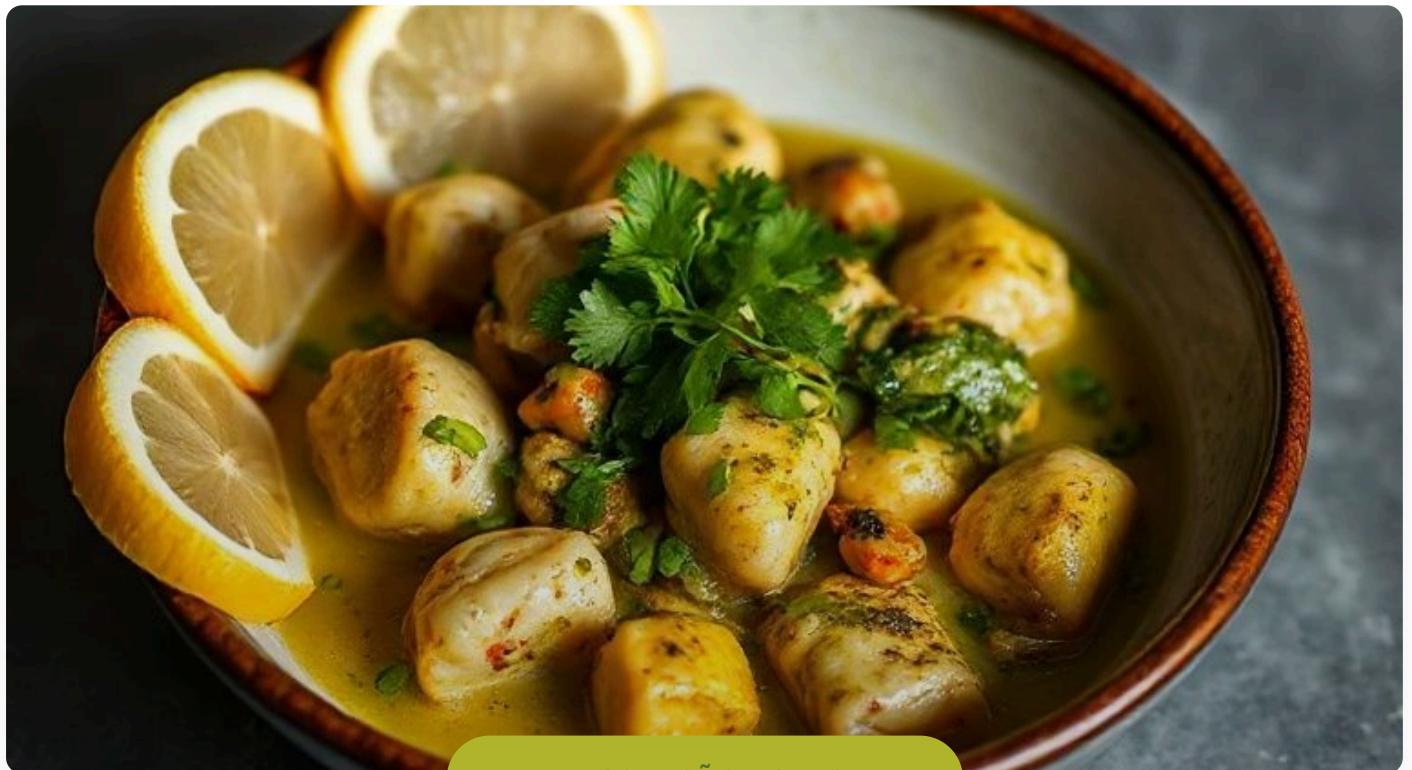


Vamos de receitas

Naturais



UMA COLEÇÃO ESPECIAL

REALIZADA

Introdução

Seja bem-vindo(a) ao seu novo guia de receitas! Nós, da Realizart, estamos entusiasmados em compartilhar esta coleção especial de pratos deliciosos e práticos. Este E-book é dedicado a Naturais, trazendo 30 opções que prometem surpreender seu paladar.

Preparamos cada receita com carinho e pensamos em cada detalhe, desde o tempo de preparo até as dicas extras. Desejamos que cada página seja uma inspiração para novas experiências na sua cozinha. Bom apetite!

Com carinho, a equipe Realizart.

Índice

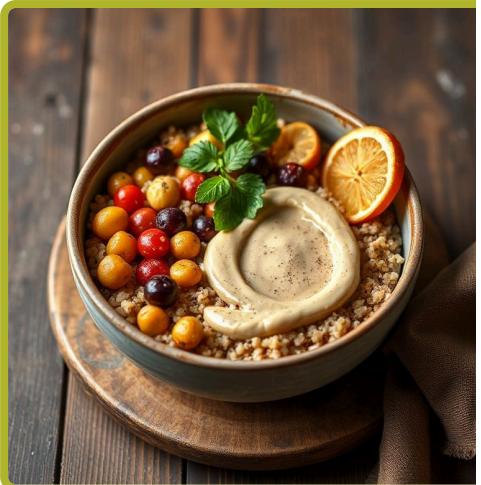
1. Bowls de Quinoa com Legumes Assados e Molho de Tahine	Pág. 1
2. Salada Refrescante de Quinoa com Abacate e Manga	Pág. 3
3. Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre	Pág. 5
4. Legumes Assados com Molho de Tahine	Pág. 7
5. Espaguete de Abobrinha ao Pesto Verde	Pág. 9
6. Curry de Grão-de-Bico com Leite de Coco	Pág. 11
7. Torta Rústica de Abóbora com Quinoa	Pág. 13
8. Risoto Cremoso de Quinoa com Cogumelos e Espinafre	Pág. 15
9. Berinjela Grelhada ao Molho de Tomate e Manjericão	Pág. 17
10. Refogado de Tofu ao Molho de Amendoim com Legumes	Pág. 19
11. Gratinado de Abóbora com Quinoa e Nozes	Pág. 21
12. Cuscuz Marroquino com Legumes e Ervas	Pág. 23
13. Pizza Integral de Abobrinha e Tomate Seco	Pág. 25
14. Strogonoff de Cogumelos com Arroz Integral	Pág. 27
15. Wrap de Alface com Hummus e Legumes Crocantes	Pág. 29
16. Tagliatelle de Abobrinha ao Pesto de Manjericão	Pág. 31
17. Falafel de Grão-de-Bico ao Forno com Molho de Iogurte e Hortelã	Pág. 33
18. Escondidinho de Mandioquinha com Cogumelos	Pág. 35
19. Espetinho de Tofu Marinado com Legumes	Pág. 37
20. Moqueca de Palmito Jaca Verde	Pág. 39
21. Quinoa Colorida com Legumes e Molho de Tahine	Pág. 41
22. Lasanha de Abobrinha com Ricota e Manjericão	Pág. 43
23. Nhoque de Batata-Doce ao Molho de Tomate e Manjericão	Pág. 45
24. Frittata de Espinafre, Tomate Seco e Cogumelos	Pág. 47
25. Panqueca Integral de Aveia com Recheio de Ricota e Espinafre	Pág. 49
26. Pimentão Recheado ao Forno com Quinoa e Legumes	Pág. 51
27. Tapioca Recheada de Espinafre e Ricota	Pág. 53

28. Crepe Integral de Espinafre e Ricota	Pág. 55
29. Taco de Abóbora Assada com Feijão Preto e Guacamole	Pág. 57
30. Quiche Vegano de Espinafre e Cogumelos	Pág. 59

Bowls de Quinoa com Legumes Assados e Molho de Tahine

Tempo de preparo: 30 minutos (preparo) + 20 minutos (assar)

