1 cebola roxa média
- 4 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Manjericão fresco para finalizar



Massa com molho de tomate e legumes grelhados

MODO DE PREPARO

- Comece preparando os legumes. Corte a berinjela e a abobrinha em rodelas de 1 cm de espessura e tempere com sal, pimenta-do-reino e azeite de oliva. Reserve.
- Corte os tomates em cubos pequenos e reserve.
- Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho picados até ficarem dourados.
- Adicione os tomates e deixe cozinhar em fogo baixo até que eles se desmanchem e formem um molho. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Em uma grelha ou frigideira, grelhe as rodelas de berinjela e abobrinha até que estejam douradas e cozidas.
- Cozinhe a massa de acordo com as instruções da embalagem.
- Em uma frigideira grande, misture a massa cozida com o molho de tomate e os legumes grelhados.
- Sirva a massa em pratos individuais, finalizando com folhas de manjericão fresco por cima.





Stir-fry de Tofu e Vegetais

INGREDIENTES

- 1 bloco de tofu firme, cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 2 dentes de alho picados
- 1 pedaço de gengibre fresco picado
- 1 cebola cortada em fatias finas
- 2 xícaras de vegetais de sua escolha (como pimentões, cenoura, brócolis, couve-flor, etc.), cortados em pedaços pequenos
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1/2 xícara de água
- 1 colher de sopa de óleo vegetal



Stir-fry de Tofu e Vegetais

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira ou wok grande, aqueça o óleo de gergelim em fogo médio-alto.
- Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 5 minutos. Retire o tofu da frigideira e reserve.
- Adicione o alho, gengibre e cebola na frigideira e refogue até que estejam macios, cerca de 3 minutos.
- Adicione os vegetais na frigideira e refogue por cerca de 5 minutos até ficarem macios.
- Em uma tigela pequena, misture o molho de soja, amido de milho e água até que estejam bem combinados. Despeje a mistura na frigideira e misture até que o molho comece a engrossar, cerca de 2-3 minutos.
- Adicione o tofu de volta na frigideira e misture bem com os legumes e o molho.
- Sirva o stir-fry de tofu e vegetais com arroz branco ou macarrão de arroz.





Pad Thai vegano

INGREDIENTES

- 200g de macarrão de arroz
- 200g de tofu firme, cortado em cubos
- 1 cebola roxa, picada
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras finas
- 2 cenouras, cortadas em tiras finas
- 1/2 xícara de brotos de feijão
- 2 dentes de alho, picados
- 2 colheres de sopa de óleo vegetal
- 1/4 xícara de amendoim torrado, picado
- Cebolinha verde picada para decorar



Pad Thai vegano

PARA O MOLHO

- 1/4 xícara de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de pasta de tamarindo
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 1/2 colher de chá de pimenta caiena (opcional)



Pad Thai vegano

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture todos os ingredientes do molho e reserve.
- Cozinhe o macarrão de acordo com as instruções da embalagem e reserve.
- Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal em fogo médio-alto. Adicione o tofu e frite até dourar, cerca de 5 minutos.
- Adicione a cebola, o pimentão e a cenoura e refogue por mais 5 minutos. Adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
- Adicione os brotos de feijão e o macarrão cozido e misture bem.
- Adicione o molho e misture até que tudo esteja bem revestido.
- Sirva quente, polvilhado com amendoim torrado e cebolinha verde picada.



