

CADERNO DE RECEITAS



SUMÁRIO

Preparo leguminosas	5
Açaí em casa	6
Água de ameixa.....	6
Aveioca com goiabada e queijo.....	6
Batata rústica com ervas finas.....	6
Beijinho.....	7
Bolo vegano de microondas.....	7
Bombom de proteína de soja.....	7
Bombom proteico.....	7
Chips de aipim.....	8
Chips de batata doce.....	8
Cogumelo shitake.....	8
Cookie.....	8
Coxinha de abóbora com PTS.....	9
Grãoomelete.....	9
Guacamole.....	9
Hambúrguer de PTS.....	9
Hambúrguer de PTS, Grão de bico e Beterraba.....	10

SUMÁRIO

Hambúrguer de leguminosa.....	10
Hot dog de cenoura.....	10
Leite vegetal de amendoim.....	10
Macarrão bolonhesa de soja.....	11
Maionese de abacate.....	11
Mingau de aveia.....	11
Milkshake vegano de paçoca.....	11
Mocaccino.....	12
Molho de iogurte para salada.....	12
Mousse de abacate.....	12
Mousse de chocolate vegano.....	12
Mousse de tofu com chocolate.....	13
Overnight oats.....	13
Palitinhos de cenoura.....	13
Panqueca.....	13
Panqueca vegana.....	14
Pão de batata doce.....	14
Patê de feijão branco.....	14

SUMÁRIO

Patê de tofu.....	14
Pipoca.....	15
Proteína de soja.....	15
Pudim de chia.....	15
Quinoa.....	15
Sanduíche patê de palmito.....	16
Snack de feijão branco.....	16
Snack de grão de bico.....	16
Sorvete de banana.....	16
Sorvete proteico.....	17
Strogonoff de grão de bico.....	17
Strogonoff vegano.....	17
Tofu marinado.....	17
Tofu mexido.....	18
Torta de maçã com aveia.....	18
X-Salada vegetariano.....	18

CUIDADOS BÁSICOS NO PREPARO DAS LEGUMINOSAS

As leguminosas, também conhecidas como “feijões”, não apenas são as fontes de proteína mais importantes para os vegetarianos e veganos, como também são indispensáveis na alimentação de qualquer pessoa em virtude de seu altíssimo valor nutricional. O consumo destes alimentos sem o preparo adequado, entretanto, pode causar desconfortos – sobretudo gases.

O vídeo a seguir explica como evitar este problema.

[Clique aqui para assistir o vídeo](#)

Caso o vídeo não abra, basta copiar e colar este link no seu navegador:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mcf20ONqP4c>

RESUMO DAS INFORMAÇÕES CONTIDAS NO VÍDEO:

1. As leguminosas possuem antinutrientes que atrapalham a **absorção de nutrientes e podem causar gases**.
2. Estas substâncias podem ser **reduzidas através do “remolho”**, que consiste em deixar estes alimentos imersos em água por, no mínimo, 8h. A água utilizada para o remolho deve ser descartada.
3. Algumas pessoas **são mais sensíveis e podem precisar deixar as leguminosas de molho por um período maior**. Trocar a água durante o processo ajuda a eliminar os antinutrientes.
4. Crie uma rotina para ter suas leguminosas prontas para o preparo – para isso você pode **colocá-las de molho antes de dormir** e tirar de manhã ou no horário do almoço, ou o inverso, deixar de manhã e tirar de noite, caso você prefira cozinhar neste horário.

Apesar de parecer muito trabalhoso, este processo é **bastante simples e fácil de incorporar na rotina**. As leguminosas são alimentos altamente nutritivos e devem ser consumidas todos os dias!



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens

**HAMBÚRGUER DE PTS,
GRÃO DE BICO E BETERRABA**

#nutriçãointeligente



**HAMBÚRGUER
LEGUMINOSA**

#nutriçãointeligente



**HOT DOG DE
CENOURA**

#nutriçãointeligente



**LEITE VEGETAL
DE AMENDOIM**

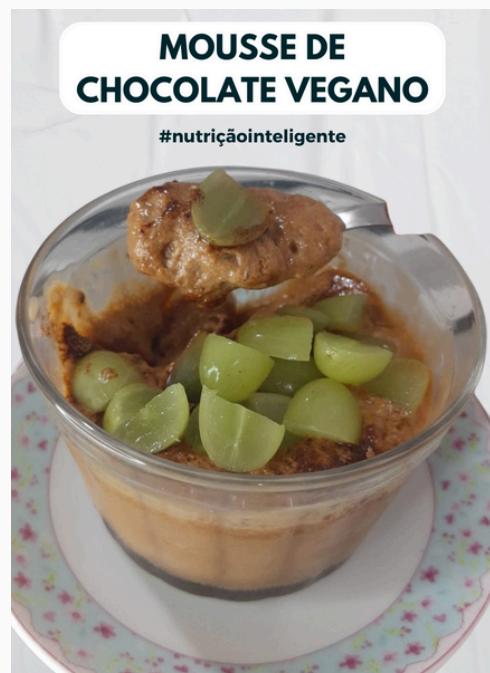
#nutriçãointeligente



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens

PIPOCA

#nutriçãointeligente



PROTEÍNA DE SOJA

#nutriçãointeligente



PUDIM DE CHIA

#nutriçãointeligente



QUINOA

#nutriçãointeligente



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens

**SANDUÍCHE PATÊ DE
PALMITO**

#nutriçãointeligente



**SNACK DE FEIJÃO
BRANCO**

#nutriçãointeligente



**SNACK DE GRÃO
DE BICO**

#nutriçãointeligente



**SORVETE DE
BANANA**

#nutriçãointeligente



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens

**SORVETE
PROTEICO**

#nutriçãointeligente



**STROGONOFF DE
GRÃO DE BICO**

#nutriçãointeligente



**STROGONOFF
VEGANO**

#nutriçãointeligente



TOFU MARINADO

#nutriçãointeligente



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens

TOFU MEXIDO

#nutriçãointeligente



TORTA DE MAÇÃ COM AVEIA

#nutriçãointeligente



X-SALADA VEGETARIANO

#nutriçãointeligente



*Para acessar os vídeos basta clicar nas imagens