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 abobrinha média cortada em cubos
- 1 cenoura média cortada em rodelas finas
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ colher de chá de páprica defumada
- ½ colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- Suco de 1 limão siciliano
- 1 dente de alho pequeno picado
- 2 colheres de sopa de água (para diluir o molho)
- Folhas de rúcula ou espinafre baby para montar
- Sementes de romã ou gergelim torrado para finalizar

Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 200 °C.
2. Lave a quinoa em água corrente. Em uma panela, coloque a quinoa, a água e 1 colher de chá de sal. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até a água ser absorvida. Desligue e deixe descansar tampado por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo.
3. Em uma assadeira, espalhe a abobrinha, a cenoura e o pimentão. Regue com azeite, polvilhe a páprica, o cominho, sal e pimenta. Misture bem e leve ao forno por 20 minutos, mexendo na metade do tempo, até os legumes ficarem dourados e macios.
4. Enquanto os legumes assam, prepare o molho: em uma tigela, misture o tahine, o suco de limão, o alho picado, água e uma pitada de sal. Bata até obter uma consistência cremosa e levemente líquida. Ajuste o tempero se necessário.
5. Monte os bowls: distribua a rúcula ou espinafre no fundo de 4 tigelas. Acrescente a quinoa cozida, depois os legumes assados.
6. Regue generosamente com o molho de tahine, finalize com sementes de romã ou gergelim torrado e sirva ainda morno.

Dicas extras: Para variar, troque a quinoa por arroz integral ou couscous marroquino. Se preferir um toque picante, adicione pimenta vermelha picada ao molho ou um fio de molho de pimenta ao final.

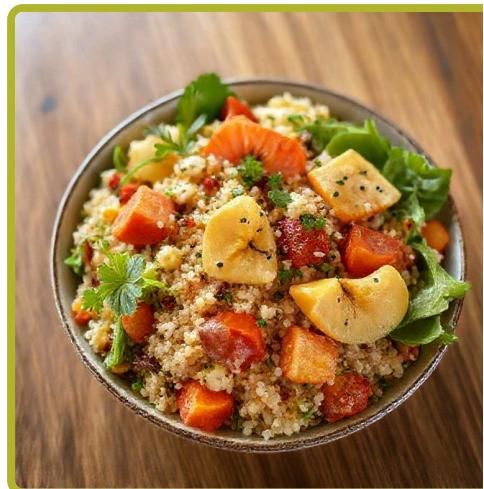
Salada Refrescante de Quinoa com Abacate e Manga

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 abacate médio, cortado em cubos
- 1 manga madura, picada em cubos
- 1/2 xícara de folhas de rúcula lavadas
- 1/4 xícara de castanhas de caju torradas e picadas
- Suco de 1 limão siciliano
- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Enxágue a quinoa em água corrente por 1 minuto.
Escorra bem.
2. Em uma panela média, coloque a quinoa, a água e o sal. Leve ao fogo alto até ferver.
3. Quando começar a ferver, reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até que a água seja absorvida e a quinoa esteja macia.

4. Retire do fogo, solte os grãos com um garfo e deixe esfriar à temperatura ambiente.
5. Em uma tigela grande, misture a quinoa fria, o abacate, a manga, a rúcula e as castanhas de caju.
6. Em um recipiente à parte, combine o suco de limão, o azeite, o mel (se usar) e a pimenta-do-reino. Bata bem até emulsificar.
7. Regue a salada com o molho, mexendo delicadamente para não amassar o abacate.
8. Sirva imediatamente ou conserve na geladeira por até 2 horas antes de servir.

Dicas extras: Para variar a textura, adicione sementes de girassol ou de abóbora. Se quiser um toque picante, inclua uma pitada de pimenta vermelha em flocos no molho. Essa salada também pode ser servida como acompanhamento de grelhados ou como refeição principal em dias quentes.

Sopa Cremosa de Abóbora com Gengibre

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de abóbora moranga, descascada e cortada em cubos
- 1 cenoura média, picada
- 1 batata doce média, em cubos
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 750ml de caldo de legumes (caseiro ou de cubo low-sodium)
- 200ml de leite de coco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa ou coentro picado para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela média em fogo médio. Refogue a cebola e o alho até ficarem translúcidos.
2. Acrescente o gengibre ralado e mexa por 1 minuto, liberando o aroma.
3. Junte a abóbora, a cenoura e a batata doce. Refogue rapidamente por 3-4 minutos.

4. Despeje o caldo de legumes, tempere com sal e pimenta, e deixe ferver.
5. Reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por 20 minutos, ou até que os legumes estejam bem macios.
6. Desligue o fogo e, com um mixer de imersão, bata a sopa até obter uma consistência cremosa. Se preferir, transfira para um liquidificador em etapas.
7. Volte a sopa ao fogo baixo, adicione o leite de coco e ajuste o tempero, se necessário. Aqueça por mais 2-3 minutos, sem deixar ferver.
8. Sirva em tigelas, guarnecida com salsa ou coentro picado.

Dicas extras: Para um toque crocante, sirva a sopa com sementes de abóbora torradas. Se quiser uma versão vegana, substitua o leite de coco por creme de castanha de caju.

Legumes Assados com Molho de Tahine

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 abobrinha média cortada em rodelas de 1 cm
- 1 berinjela média cortada em cubos de 2 cm
- 2 cenouras cortadas em tiras diagonais
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 1 cebola roxa em pétalas
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de alecrim seco
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- ½ xícara (chá) de tahine (pasta de gergelim)
- 2 colheres (sopa) de suco de limão siciliano
- 1 dente de alho pequeno picado
- 2 colheres (sopa) de água morna (para ajustar a consistência)
- Folhas de salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.

2. Em uma tigela grande, misture a abobrinha, a berinjela, a cenoura, o pimentão e a cebola com o azeite, o sal, a pimenta, o alecrim e o tomilho. Distribua tudo em uma assadeira, espalhando em camada única.
3. Leve ao forno por 25 a 30 minutos, mexendo na metade do tempo, até que os legumes estejam dourados e macios.
4. Enquanto os legumes assam, prepare o molho: em uma tigela, combine o tahine, o suco de limão, o alho picado, o sal e a pimenta. Misture bem e vá acrescentando a água morna, pouco a pouco, até obter um molho cremoso, porém ainda firme.
5. Retire os legumes do forno, transfira para um prato de servir e regue generosamente com o molho de tahine.
6. Finalize com salsinha picada e sirva ainda quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Se quiser um toque mais crocante, adicione 2 colheres (sopa) de sementes de abóbora torradas por cima. O molho pode ser aromatizado com um fio de mel ou xarope de agave para equilibrar a acidez do limão.

Espaguete de Abobrinha ao Pesto Verde

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias (cerca de 500 g)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho pequeno
- 1 xícara de folhas de manjericão fresco
- $\frac{1}{2}$ xícara de castanhas de caju ou nozes
- 2 colheres (sopa) de levedura nutricional (opcional, dá sabor "queijoso")
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- $\frac{1}{2}$ xícara de tomate-cereja cortado ao meio (opcional)
- Folhas de manjericão extra para decorar



Modo de preparo:

1. Lave bem as abobrinhas e, usando um espiralizador ou um ralador grosso, transforme-as em tiras que imitam espaguete. Reserve.
2. Para o pesto, coloque no liquidificador o manjericão, as castanhas, a levedura nutricional, o alho, o suco de limão, 1 colher de azeite, sal e pimenta. Bata até obter um molho cremoso, acrescentando mais azeite se necessário.