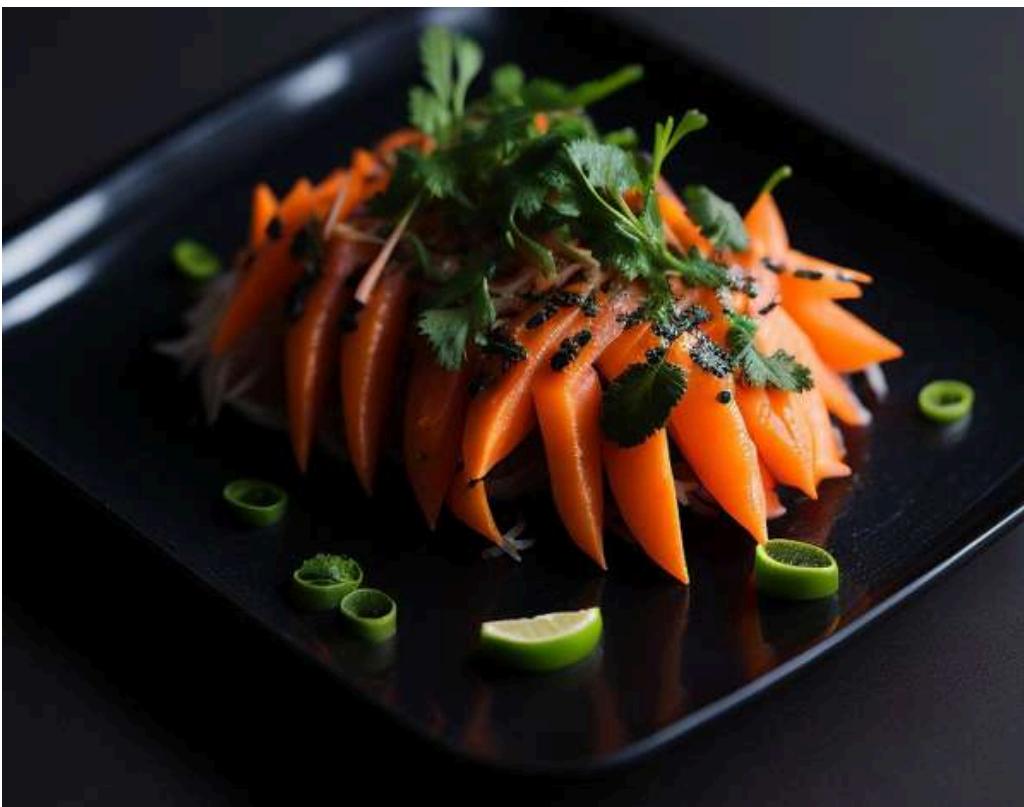


10

sashimi vegano de cenoura

INGREDIENTES

- 2 cenouras grandes
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- cebolinha picada e gergelim torrado para decorar



MODO DE PREPARO

- Descasque as cenouras e corte-as em fatias finas, no formato de sashimi.
- Em uma tigela, misture o molho de soja, vinagre de arroz, açúcar, gengibre ralado e alho picado. Reserve.
- Aqueça o óleo de gergelim em uma frigideira em fogo médio-alto.
- Adicione as fatias de cenoura e cozinhe por cerca de 2-3 minutos de cada lado, até ficarem levemente douradas e macias.
- Transfira as fatias de cenoura para a tigela com o molho e misture bem para que fiquem bem revestidas.
- Deixe marinhar por cerca de 10 minutos.
- Sirva o sashimi de cenoura com cebolinha picada e gergelim torrado por cima.





Ceviche Vegano

INGREDIENTES

- 1 lata de coração de banana verde
- 1 cebola roxa picada
- 1 tomate picado
- 1 pimenta dedo-de-moça picada
- Suco de 2 limões
- Sal a gosto
- Coentro picado a gosto



Ceviche Vegano

MODO DE PREPARO

- Escorra a lata de coração de banana verde e lave bem os pedaços em água corrente por alguns minutos para retirar o sabor amargo.
- Corte a banana verde em cubos pequenos e coloque em uma tigela.
- Adicione a cebola roxa, o tomate e a pimenta dedo-de-moça picada na tigela.
- Esprema o suco de limão sobre os ingredientes e misture bem.
- Tempere com sal a gosto e adicione coentro picado para finalizar.
- Leve à geladeira por pelo menos 30 minutos antes de servir.





Tacos Veganos com queijo vegano e carne de soja

INGREDIENTES

- 8 tortilhas de milho
- 1 xícara de feijão preto cozido
- 1/2 xícara de carne de soja hidratada
- 1 abacate em cubos
- 1 tomate picado
- 1/2 cebola roxa picada
- Coentro picado a gosto
- 1 limão
- Queijo vegano ralado a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva para refogar



Tacos Veganos com queijo vegano e carne de soja

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira, refogue a carne de soja hidratada com azeite de oliva, sal e pimenta a gosto. Reserve.
- Em outra frigideira, aqueça as tortilhas de milho.
- Para o recheio, misture o feijão preto cozido com a carne de soja refogada.
- Em seguida, adicione os cubos de abacate, tomate picado, cebola roxa e coentro picado. Tempere com sal, pimenta e limão a gosto.
- Para finalizar, coloque o recheio nas tortilhas de milho aquecidas, polvilhe queijo vegano ralado por cima e sirva imediatamente.





INGREDIENTES

- 500g de feijão preto
- 1 cebola grande picada
- 4 dentes de alho picados
- 2 folhas de louro
- 2 cenouras médias cortadas em cubos
- 1 batata-doce média cortada em cubos
- 1/2 abóbora japonesa cortada em cubos
- 200g de tofu defumado cortado em cubos
- 1 linguiça vegana cortada em rodelas
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Azeite para refogar
- Arroz branco cozido para acompanhar
- Couve manteiga refogada para acompanhar
- Farofa para acompanhar



Feijoada vegana

MODO DE PREPARO

- Coloque o feijão de molho em água por pelo menos 8 horas.
- Escorra o feijão e coloque-o em uma panela de pressão. Adicione água até cobrir o feijão e cozinhe por 20 minutos depois que começar a pressão.
- Enquanto o feijão cozinha, aqueça um pouco de azeite em uma frigideira e refogue a cebola e o alho até que fiquem dourados.
- Adicione a linguiça vegana e refogue por mais alguns minutos.
- Acrescente as cenouras, a batata-doce e a abóbora à frigideira e misture tudo. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até que os legumes estejam macios.
- Adicione o tofu defumado e misture bem. Desligue o fogo e reserve.
- Quando o feijão estiver cozido, retire as folhas de louro e amasse um pouco do feijão com um garfo para engrossar o caldo.
- Adicione os legumes refogados ao feijão e misture tudo. Deixe cozinhar por mais alguns minutos.
- Sirva a feijoada acompanhada de arroz branco, couve refogada e farofa.





Shakshuka vegana

INGREDIENTES

- 1 cebola média picada
- 1 pimentão vermelho picado
- 3 dentes de alho picados
- 2 latas de tomate pelado picado
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 1 colher de sopa de páprica defumada
- 1 colher de chá de pimenta calabresa
- 400g de tofu firme amassado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite
- Salsinha ou coentro picado para finalizar



Shakshuka vegana

MODO DE PREPARO

- Aqueça um pouco de azeite em uma frigideira grande em fogo médio-alto. Adicione a cebola picada e cozinhe até ficar translúcida, cerca de 5 minutos.
- Adicione o pimentão e o alho picados e cozinhe por mais 2-3 minutos, até que o pimentão comece a amolecer.
- Adicione as latas de tomate pelado picado, com o líquido, e as especiarias (cominho em pó, páprica defumada e pimenta calabresa) e misture bem.
- Deixe a mistura de tomate ferver por alguns minutos, reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe por mais 10-15 minutos, mexendo ocasionalmente.
- Com uma colher, faça pequenos buracos na mistura de tomate e quebre o tofu amassado, distribuindo-o nos buracos. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Tampe a frigideira e cozinhe por cerca de 10 minutos, ou até que o tofu esteja aquecido e os sabores estejam bem incorporados.
- Finalize com salsinha ou coentro picado e sirva com pão ou torradas, se desejar.





Moqueca de cogumelos

INGREDIENTES

- 500g de cogumelos frescos variados (shimeji, shiitake, champignon, portobello, etc)
- 1 cebola grande picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 pimentão amarelo picado
- 2 tomates picados
- 1 lata de leite de coco
- 1/2 xícara de coentro picado
- Suco de 1 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva



Moqueca de cogumelos

MODO DE PREPARO

- Limpe e corte os cogumelos em pedaços grandes.
- Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
- Adicione os pimentões e deixe refogar por mais alguns minutos.
- Adicione os cogumelos e mexa bem. Tempere com sal e pimenta-do-reino e deixe cozinhar até que os cogumelos estejam macios.
- Adicione os tomates picados e deixe cozinhar por mais alguns minutos até que eles estejam macios.
- Adicione o leite de coco, o coentro e o suco de limão. Mexa bem e deixe cozinhar por mais alguns minutos.
- Prove e ajuste o tempero, se necessário.
- Sirva a moqueca com arroz branco e farofa.





escondidinho vegano de batata doce com cogumelos com queijo vegano

INGREDIENTES

- 500g de batata-doce cozida e amassada
- 300g de cogumelos frescos picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 tomate picado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 200g de queijo vegano ralado
- Sal e pimenta a gosto



escondidinho vegano de batata doce com cogumelos com queijo vegano

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar.
- Adicione os cogumelos e o tomate, tempere com sal e pimenta, e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos.
- Em uma forma, coloque uma camada da batata-doce amassada e, por cima, coloque uma camada do refogado de cogumelos.
- Repita as camadas até acabar os ingredientes, finalizando com uma camada de queijo vegano ralado.
- Leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até o queijo vegano derreter e dourar por cima.
- Sirva quente.





Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate Vegano

INGREDIENTES

- 4 abobrinhas médias
- 4 tomates maduros, picados
- 1 cebola média, picada
- 3 dentes de alho, picados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Folhas de manjericão fresco
- Sal e pimenta a gosto



Espaguete de Abobrinha com Molho de Tomate Vegano

MODO DE PREPARO

- Preparação das Abobrinhas:
 - Utilize um spiralizer para transformar as abobrinhas em formato de espaguete. Se não tiver um spiralizer, você pode usar um descascador de legumes para criar tiras finas de abobrinha.
- Molho de Tomate:
 - Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio.
 - Adicione a cebola e o alho picados, refogando até que fiquem dourados.
 - Acrescente os tomates picados à panela e cozinhe até que eles se desfaçam e formem um molho. Tempere com sal e pimenta a gosto.
 - Adicione folhas de manjericão fresco ao molho e cozinhe por mais alguns minutos.
- Preparo Final:
 - Em outra panela, aqueça um pouco de azeite de oliva e refogue as tiras de abobrinha por alguns minutos até ficarem ligeiramente macias, mas ainda crocantes.
 - Combine as tiras de abobrinha com o molho de tomate na panela grande e misture bem.
 - Cozinhe por mais alguns minutos para garantir que a abobrinha absorva o sabor do molho.
 - Ajuste o tempero conforme necessário.
 - Sirva quente, decorado com mais folhas de manjericão fresco, se desejar.