3. Aqueça 1 colher de azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Adicione a "massa" de abobrinha e refogue rapidamente, por 2 a 3 minutos, apenas para aquecer e deixar levemente macia. Não deixe cozinhar demais para que não solte água.
4. Desligue o fogo, acrescente o pesto e misture bem, envolvendo todas as tiras. Ajuste o sal e a pimenta, se preciso.
5. Transfira para pratos, distribua os tomates-cereja por cima e decore com folhas de manjericão fresco. Sirva imediatamente.

Dicas extras: Se preferir um pesto ainda mais cremoso, substitua parte do azeite por água quente do cozimento dos tomates. O pesto pode ser preparado com antecedência e armazenado na geladeira por até 3 dias. Para quem não tem espiralizador, use um descascador para fazer fitas finas de abobrinha.

Curry de Grão-de-Bico com Leite de Coco

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão-de-bico cozido
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (sopa) de gengibre fresco ralado
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras
- 200g de tomate pelado picado (ou 2 tomates maduros)
- 200ml de leite de coco
- 1 colher (sopa) de curry em pó (ou a gosto)
- ½ colher (chá) de cominho em pó
- ½ colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Coentro fresco picado para finalizar
- Arroz integral cozido, para servir



Modo de preparo:

1. Aqueça o azeite em uma panela média em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente.

2. Acrescente o alho e o gengibre, mexendo por 1 minuto para liberar aromas.
3. Junte o curry, o cominho e a cúrcuma, mexendo rapidamente para não queimar.
4. Adicione o pimentão e o tomate pelado. Cozinhe por 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
5. Incorpore o grão-de-bico cozido e misture bem.
6. Despeje o leite de coco, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe ferver em fogo baixo por 10 minutos, até o molho engrossar levemente.
7. Prove e ajuste o tempero, se necessário.
8. Desligue o fogo, salpique o coentro fresco picado e sirva imediatamente acompanhado de arroz integral.

Dicas extras: Para um toque extra de frescor, finalize com um fio de suco de limão. Se preferir mais picância, adicione uma pimenta dedo-de-moça sem sementes picada junto ao pimentão. O curry pode ser substituído por pasta de curry vermelho ou amarelo, conforme a preferência.

Torta Rústica de Abóbora com Quinoa

Tempo de preparo: 40 minutos (15 min de preparo + 25 min de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 200 g de quinoa crua
- 400 g de abóbora cabotiá cortada em cubos
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 100 g de espinafre fresco
- 100 g de queijo coalho ralado (ou tofu firme ralado, para versão vegana)
- 2 colheres (sopa) de farinha de aveia
- 1 colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 200 °C.
2. Lave a quinoa e cozinhe-a em 2 xícaras de água por 12-15 minutos, até absorver todo o líquido. Reserve.

3. Em uma assadeira, espalhe os cubos de abóbora, regue com 1 colher de azeite, tempere com sal, pimenta e a páprica. Asse por 20 minutos, ou até ficar macia e levemente dourada.
4. Enquanto a abóbora assa, aqueça a outra colher de azeite em uma panela, refogue a cebola até ficar transparente, adicione o alho e refogue por mais 1 minuto.
5. Acrescente o espinafre e cozinhe até murchar. Misture a quinoa cozida, a abóbora assada (reserve alguns cubos para decorar) e o queijo coalho ou tofu. Ajuste o sal e a pimenta.
6. Transfira a mistura para uma forma redonda ou de fundo removível, pressionando levemente para compactar.
7. Polvilhe a farinha de aveia por cima e distribua os cubos de abóbora reservados.
8. Leve ao forno por mais 10-12 minutos, até a superfície ficar dourada.
9. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos, salpique a salsa picada e sirva morna ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: Para deixar a torta ainda mais aromática, adicione uma pitada de noz-moscada ao refogar a cebola. Se preferir uma versão sem glúten, substitua a farinha de aveia por farinha de arroz integral. Esta torta acompanha bem um molho de iogurte natural temperado com limão e hortelã.

Risoto Cremoso de Quinoa com Cogumelos e Espinafre

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua (lavada e escorrida)
- 200g de cogumelos frescos fatiados (shitake, shimeji ou Paris)
- 2 xícaras de espinafre fresco lavado
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- ½ xícara de vinho branco seco (opcional)
- 4 xícaras de caldo de legumes quente
- ½ xícara de queijo parmesão ralado na hora
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de salsinha picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Aqueça 2 colheres (sopa) de azeite em uma panela média em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, então adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
2. Acrescente os cogumelos fatiados e refogue até que liberem a água e começem a dourar, cerca de 5 minutos.

3. Junte a quinoa e mexa bem para envolver os grãos no azeite e nos sabores. Se desejar, despeje o vinho branco e deixe evaporar.
4. Comece a adicionar o caldo de legumes, uma concha de cada vez, mexendo sempre. Quando a quinoa absorver o líquido, adicione outra concha. Continue esse processo por 15-18 minutos, até a quinoa estar macia e cremosa.
5. Quando a quinoa estiver quase no ponto, incorpore o espinafre, mexendo até murchar.
6. Desligue o fogo, adicione o parmesão ralado, as 2 colheres (sopa) restantes de azeite, e tempere com sal e pimenta a gosto. Misture bem.
7. Sirva imediatamente, polvilhando salsinha picada por cima para dar frescor.

Dicas extras: Para uma versão vegana, substitua o parmesão por levedura nutricional e use azeite de coco no lugar do azeite de oliva. Se quiser mais proteína, acrescente grão-de-bico cozido ou cubos de tofu grelhado nos últimos minutos de cozimento.

Berinjela Grelhada ao Molho de Tomate e Manjericão

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 10 minutos de descanso)

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 berinjelas médias cortadas em rodelas de 1,5 cm
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 dentes de alho picados
- 400g de tomate pelado em conserva (ou tomates frescos maduros picados)
- 1/2 xícara (chá) de folhas de manjericão fresco
- ½ colher (chá) de açúcar mascavo (opcional, para equilibrar a acidez)
- Queijo vegano ralado ou levedura nutricional a gosto (opcional)



Modo de preparo:

1. Coloque as rodelas de berinjela em uma peneira, salpique levemente com sal e deixe descansar por 10 minutos para que soltem o excesso de água.
2. Enxágue as rodelas, seque-as bem com papel toalha e pincele ambos os lados com azeite. Tempere com pimenta-do-reino.
3. Aqueça uma grelha ou grill em fogo médio-alto. Grelhe as berinjelas por cerca de 3-4 minutos de cada lado, até que fiquem macias e com marcas douradas. Reserve.

4. Em uma panela pequena, aqueça 1 colher (sopa) de azeite e refogue o alho até ficar aromático (cerca de 1 minuto).
5. Adicione o tomate pelado, o açúcar mascavo, sal a gosto e deixe cozinhar em fogo baixo por 8-10 minutos, mexendo ocasionalmente, até formar um molho ligeiramente espesso.
6. Desligue o fogo e incorpore as folhas de manjericão rasgadas à mão.
7. Disponha as rodelas de berinjela grelhada em pratos individuais, regue generosamente com o molho de tomate e manjericão.
8. Se desejar, finalize com queijo vegano ralado ou levedura nutricional para um toque “queijoso”.
9. Sirva imediatamente, acompanhado de arroz integral, quinoa ou uma salada verde.

Dicas extras: Para evitar que a berinjela fique amarga, o descanso com sal é essencial. Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao molho. O prato pode ser preparado com antecedência; basta aquecer rapidamente na frigideira antes de servir.