Nhoque Vegano de Batata Doce com Molho de Tomate e Manjericão

INGREDIENTES

- 2 xícaras de batata doce cozida e amassada
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de noz-moscada ralada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho picados
- 1 lata de tomate pelado
- 1/2 xícara de água
- 1/4 de xícara de folhas de manjericão fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Nhoque Vegano de Batata Doce com Molho de Tomate e Manjericão

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a batata doce amassada, a farinha de trigo, o sal e a noz-moscada até obter uma massa homogênea.
- Em uma panela grande, ferva água com sal e cozinhe o nhoque em pequenas porções até que subam à superfície da água. Reserve.
- Em outra panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem macios.
- Adicione os tomates pelados e a água e deixe cozinhar por cerca de 10 minutos, mexendo ocasionalmente.
- Acrescente o manjericão fresco, o sal e a pimenta-do-reino a gosto e deixe cozinhar por mais 2-3 minutos.
- Sirva o nhoque com o molho de tomate e manjericão por cima.





Torta Vegana de Espinafre e Cogumelos

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1/2 xícara de água gelada
- 1/2 xícara de óleo vegetal
- 1 colher de chá de sal
- 1 maço de espinafre
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 200g de cogumelos picados
- 1 xícara de tofu amassado
- 1/4 xícara de levedura nutricional
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta a gosto



Torta Vegana de Espinafre e Cogumelos

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Em uma tigela, misture a farinha de trigo, o sal e o óleo vegetal até obter uma massa homogênea.
- Adicione a água gelada aos poucos e misture até formar uma bola de massa. Reserve.
- Em uma panela, refogue a cebola e o alho em um pouco de azeite. Adicione os cogumelos e refogue até que estejam macios.
- Adicione o espinafre e refogue até que ele murche.
- Em outra tigela, misture o tofu amassado, a levedura nutricional, o suco de limão, o sal e a pimenta.
- Adicione o refogado de espinafre e cogumelos e misture bem.
- Abra a massa com um rolo e coloque em uma forma de torta. Adicione o recheio e cubra com a massa restante.
- Leve ao forno por cerca de 30-40 minutos ou até que a torta esteja dourada.





Sopa Cremosa de Cogumelos

INGREDIENTES

- 500g de cogumelos variados picados
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 3 xícaras de caldo de legumes
- 1 xícara de leite de amêndoas
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para decorar



Sopa Cremosa de Cogumelos

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem dourados.
- Adicione os cogumelos e refogue por mais alguns minutos.
- Adicione a farinha de trigo e misture bem até que todos os cogumelos estejam cobertos.
- Adicione o caldo de legumes e misture bem. Deixe cozinhar por cerca de 20 minutos em fogo baixo.
- Desligue o fogo e deixe a sopa esfriar um pouco.
- Bata a sopa no liquidificador ou com um mixer de mão até que fique cremosa.
- Volte a sopa para a panela, adicione o leite de amêndoas e misture bem.
- Leve ao fogo novamente e deixe cozinhar por mais alguns minutos.
- Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Sirva quente com salsinha picada para decorar







CAPÍTULO

03

Lanches

INGREDIENTES

- 1 pacote de massa para rolinho primavera
- 2 xícaras de repolho roxo cortado em tiras finas
- 1 xícara de cenoura ralada
- 1 xícara de alho-poró fatiado
- 1 xícara de broto de feijão
- 1 xícara de cogumelos fatiados
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 2 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar



MODO DE PREPARO

- Em uma panela, refogue o repolho, a cenoura, o alho-poró e os cogumelos em óleo de gergelim até que os legumes estejam macios. Adicione o broto de feijão e o gengibre e cozinhe por mais alguns minutos.
- Tempere com shoyu, sal e pimenta a gosto.
- Retire a massa para rolinho primavera da embalagem e coloque uma pequena porção do recheio no centro da massa. Dobre as laterais da massa sobre o recheio e enrole até formar um rolinho.
- Repita o processo com o restante da massa e do recheio.
- Aqueça óleo em uma panela e frite os rolinhos até que fiquem dourados e crocantes.
- Sirva os rolinhos de primavera quentes com molho agrioce ou molho de soja.