Refogado de Tofu ao Molho de Amendoim com Legumes

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 200g de tofu firme, cortado em cubos
- 1 colher de sopa de óleo de coco ou azeite
- 1/2 pimentão vermelho em tiras
- 1/2 pimentão amarelo em tiras
- 1 cenoura média cortada em palitos finos
- 100g de brócolis em pequenos buquês
- 2 colheres de sopa de molho de soja (shoyu) low sodium
- 1 colher de sopa de mel ou agave (opcional)
- 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim natural
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 dente de alho picado
- Suco de ½ limão siciliano
- Gergelim torrado para finalizar
- Coentro ou salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Pressione o tofu entre duas folhas de papel toalha por 10 minutos para retirar o excesso de água.
2. Em uma tigela, misture o molho de soja, o mel (se usar), a manteiga de amendoim, o gengibre, o alho e o suco de limão. Reserve.
3. Aqueça o óleo em uma wok ou frigideira grande em fogo médio-alto.
4. Adicione o tofu e doure todos os lados, cerca de 5-6 minutos. Retire e reserve.
5. Na mesma panela, acrescente mais um fio de óleo se necessário e refogue o pimentão, a cenoura e o brócolis por 3-4 minutos, mantendo a crocância.
6. Volte o tofu à panela, despeje o molho preparado e mexa bem para envolver todos os ingredientes.
7. Deixe cozinhar por mais 2-3 minutos, ajustando o sal e a pimenta.
8. Retire do fogo, transfira para um prato de servir e salpique gergelim torrado e a erva fresca picada.

Dicas extras: Para uma versão vegana, substitua o mel por xarope de bordo ou agave. Sirva com arroz integral, quinoa ou macarrão de arroz para tornar a refeição ainda mais completa.

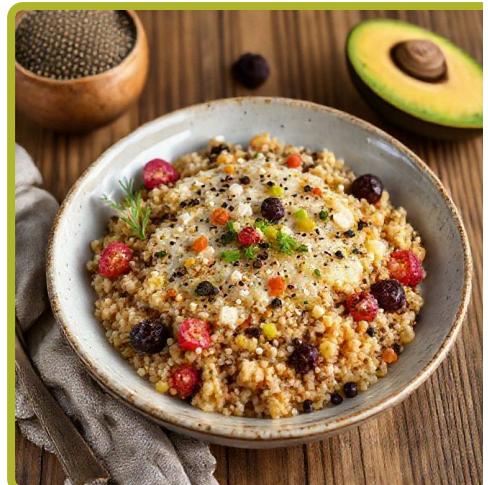
Gratinado de Abóbora com Quinoa e Nozes

Tempo de preparo: 45 minutos (15 min de preparo + 30 min de forno)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 500g de abóbora japonesa (butternut) cortada em cubos médios
- 1 xícara (chá) de quinoa crua, bem enxaguada
- 2 xícaras (chá) de água
- 1/2 xícara (chá) de nozes picadas grosseiramente
- 1/2 xícara (chá) de queijo parmesão ralado (pode ser vegano)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsa fresca picada para finalizar



Modo de preparo:

1. Pראהqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma panela média, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por 15 minutos, ou até a água absorver e a quinoa ficar macia. Reserve.

3. Em uma assadeira média, espalhe os cubos de abóbora, regue com 1 colher de azeite, tempere com sal, pimenta e o tomilho. Misture bem e leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que a abóbora esteja dourada e macia, mexendo na metade do tempo.
4. Enquanto a abóbora assa, aqueça a outra colher de azeite em uma frigideira pequena. Refogue o alho por 30 segundos e acrescente as nozes picadas. Doure levemente, cerca de 2 minutos. Reserve.
5. Retire a abóbora do forno e misture-a à quinoa cozida. Transfira tudo para um refratário untado.
6. Distribua as nozes douradas por cima, salpique o queijo parmesão e leve novamente ao forno, agora em modo gratinar, por 8-10 minutos ou até o queijo formar uma crosta dourada.
7. Retire do forno, polvilhe salsa fresca picada e sirva quente.

Dicas extras: Substitua a abóbora por batata-doce ou cenoura para variar o sabor. Para uma versão vegana, use queijo vegano ou levedura nutricional. O gratinado também pode ser preparado com antecedência e aquecido antes de servir.

Cuscuz Marroquino com Legumes e Ervas

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de cuscuz marroquino
- 1 e 1/4 xícara (chá) de água quente
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 cenoura média ralada
- 1/2 abobrinha média ralada
- 1/2 pimentão vermelho picado em cubos pequenos
- 1/4 de xícara (chá) de ervilhas frescas ou congeladas
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada
- Suco de 1/2 limão siciliano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Opcional: 1/4 de xícara (chá) de amêndoas laminadas torradas



Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, coloque o cuscuz marroquino e cubra com a água quente. Tampe e deixe descansar por 5 minutos, até que o cuscuz absorva toda a água e fique macio.

2. Enquanto o cuscuz hidrata, aqueça 1 colher (sopa) de azeite em uma frigideira em fogo médio. Refogue rapidamente a cenoura, a abobrinha, o pimentão e as ervilhas por 3-4 minutos, apenas para que fiquem levemente macios, mas ainda crocantes.
3. Solte o cuscuz com um garfo, incorporando o azeite restante. Misture os legumes refogados ao cuscuz ainda quente.
4. Tempere com sal, pimenta-do-reino, suco de limão, salsinha e cebolinha. Ajuste o tempero conforme o seu gosto.
5. Transfira para uma travessa ou sirva em pratos individuais. Se desejar, finalize com as amêndoas laminadas torradas por cima, para dar crocância.

Dicas extras: Para variar, troque a cenoura e a abobrinha por brócolis ou couve-flor picados. O cuscuz também pode ser preparado com caldo de legumes ao invés de água, intensificando o sabor. Sirva quente como prato principal ou frio, como acompanhamento refrescante em dias mais quentes.

Pizza Integral de Abobrinha e Tomate Seco

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 20 minutos de fermentação)

Rendimento: 1 pizza média (serve 2 a 3 pessoas)

Ingredientes:

- 200 g de farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de fermento biológico seco
- ½ colher (chá) de sal
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem
- 120 ml de água morna
- ½ abobrinha média ralada
- 5 tomates secos ao sol, picados
- 100 g de queijo mozzarella de búfala ralado (ou alternativa vegana)
- 2 colheres (sopa) de molho de tomate caseiro
- Folhas de manjericão fresco a gosto
- Pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- Orégano seco a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a farinha integral, o fermento e o sal.
2. Acrescente o azeite e a água morna aos poucos, amassando até obter uma massa homogênea e levemente pegajosa.

3. Transfira a massa para uma superfície enfarinhada, sove por 5-7 minutos até ficar elástica.
4. Forme uma bola, cubra com um pano úmido e deixe descansar em local quente por 20 minutos, ou até dobrar de tamanho.
5. Pré-aqueça o forno a 220 °C e, se possível, coloque a pedra de pizza ou uma assadeira invertida dentro para aquecer.
6. Abra a massa com as mãos ou um rolo, formando um disco de aproximadamente 30 cm de diâmetro.
7. Transfira a massa para um papel manteiga, espalhe o molho de tomate uniformemente.
8. Distribua a abobrinha ralada, os tomates secos e o queijo mozzarella por cima.
9. Polvilhe orégano, pimenta-do-reino e regue com um fio de azeite.
10. Leve ao forno quente (sobre a pedra ou assadeira) por 12-15 minutos, ou até a borda ficar dourada e crocante.
11. Retire do forno, finalize com folhas de manjericão fresco e sirva imediatamente.

Dicas extras: Para deixar a pizza ainda mais nutritiva, adicione sementes de linhaça ou chia à massa. Se preferir versão vegana, substitua a mozzarella por queijo vegano ou por castanhas de caju batidas com levedura nutricional. A abobrinha pode ser levemente grelhada antes de colocar na pizza, evitando que solte água durante o cozimento.