Panini de Abobrinha e Queijo Vegano

INGREDIENTES

- 4 fatias de pão de forma integral
- 1 abobrinha média cortada em fatias finas
- 1/2 xícara de queijo vegano ralado
- 1/4 xícara de maionese vegana
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto



Panini de Abobrinha e Queijo Vegano

MODO DE PREPARO

- Preaqueça uma frigideira ou grelha em fogo médio-alto.
- Pincele as fatias de pão com azeite de oliva.
- Coloque as fatias de abobrinha na frigideira e cozinhe até ficarem macias e levemente douradas.
- Retire as fatias de abobrinha da frigideira e reserve.
- Coloque as fatias de pão na frigideira e toste por cerca de 1 minuto de cada lado.
- Em uma tigela pequena, misture a maionese vegana com o queijo vegano ralado.
- Espalhe a mistura de queijo e maionese em uma das fatias de pão tostado.
- Adicione as fatias de abobrinha por cima e tempere com sal e pimenta a gosto.
- Cubra com a outra fatia de pão tostado e pressione levemente para formar o panini.
- Repita o processo com as outras fatias de pão e ingredientes restantes.
- Corte os paninis em metades ou quartos e sirva ainda quente.





Pizza de legumes grelhados vegana

INGREDIENTES

- 1 massa de pizza vegana (pode ser comprada pronta ou feita em casa)
- 1 abobrinha média
- 1 berinjela média
- 1 pimentão vermelho
- 1 cebola média
- 1 tomate grande
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto
- Queijo vegano ralado (opcional)



Pizza de legumes grelhados vegana

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 200°C.
- Corte a abobrinha, berinjela, pimentão, cebola e tomate em fatias finas.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio e grelhe os legumes até ficarem macios. Tempere com sal e pimenta a gosto.
- Abra a massa da pizza em uma superfície enfarinhada e transfira para uma forma.
- Espalhe o molho de tomate sobre a massa e distribua os legumes grelhados por cima.
- Se desejar, adicione queijo vegano ralado sobre os legumes.
- Leve a pizza ao forno por cerca de 15-20 minutos, ou até que a massa esteja dourada.
- Retire do forno e sirva quente.





receita de Grissini de ervas e azeite

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de água morna
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de ervas frescas picadas (manjericão, tomilho, alecrim, etc.)
- Azeite de oliva extra para pincelar



receita de Grissini de ervas e azeite

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture a farinha, as ervas e o sal. Adicione o azeite de oliva e misture bem. Adicione a água morna e misture até obter uma massa macia.
- Transfira a massa para uma superfície enfarinhada e amasse por cerca de 5 minutos até ficar lisa e elástica. Coloque a massa de volta na tigela e cubra com um pano úmido. Deixe descansar por cerca de 30 minutos.
- Preaqueça o forno a 180°C. Forre uma assadeira com papel manteiga.
- Divida a massa em pedaços do tamanho de uma noz e enrola cada pedaço em uma tira fina e comprida. Coloque as tiras na assadeira preparada e pincele com azeite de oliva extra.
- Asse por cerca de 20 minutos ou até que os grissinis fiquem levemente dourados. Sirva quente ou em temperatura ambiente.





Empanada Vegana de Palmito e Cogumelos

INGREDIENTES

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara de óleo de coco
- 1/2 xícara de água gelada
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 xícara de cogumelos picados
- 1 xícara de palmito picado
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de açafrão
- Sal e pimenta a gosto



Empada Vegana de Palmito e Cogumelos

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture as farinhas de trigo e integral com o sal e o óleo de coco, até formar uma massa lisa e homogênea.
- Embrulhe a massa em filme plástico e deixe descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados. Adicione os cogumelos e refogue por mais alguns minutos.
- Acrescente o palmito e continue refogando por mais 5 minutos.
- Em uma tigela pequena, misture o leite de coco com o amido de milho e o açafrão. Adicione essa mistura ao refogado de cogumelos e palmito e mexa até engrossar.
- Tempere com sal e pimenta a gosto e deixe esfriar.
- Abra a massa com um rolo até que fique fina e corte em círculos com um cortador de biscoitos ou um copo.
- Coloque os círculos de massa em forminhos de empada untadas com óleo vegetal e coloque uma colherada do recheio em cada uma.
- Abra a massa restante e corte em tiras finas. Coloque algumas tiras de massa sobre o recheio, formando uma grade.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 20-25 minutos, ou até que a massa esteja dourada.





Pão de alho vegano com cogumelos grelhados

INGREDIENTES

- 1 pão italiano
- 1/2 xícara de margarina vegana
- 2 colheres de sopa de alho picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 xícara de cogumelos frescos fatiados
- Sal e pimenta a gosto
- Salsa picada a gosto



Pão de alho vegano com cogumelos grelhados

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Corte o pão italiano em fatias, sem separar totalmente.
- Em uma tigela, misture a margarina vegana, o alho picado e tempere com sal e pimenta a gosto.
- Com uma colher de sopa, coloque a mistura de margarina e alho entre as fatias do pão italiano.
- Em uma frigideira, aqueça o azeite em fogo médio-alto e adicione os cogumelos fatiados. Tempere com sal e pimenta a gosto e grelhe até que fiquem macios.
- Coloque os cogumelos grelhados entre as fatias de pão e embrulhe o pão em papel alumínio.
- Leve ao forno por cerca de 15 minutos ou até que a margarina esteja derretida e o pão esteja crocante.
- Retire do forno, polvilhe a salsa picada por cima e sirva quente.