Strogonoff de Cogumelos com Arroz Integral

Tempo de preparo: 35 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 300g de cogumelos frescos (shitake, shimeji ou Paris) fatiados
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher de sopa de molho de soja (shoyu) low-sodium
- 1 colher de chá de mostarda Dijon
- 200ml de creme de castanha de caju (bata castanhas de caju hidratadas com água)
- ½ xícara de água ou caldo de legumes
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de salsinha fresca picada (opcional)
- 1 xícara de arroz integral
- 2 xícaras de água para cozinhar o arroz
- Folhas de louro (opcional, para o arroz)



Modo de preparo:

1. Comece preparando o arroz integral: lave bem o arroz, escorra e coloque em uma panela com 2 xícaras de água, uma pitada de sal e, se desejar, uma folha de louro. Cozinhe em fogo baixo, com a tampa, por cerca de 35-40 minutos ou até a água ser absorvida e os grãos macios.
2. Enquanto o arroz cozinha, aqueça o azeite em uma frigideira grande em fogo médio.
3. Adicione a cebola picada e refogue até ficar transparente, cerca de 3-4 minutos.
4. Junte o alho e refogue por mais 1 minuto, tomando cuidado para não queimar.
5. Acrescente os cogumelos fatiados e refogue até que soltem a água e começem a dourar, aproximadamente 5-6 minutos.
6. Tempere com sal, pimenta-do-reino, o molho de soja e a mostarda. Misture bem.
7. Despeje a água (ou caldo de legumes) e deixe cozinhar por 2 minutos para criar um molho leve.
8. Reduza o fogo e incorpore o creme de castanha de caju, mexendo até ficar homogêneo e aquecer sem ferver.
9. Prove e ajuste o tempero, se necessário. Se o molho ficar muito espesso, adicione um pouquinho mais de água.
10. Desligue o fogo, finalize com a salsinha picada e sirva imediatamente sobre o arroz integral quente.

Dicas extras: Para variar a textura, adicione no final do cozimento 1 colher de sopa de castanhas de caju picadas ou amêndoas torradas. Se preferir uma versão vegana ainda mais cremosa, substitua o creme de castanha de caju por iogurte vegetal sem açúcar. Sirva com brócolis cozido ao vapor para um toque extra de cor e nutrientes.

Wrap de Alface com Hummus e Legumes Crocantes

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções (4 wraps)

Ingredientes:

- 8 folhas grandes de alface americana ou romana
- 1 xícara de hummus pronto (ou caseiro)
- 1 cenoura média ralada
- ½ pimentão vermelho em tiras finas
- ½ pepino cortado em palitos
- ¼ de xícara de brotos de feijão (ou broto de alfafa)
- 2 colheres de sopa de semente de girassol torrada
- Suco de ½ limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de hortelã fresca (opcional)



Modo de preparo:

1. Lave bem todas as folhas de alface e seque-as delicadamente com papel toalha.
2. Em uma tigela pequena, misture o hummus com o suco de limão, sal e pimenta-do-reino. Reserve.
3. Distribua as folhas de alface sobre uma superfície plana, formando "tortilhas" naturais.
4. Espalhe uma colher generosa de hummus temperado sobre cada folha, cobrindo toda a superfície.

5. Sobre o hummus, coloque a cenoura ralada, as tiras de pimentão, os palitos de pepino, os brotos e as sementes de girassol.
6. Se desejar, adicione algumas folhas de hortelã para um toque refrescante.
7. Enrole a folha de alface como se fosse um wrap, dobrando as pontas laterais para segurar o recheio.
8. Sirva imediatamente ou embrulhe em papel manteiga para levar como lanche.

Dicas extras: Para deixar o wrap ainda mais crocante, toste levemente as sementes de girassol em uma frigideira seca por 2-3 minutos. Se preferir um hummus mais leve, substitua parte do tahine por iogurte natural desnatado. Experimente também acrescentar tiras finas de manga verde para um toque agridoce.

Tagliatelle de Abobrinha ao Pesto de Manjericão

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 2 porções

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias
- 1 xícara de folhas frescas de manjericão
- ¼ xícara de castanhas de caju ou nozes
- 2 dentes de alho
- ¼ xícara de azeite de oliva extra virgem
- 30g de queijo parmesão ralado (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Tomates-cereja cortados ao meio (para servir)



Modo de preparo:

1. Com um espiralizador, transforme as abobrinhas em fios longos, semelhantes a tagliatelle. Se não tiver espiralizador, use um ralador grosso e corte em tiras finas.
2. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher de sopa de azeite em fogo médio. Refogue rapidamente a abobrinha por 2-3 minutos, apenas para aquecer e deixar levemente macia. Tempere com sal e pimenta e reserve.

3. No copo do processador, coloque o manjericão, as castanhas, o alho, o suco de limão, o restante do azeite, o parmesão (se usar), sal e pimenta. Processar até obter um molho homogêneo e cremoso.
4. Despeje o pesto sobre a abobrinha ainda quente e misture delicadamente para que tudo fique bem envolvido.
5. Sirva imediatamente, decorado com os tomates-cereja e um fio extra de azeite, se desejar.

Dicas extras: Para deixar o prato ainda mais nutritivo, adicione grãos de quinoa cozida ou lentilhas verdes. Se preferir uma versão vegana, basta omitir o parmesão ou usar um queijo vegano ralado. O pesto pode ser preparado com antecedência e armazenado na geladeira por até 3 dias.

Falafel de Grão-de-Bico ao Forno com Molho de Iogurte e Hortelã

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 15 min de descanso)

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 1 xícara de grão-de-bico seco
- 1/2 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 de xícara de salsinha fresca
- 1/4 de xícara de coentro fresco
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- Azeite de oliva extra virgem
- 200g de iogurte natural integral
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de hortelã fresca picada
- Folhas de alface e rodelas de tomate para servir (opcional)

Modo de preparo:

1. Deixe o grão-de-bico de molho em água fria por, no mínimo, 12 horas. Escorra e enxágue bem.
2. No processador, coloque o grão-de-bico escorrido, a cebola, o alho, a salsinha, o coentro, o cominho, a páprica, o sal e a pimenta. Pulse até obter uma farofa úmida, sem virar purê.
3. Transfira a mistura para uma tigela, adicione a farinha de aveia e misture bem. Se a massa ainda estiver muito seca, acrescente 1-2 colheres de sopa de água.
4. Forme bolinhas de aproximadamente 3 cm de diâmetro e achate levemente, formando discos.
5. Preaqueça o forno a 200 °C. Disponha os discos em uma assadeira forrada com papel manteiga e pincele levemente ambos os lados com azeite.
6. Asse por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até que estejam dourados e crocantes por fora.
7. Enquanto os falafels assam, prepare o molho: em uma tigela pequena, misture o iogurte, o suco de limão, a hortelã, sal e pimenta a gosto.
8. Sirva os falafels ainda quentes, acompanhados do molho de iogurte e, se desejar, sobre folhas de alface e rodelas de tomate.

Dicas extras: Para deixar os falafels ainda mais crocantes, espalhe uma fina camada de farinha de rosca integral antes de assar. Se preferir, substitua o iogurte por um molho vegano à base de tahine e limão. O grão-de-bico pode ser trocado por feijão-branco, ajustando a quantidade de farinha para manter a consistência.

Escondidinho de Mandioquinha com Cogumelos

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:



- 500 g de mandioquinha (batata baroa) descascada e cortada em cubos
- 200 ml de água para cozinhar a mandioquinha
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 250 g de cogumelos frescos (shiitake, shimeji ou champignon) fatiados
- 1 tomate grande sem sementes picado
- 1 colher (chá) de tomilho seco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- ½ xícara de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de farinha de linhaça hidratada (1 colher de linhaça + 3 colheres de água)
- 1/4 de xícara de queijo vegano ralado (opcional)
- Salsa fresca picada para finalizar

Modo de preparo:

1. Em uma panela média, cubra a mandioquinha com água, adicione uma pitada de sal e cozinhe até ficar bem macia (cerca de 15 min).
2. Escorra a água e amasse a mandioquinha ainda quente com um garfo ou espremedor. Misture o leite de coco, a farinha de linhaça, sal e pimenta. Reserve.
3. Enquanto a mandioquinha cozinha, aqueça 1 colher de azeite em uma frigideira grande em fogo médio. Refogue a cebola até ficar transparente, adicione o alho e cozinhe por mais 1 minuto.
4. Acrescente os cogumelos fatiados e o tomate. Tempere com tomilho, sal e pimenta. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até que os cogumelos soltem sua água e ela evapore, deixando o recheio úmido e saboroso (cerca de 8 min).
5. Pראהqueça o forno a 200 °C.
6. Em um refratário médio (aprox. 20 × 30 cm), espalhe o recheio de cogumelos uniformemente.
7. Cubra o recheio com a purê de mandioquinha, alisando a superfície com uma espátula.
8. Regue a camada superior com a colher restante de azeite e, se desejar, polvilhe o queijo vegano ralado.
9. Leve ao forno preaquecido por 15-20 minutos, ou até que a superfície esteja dourada e levemente crocante.
10. Retire do forno, salpique a salsa fresca picada e sirva quente.

Dicas extras: Para deixar o purê ainda mais cremoso, substitua parte da mandioquinha por batata-doce. Se preferir uma versão mais proteica, acrescente lentilhas cozidas ao recheio de cogumelos. Sirva acompanhado de uma salada verde simples para equilibrar a refeição.

Espetinho de Tofu Marinado com Legumes

Tempo de preparo: 30 minutos (mais 20 minutos de marinada)

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 400 g de tofu firme, cortado em cubos de 2 cm
- 1 pimentão vermelho, cortado em quadrados
- 1 pimentão amarelo, cortado em quadrados
- 1 abobrinha média, fatiada em rodelas de 1 cm
- ½ cebola roxa, cortada em pétalas
- 2 colheres (sopa) de molho de soja (shoyu) orgânico
- 1 colher (sopa) de melado de cana ou agave
- 1 colher (sopa) de azeite extra-virgem
- Suco de ½ limão siciliano
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- ½ colher (chá) de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Espetinhos de bambu ou metal (deixe de molho em água se for de bambu)
- Folhas de coentro ou salsinha para finalizar (opcional)



Modo de preparo:

1. Em um recipiente grande, misture o molho de soja, melado, azeite, suco de limão, alho, gengibre, páprica, sal e pimenta. Reserve metade da marinada para servir como molho final.
2. Adicione os cubos de tofu à mistura e envolva bem. Deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 20 minutos.
3. Enquanto o tofu marina, pré-aqueça a grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto.
4. Monte os espetinhos alternando tofu, pimentões, abobrinha e cebola, deixando pequenos espaços entre os ingredientes para que o calor circule.
5. Pincele os espetinhos com a marinada restante.
6. Leve os espetinhos à grelha, girando a cada 2-3 minutos, até que o tofu esteja dourado e os legumes levemente macios, cerca de 8-10 minutos.
7. Retire da grelha, regue com um fio de azeite extra-virgem e, se desejar, salpique coentro ou salsinha picada.
8. Sirva quente, acompanhado de arroz integral, quinoa ou uma salada verde.

Dicas extras: Para um toque picante, adicione 1/2 colher de chá de pimenta calabresa à marinada. Se preferir um sabor mais defumado, use fumaça líquida ou grelhe os espetinhos em carvão. O tofu pode ser substituído por tempeh ou seitan para variar a textura.

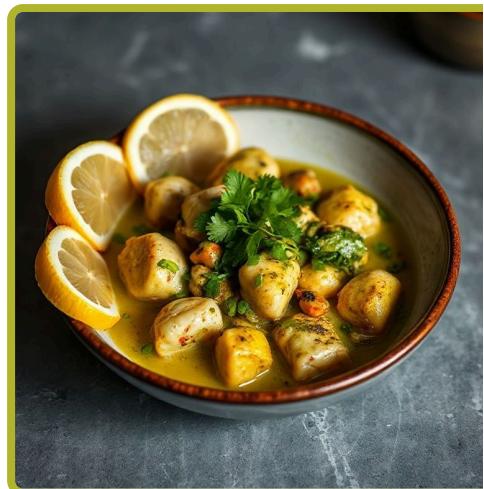
Moqueca de Palmito Jaca Verde

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 xícaras de palmito de jaca verde em tiras
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 1 pimentão vermelho em tiras
- 1 tomate grande sem pele e sem sementes picado
- 200 ml de leite de coco
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de azeite de dendê (opcional)
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- Coentro fresco picado a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo:

1. Em uma tigela, tempere o palmito de jaca verde com o suco de limão, sal e pimenta. Reserve por 10 minutos.
2. Em uma panela média, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
3. Acrescente o pimentão e o tomate, cozinhando por mais 3 minutos.

4. Junte o palmito escorrido e mexa bem, deixando dourar levemente.
5. Despeje o leite de coco e, se desejar, o azeite de dendê. Misture, ajuste o sal e a pimenta.
6. Reduza o fogo e deixe a moqueca cozinhar por 10–12 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os sabores se integrem.
7. Desligue o fogo, salpique o coentro picado e sirva imediatamente, acompanhado de arroz integral ou quinoa.

Dicas extras: Para um toque mais aromático, adicione uma folha de louro ao refogar a cebola. Se preferir a consistência mais espessa, misture 1 colher (chá) de amido de milho dissolvida em 2 colheres (sopa) de água nos últimos minutos de cozimento.

Quinoa Colorida com Legumes e Molho de Tahine

Tempo de preparo: 30 minutos

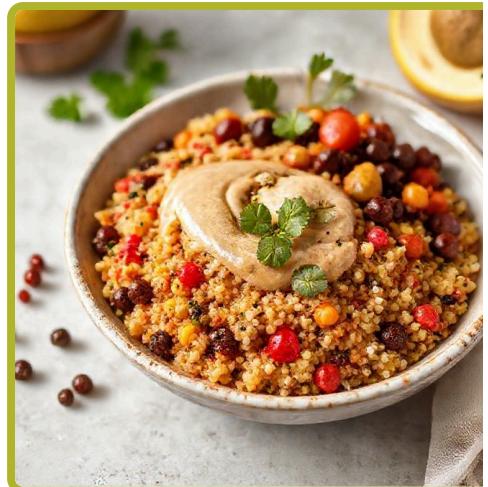
Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1/2 cenoura ralada
- 1/2 pimentão amarelo picado em cubos
- 1/2 pimentão vermelho picado em cubos
- 1/2 xícara de ervilhas frescas ou congeladas
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de coentro ou salsinha picada (para finalizar)

• Molho de Tahine:

- 3 colheres de sopa de tahine (pasta de gergelim)
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de mel ou agave
- Água gelada aos poucos, até obter a consistência cremosa
- Pitadas de cominho em pó (opcional)
- Sal a gosto



Modo de preparo:

1. Lave bem a quinoa em água corrente. Em uma panela média, coloque a quinoa e a água. Leve ao fogo alto até ferver, depois reduza para fogo baixo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até que a água seja absorvida. Desligue e deixe a quinoa descansar tampada por 5 minutos. Solte os grãos com um garfo.
2. Enquanto a quinoa cozinha, aqueça 1 colher de sopa de azeite em uma frigideira grande. Refogue o alho rapidamente, sem deixar dourar.
3. Acrescente a cenoura ralada, os pimentões e as ervilhas. Tempere com sal e pimenta a gosto. Refogue por cerca de 5 minutos, apenas para que os legumes mantenham a crocância.
4. Junte a quinoa cozida aos legumes na frigideira, adicione a última colher de sopa de azeite e misture bem. Ajuste o tempero, se necessário.
5. Para o molho, em uma tigela pequena, misture o tahine, o suco de limão, o mel (ou agave) e o cominho. Vá adicionando água gelada, colher por colher, até alcançar uma consistência cremosa e derramável. Prove e ajuste o sal.
6. Sirva a quinoa colorida em pratos fundos, regue generosamente com o molho de tahine e finalize com folhas de coentro ou salsinha picada.