Bolinho de mandioca com recheio de tofu defumado

INGREDIENTES

- 1 kg de mandioca cozida e amassada;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 xícara de fubá;
- 2 colheres de sopa de azeite;
- Sal a gosto;
- 1 cebola picada;
- 3 dentes de alho picados;
- 200 g de tofu defumado cortado em cubinhos;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Óleo para fritar.



Bolinho de mandioca com recheio de tofu defumado

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela, misture a mandioca amassada, a farinha de trigo, o fubá, o azeite e o sal até formar uma massa homogênea.
- Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem dourados.
- Adicione o tofu defumado e refogue por mais alguns minutos. Tempere com pimenta-do-reino a gosto.
- Modele os bolinhos com a massa de mandioca e recheie com o tofu refogado.
- Frite os bolinhos em óleo quente até dourarem.





Tempeh com Queijo Vegano e Tomate

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma vegano
- 2 fatias de queijo vegano
- 1/2 xícara de tempeh cortado em fatias finas
- 1 tomate médio, cortado em fatias
- 2 folhas de alface
- 1 colher de sopa de maionese vegana
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva



Tempeh com Queijo Vegano e Tomate

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma vegano
- 2 fatias de queijo vegano
- 1/2 xícara de tempeh cortado em fatias finas
- 1 tomate médio, cortado em fatias
- 2 folhas de alface
- 1 colher de sopa de maionese vegana
- Sal e pimenta a gosto
- Azeite de oliva





Wrap de tofu grelhado com molho de amendoim e legumes

INGREDIENTES

- 1 pacote de tofu firme
- 1/4 xícara de molho de soja
- 2 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 1/2 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de gengibre em pó
- 1/2 xícara de molho de amendoim
- 1 colher de sopa de vinagre de arroz
- 1 colher de sopa de melado de cana
- 1/4 xícara de água
- 1 cenoura ralada
- 1/2 xícara de brotos de feijão
- 1/2 xícara de pimentão vermelho cortado em tiras finas
- 1/2 xícara de pepino cortado em tiras finas
- 4 wraps de trigo integral



Wrap de tofu grelhado com molho de amendoim e legumes

MODO DE PREPARO

- Corte o tofu em fatias finas e deixe marinar no molho de soja, óleo de gergelim, alho em pó e gengibre em pó por pelo menos 30 minutos.
- Enquanto isso, prepare o molho de amendoim misturando o molho de amendoim, vinagre de arroz, melado de cana e água até ficar homogêneo.
- Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e grelhe o tofu até ficar dourado e crocante.
- Monte os wraps colocando um pouco de cada ingrediente no centro de cada wrap e regando com o molho de amendoim. Enrole o wrap e sirva.





croquete de grão-de-bico e espinafre

INGREDIENTES

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 2 xícaras de espinafre picado
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de sal
- Pimenta-do-reino a gosto
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- Óleo para fritar



croquete de grão-de-bico e espinafre

MODO DE PREPARO

- Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem macios.
- Adicione o espinafre e refogue até murchar.
- Em um processador, misture o grão-de-bico, o refogado de cebola e espinafre, o cominho, a páprica, o sal e a pimenta até formar uma massa homogênea.
- Adicione a farinha de trigo e misture bem.
- Modele a massa em formato de croquete e leve para fritar em óleo quente até ficarem dourados.
- Escorra em papel toalha e sirva.





CAPÍTULO

04

Sobremesas

Brownie Vegano

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de amêndoas;
- 1/2 xícara de açúcar mascavo;
- 1/2 xícara de cacau em pó;
- 1/2 colher de chá de sal;
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio;
- 1/3 xícara de óleo de coco;
- 1/4 xícara de leite de amêndoas;
- 1 colher de chá de essência de baunilha;
- 1/2 xícara de gotas de chocolate vegano.