Dicas extras: Para variar a cor e o sabor, substitua a cenoura por beterraba ralada ou adicione cubos de abóbora assada. O molho de tahine pode ser aromatizado com um toque de gengibre ralado ou pimenta caiena para quem gosta de picância. Essa receita também pode ser servida fria, como salada nutritiva para levar ao trabalho.

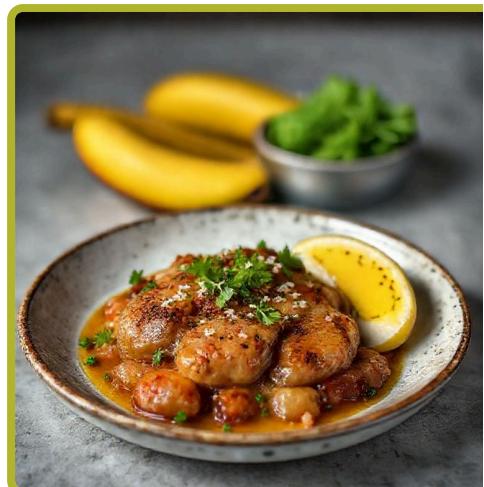
Lasanha de Abobrinha com Ricota e Manjericão

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 2 abobrinhas médias cortadas em lâminas finas (no sentido do comprimento)
- 250 g de ricota fresca
- 1 xícara de folhas de manjericão fresco
- 1 dente de alho picado
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- ½ xícara de molho de tomate caseiro (sem conservantes)
- ½ xícara de queijo parmesão ralado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada na hora (opcional)



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma frigideira, aqueça 1 colher de azeite e refogue levemente o alho até dourar.
3. Adicione as lâminas de abobrinha, tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada. Refogue por 3-4 min, apenas para amaciar. Reserve.
4. Em um bowl, misture a ricota, metade do manjericão picado, sal e pimenta. Reserve.

5. Em um refratário médio, espalhe uma fina camada de molho de tomate.
6. Monte a lasanha intercalando: camada de abobrinha, camada de ricota, outra camada de molho de tomate e repita até acabar os ingredientes. Finalize com o queijo parmesão e o restante do manjericão.
7. Regue com a colher de azeite restante.
8. Leve ao forno por 20-25 min, ou até o topo ficar dourado e borbulhante.
9. Retire do forno, deixe descansar 5 min antes de servir.

Dicas extras: Se preferir uma versão vegana, substitua a ricota por tofu amassado temperado e o parmesão por levedura nutricional. Sirva com uma salada de folhas verdes para complementar a refeição.

Nhoque de Batata-Doce ao Molho de Tomate e Manjericão

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções



Ingredientes:

- 500 g de batata-doce média, cozida e amassada
- 150 g de farinha de trigo integral (aproximadamente)
- 1 ovo grande
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de noz-moscada ralada na hora
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 400 g de tomate pelado em conserva (ou tomate fresco maduro picado)
- 2 dentes de alho picados
- 1 cebola pequena picada
- 1 punhado de folhas de manjericão fresco
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Queijo parmesão ralado na hora (opcional, para servir)

Modo de preparo:

1. Em uma tigela grande, misture a batata-doce amassada, o ovo, o sal e a noz-moscada. Vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos, mexendo delicadamente, até obter uma massa macia que desgrude das mãos. Não trabalhe demais a massa.

2. Divida a massa em pequenas porções e role cada uma sobre uma superfície levemente enfarinhada, formando rolinhos de aproximadamente 2 cm de diâmetro. Corte os rolinhos em pedaços de 2 cm para formar os nhoques.
3. Leve uma panela grande com água a ferver, adicione uma pitada de sal e coloque os nhoques. Quando subirem à superfície (cerca de 2–3 minutos), retire-os com uma escumadeira e reserve.
4. Enquanto os nhoques cozinham, prepare o molho: aqueça o azeite em uma panela média, refogue a cebola até ficar transparente, adicione o alho e refogue por mais 30 segundos.
5. Acrescente o tomate pelado (ou fresco) e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos, mexendo ocasionalmente. Tempere com sal, pimenta e ajuste a acidez, se necessário.
6. Quando o molho estiver encorpado, desligue o fogo e incorpore as folhas de manjericão rasgadas à mão.
7. Junte os nhoques cozidos ao molho, misturando delicadamente para que fiquem bem envolvidos. Deixe aquecer por mais 2 minutos para que absorvam os sabores.
8. Sirva imediatamente, polvilhando queijo parmesão ralado por cima, se desejar.

Dicas extras: Para deixar o nhoque ainda mais leve, substitua parte da farinha de trigo integral por farinha de aveia. Se preferir um toque picante, adicione uma pitada de pimenta calabresa ao molho. O prato acompanha bem uma salada verde com vinagrete de limão.

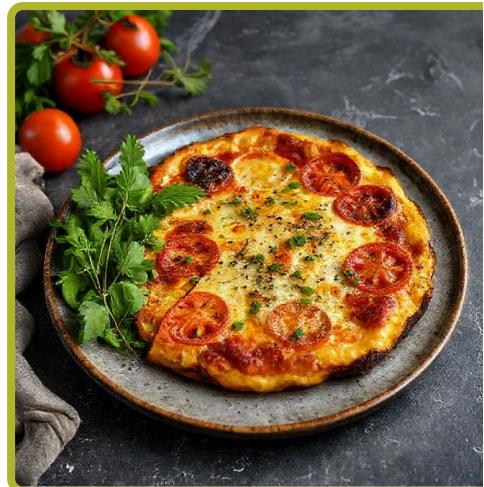
Frittata de Espinafre, Tomate Seco e Cogumelos

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 6 ovos grandes
- 1/2 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 dente de alho picado
- 200g de cogumelos frescos fatiados (shimeji, shiitake ou champignon)
- 2 xícaras de folhas de espinafre fresco
- 1/4 de xícara de tomate seco em óleo, escorrido e picado
- 1/4 de xícara de queijo parmesão ralado (opcional ou substituir por levedura nutricional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Ervas frescas picadas (salsa, cebolinha ou manjericão para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela grande, bata os ovos com o leite vegetal, sal e pimenta até ficar homogêneo. Reserve.
3. Em uma frigideira que possa ir ao forno (de ferro ou antiaderente), aqueça o azeite em fogo médio. Adicione o alho e refogue por 30 segundos.