Brownie Vegano

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180 graus Celsius. Forre uma assadeira com papel manteiga.
- Em uma tigela grande, misture a farinha de amêndoas, açúcar mascavo, cacau em pó, sal e bicarbonato de sódio.
- Em outra tigela, misture o óleo de coco derretido, leite de amêndoas e essência de baunilha.
- Despeje a mistura líquida na mistura de farinha e mexa até ficar homogêneo.
- Adicione as gotas de chocolate vegano e misture delicadamente.
- Despeje a mistura na assadeira preparada e espalhe uniformemente.
- Asse por 20-25 minutos, até que um palito inserido no centro saia limpo.
- Deixe esfriar na assadeira por alguns minutos antes de cortar em quadrados e servir.





torta de limão vegana

INGREDIENTES

- 1 xícara de castanha de caju crua, deixada de molho por pelo menos 4 horas
- 1/2 xícara de água filtrada
- 1/2 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de suco de limão fresco
- 1/2 xícara de xarope de bordo ou outro adoçante líquido de sua preferência
- 1 colher de sopa de raspas de limão
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1/4 colher de chá de sal marinho
- 1 crosta de torta vegana de 22cm



torta de limão vegana

MODO DE PREPARO

- Preaqueça o forno a 180°C.
- No liquidificador, misture a castanha de caju escorrida e a água até ficar bem homogêneo.
- Adicione o óleo de coco derretido, suco de limão, xarope de bordo, raspas de limão, amido de milho e sal marinho. Misture bem.
- Despeje o recheio na crosta da torta e asse por 20-25 minutos ou até que o centro esteja firme.
- Deixe esfriar completamente antes de servir.
- Sirva com chantilly vegano ou raspas de limão.





Pudim de Chia Vegano

INGREDIENTES

- 1 lata de leite de coco (400ml)
- 1/3 xícara de sementes de chia
- 3 colheres de sopa de açúcar de coco (ou outro adoçante de sua preferência)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Frutas frescas e/ou nozes para cobertura (opcional)



MODO DE PREPARO

- Em uma tigela média, misture o leite de coco, as sementes de chia, o açúcar de coco e o extrato de baunilha.
- Bata bem com um batedor de arame até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
- Coloque a mistura em um recipiente com tampa e deixe descansar na geladeira por pelo menos 2 horas ou durante a noite.
- Quando estiver pronto para servir, retire da geladeira e misture novamente para que a consistência fique uniforme.
- Coloque o pudim em tigelas individuais e adicione frutas frescas e/ou nozes por cima, se desejar.





bolo de cenoura vegano com cobertura de cream cheese

INGREDIENTES PARA O BOLO

- 2 xícaras de cenoura ralada
- 1 e 1/2 xícaras de açúcar mascavo
- 1 xícara de óleo de coco ou outro óleo vegetal
- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 pitada de sal



bolo de cenoura vegano com cobertura de cream cheese

INGREDIENTES PARA A COBERTURA

- 1 xícara de castanha de caju crua (deixada de molho por pelo menos 4 horas)
- 1/4 xícara de leite de amêndoas ou outro leite vegetal
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1/4 colher de chá de sal
- Água, conforme necessário



bolo de cenoura vegano com cobertura de cream cheese

MODO DE PREPARO DO BOLO

- Pré-aqueça o forno a 180°C. Unte uma forma de bolo com óleo de coco e farinha de trigo.
- Em uma tigela grande, misture a cenoura ralada, o açúcar mascavo e o óleo de coco até ficar homogêneo.
- Em outra tigela, misture a farinha de trigo, o fermento em pó, a canela em pó e o sal.
- Adicione os ingredientes secos à mistura de cenoura e misture bem. Adicione a essência de baunilha e misture novamente.
- Despeje a massa na forma e leve ao forno por cerca de 40 minutos, ou até que um palito inserido no centro saia limpo.
- Deixe esfriar antes de desenformar e adicionar a cobertura.



bolo de cenoura vegano com cobertura de cream cheese

MODO DE PREPARO DA COBERTURA

- Escorra as castanhas de caju e coloque-as em um liquidificador ou processador de alimentos.
- Adicione o leite de amêndoas, o açúcar mascavo, o suco de limão, o extrato de baunilha e o sal. Misture bem.
- Adicione água, conforme necessário, para obter a consistência desejada. Misture novamente.
- Espalhe a cobertura sobre o bolo frio e sirva.





mochi de morango

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de arroz glutinoso
- 1/4 xícara de açúcar de coco
- 3/4 xícara de água
- 1/2 xícara de amido de batata
- Morangos frescos



mochi de morango

MODO DE PREPARO

- Em uma tigela grande, misture a farinha de arroz, açúcar de coco e água até formar uma massa lisa.
- Adicione o amido de batata à massa e misture bem.
- Corte os morangos em pedaços pequenos.
- Pegue uma porção da massa, forme uma bola e achate-a para criar uma superfície redonda e plana.
- Coloque um pedaço de morango no centro da massa e dobre as bordas para cobrir o morango completamente.
- Role a bola entre as mãos para garantir que o morango esteja bem envolvido na massa.
- Repita o processo até acabar a massa.
- Cozinhe os mochis em água fervente por cerca de 5 minutos ou até que fiquem macios.
- Sirva imediatamente ou mantenha na geladeira até a hora de servir.





Panna cotta vegana de baunilha

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de creme de leite de coco
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de agar-agar em pó



Panna cotta vegana de baunilha

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, misture o leite de coco, o creme de leite de coco, o açúcar de coco e o extrato de baunilha e aqueça em fogo médio até que o açúcar esteja dissolvido.
- Adicione o agar-agar em pó e misture bem. Continue mexendo por cerca de 5 minutos até que o agar-agar esteja completamente dissolvido.
- Retire a mistura do fogo e despeje em potes individuais. Deixe esfriar à temperatura ambiente por cerca de 30 minutos.
- Coloque na geladeira por cerca de 1 hora ou até que esteja firme. Sirva com frutas frescas ou calda de frutas.
- **Dica:** Se você quiser uma panna cotta mais suave, pode usar apenas 1/4 de xícara de agar-agar em pó.





Cheesecake vegano de frutas vermelhas

PARA A BASE

- 1 xícara de tâmaras sem caroço
- 1 xícara de amêndoas
- 1/4 de xícara de óleo de coco



Cheesecake vegano de frutas vermelhas

PARA O RECHEIO

- 2 xícaras de castanha de caju crua (deixada de molho por pelo menos 4 horas)
- 1/2 xícara de suco de limão
- 1/2 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de xarope de bordo ou agave
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 2 xícaras de frutas vermelhas (frescas ou congeladas)



Cheesecake vegano de frutas vermelhas

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, misture o leite de coco, o creme de leite de coco, o açúcar de coco e o extrato de baunilha e aqueça em fogo médio até que o açúcar esteja dissolvido.
- Adicione o agar-agar em pó e misture bem. Continue mexendo por cerca de 5 minutos até que o agar-agar esteja completamente dissolvido.
- Retire a mistura do fogo e despeje em potes individuais. Deixe esfriar à temperatura ambiente por cerca de 30 minutos.
- Coloque na geladeira por cerca de 1 hora ou até que esteja firme. Sirva com frutas frescas ou calda de frutas.
- **Dica:** Se você quiser uma panna cotta mais suave, pode usar apenas 1/4 de xícara de agar-agar em pó.





Brigadeiro vegano

INGREDIENTES

- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 xícara de açúcar demerara
- 1/2 xícara de cacau em pó
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1/2 xícara de farinha de aveia



Brigadeiro vegano

MODO DE PREPARO

- Em uma panela, misture o leite de coco, o açúcar demerara, o cacau em pó e o óleo de coco.
- Leve a mistura ao fogo médio e mexa constantemente até engrossar.
- Adicione a farinha de aveia e continue mexendo até a mistura começar a soltar do fundo da panela.
- Desligue o fogo e deixe a mistura esfriar um pouco.
- Com as mãos untadas com óleo de coco, faça bolinhas com a mistura e coloque em um prato.
- Leve à geladeira por cerca de 30 minutos para firmar.





Mousse de Chocolate Vegano

INGREDIENTES

- 1 lata de leite de coco (400ml), deixe na geladeira por algumas horas antes de usar
- 200g de chocolate meio amargo vegano
- 1 colher de sopa de extrato de baunilha
- 1/4 de xícara de açúcar mascavo
- Pitada de sal



Mousse de Chocolate Vegano

MODO DE PREPARO

- Derreta o chocolate meio amargo em banho-maria.
- Retire a lata de leite de coco da geladeira, abra com cuidado e retire a parte líquida (use em outra receita ou para beber).
- Coloque o conteúdo sólido do leite de coco em uma tigela grande. Adicione o açúcar mascavo, a baunilha e a pitada de sal e misture bem com um batedor de arame até que fique homogêneo.
- Adicione o chocolate derretido à mistura de leite de coco e mexa bem.
- Despeje o mousse de chocolate em taças individuais e leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.





Crumble de Maçã Vegano

INGREDIENTES

- 4 maçãs descascadas e cortadas em cubos
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 1/4 xícara de chá de farinha de amêndoas
- 1/4 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de chá de óleo de coco
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha



Crumble de Maçã Vegano

MODO DE PREPARO

- Pré-aqueça o forno a 180°C.
- Em uma tigela, misture as maçãs com o açúcar de coco, canela em pó e farinha de trigo.
- Coloque a mistura de maçã em uma assadeira e reserve.
- Em outra tigela, misture a aveia em flocos, farinha de amêndoas, açúcar mascavo e sal.
- Adicione o óleo de coco e o extrato de baunilha e misture até formar uma farofa.
- Espalhe a farofa sobre a mistura de maçãs.
- Asse no forno por cerca de 30 minutos ou até que a farofa esteja dourada.
- Sirva o crumble de maçã vegano quente ou frio, acompanhado de uma bola de sorvete vegano, se desejar.