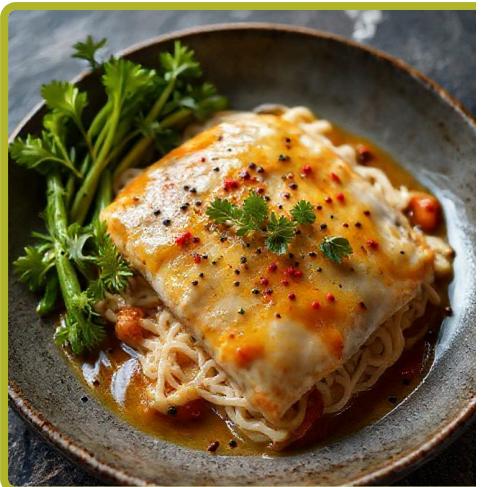
4. Acrescente os cogumelos fatiados e cozinhe, mexendo, até que soltem a água e comecem a dourar (cerca de 5 minutos).
5. Junte o espinafre e mexa até murchar, cerca de 2 minutos. Desligue o fogo.
6. Distribua o tomate seco sobre o refogado e despeje a mistura de ovos, espalhando uniformemente.
7. Polvilhe o queijo parmesão (ou levedura nutricional) por cima.
8. Leve a frigideira ao forno e asse por 12-15 minutos, ou até que a frittata esteja firme e levemente dourada.
9. Retire do forno, deixe descansar 2 minutos, salpique as ervas frescas e sirva quente ou em temperatura ambiente.

Dicas extras: - Para deixar a frittata ainda mais nutritiva, adicione uma colher de sopa de sementes de chia à mistura de ovos. - Se preferir uma versão vegana, substitua os ovos por 150 g de tofu firme batido com 1 colher de sopa de farinha de grão-de-bico e 2 colheres de sopa de água. - Acompanhe com uma salada de folhas verdes temperada com limão e azeite para uma refeição completa.

Panqueca Integral de Aveia com Recheio de Ricota e Espinafre

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções (8 panquecas)



Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de aveia integral
- 2 ovos grandes
- ½ xícara (chá) de leite vegetal (amêndoas, aveia ou soja)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva + um pouco para untar
- ½ colher (chá) de sal
- ¼ colher (chá) de pimenta-do-reino moída na hora
- 200 g de ricota fresca
- 1 maço pequeno de espinafre fresco (cerca de 150 g)
- 2 dentes de alho picados
- Noz-moscada ralada a gosto
- Queijo parmesão ralado (opcional, para finalizar)

Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata a farinha de aveia, os ovos, o leite vegetal, o azeite, o sal e a pimenta até obter uma massa homogênea. Reserve por 5 minutos para que a farinha absorva o líquido.

2. Enquanto a massa descansa, prepare o recheio: aqueça uma colher de azeite em uma frigideira, refogue o alho por 30s e adicione o espinafre. Cozinhe até murchar, tempere com sal, pimenta e uma pitada de noz-moscada. Retire do fogo e misture à ricota, ajustando o tempero se necessário.
3. Unte levemente uma frigideira antiaderente com azeite e aqueça em fogo médio. Despeje 1/4 de xícara da massa, girando a panela para espalhar uniformemente. Cozinhe por 2-3 minutos ou até as bordas se soltarem.
4. Com uma espátula, vire a panqueca, deixe cozinhar mais 1-2 minutos e retire do fogo.
5. Recheie a panqueca com uma porção generosa de ricota e espinafre, dobre ao meio ou enrole.
6. Repita o processo com a massa restante, empilhando as panquecas prontas em um prato aquecido.
7. Se desejar, polvilhe queijo parmesão ralado por cima e sirva imediatamente.

Dicas extras: Substitua a ricota por cottage ou tofu amassado para uma versão vegana. Para dar um toque crocante, adicione sementes de girassol tostadas ao recheio. As panquecas podem ser congeladas em camadas separadas por papel manteiga e aquecidas no micro-ondas ou forno rapidamente antes de servir.

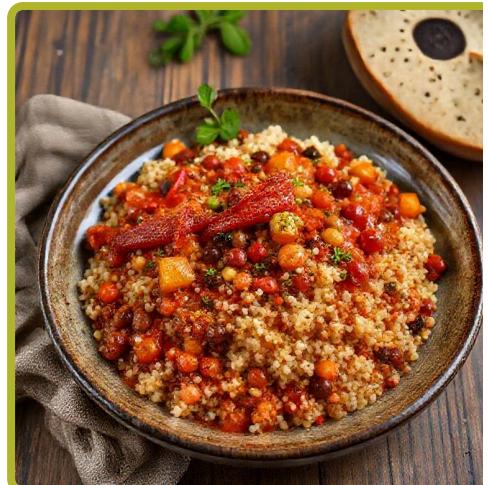
Pimentão Rechado ao Forno com Quinoa e Legumes

Tempo de preparo: 45 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 4 pimentões vermelhos ou amarelos, inteiros e sem sementes
- 1 xícara de quinoa crua
- 2 xícaras de água
- 1 cenoura média ralada
- 1 abobrinha pequena ralada
- ½ xícara de milho verde cozido
- ½ xícara de ervilhas frescas ou congeladas
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Folhas de manjericão fresco para finalizar



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 200 °C.
2. Lave bem os pimentões, corte a parte superior (tampa) e retire as sementes e as membranas internas.

3. Em uma panela média, enxágue a quinoa em água corrente e escorra. Coloque a quinoa e a água para ferver, reduza o fogo e cozinhe tampado por 15 minutos ou até que a água seja absorvida. Reserve.
4. Em uma frigideira, aqueça 1 colher de azeite e refogue o alho rapidamente. Acrescente a cenoura, a abobrinha, o milho e as ervilhas, temperando com cominho, sal e pimenta. Refogue por 5 minutos, mantendo os legumes levemente crocantes.
5. Misture a quinoa cozida aos legumes refogados, ajuste o sal se necessário e reserve.
6. Regue os pimentões com a colher de azeite restante, coloque-os em uma assadeira e recheie cada um com a mistura de quinoa e legumes.
7. Leve ao forno por 20-25 minutos, ou até que os pimentões estejam macios e levemente dourados nas bordas.
8. Retire do forno, decore com folhas de manjericão fresco e sirva quente.

Dicas extras: Para variar, adicione cubos de tofu firme grelhado ou queijo branco light ao recheio. Se preferir um toque picante, inclua uma pitada de pimenta vermelha em flocos. Essa receita também pode ser preparada na grelha, bastando colocar os pimentões recheados sobre a grelha quente por cerca de 15 minutos, virando delicadamente.

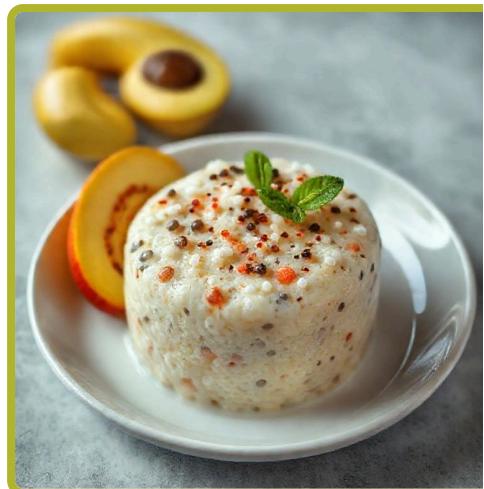
Tapioca Recheada de Espinafre e Ricota

Tempo de preparo: 20 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de goma de tapioca hidratada
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 200 g de espinafre fresco, lavado e picado
- 150 g de ricota fresca
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 colher (chá) de noz-moscada ralada (opcional)
- Folhas de manjericão para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Em uma frigideira antiaderente, aqueça 1 colher de azeite e refogue o alho rapidamente, sem dourar.
2. Adicione o espinafre picado e cozinhe, mexendo, até murchar. Tempere com sal, pimenta e a noz-moscada. Reserve.
3. Em uma tigela, misture a ricota com uma pitada de sal e pimenta. Se preferir, esfarele a ricota para ficar mais leve.
4. Unte levemente a mesma frigideira com a outra colher de azeite. Distribua a goma de tapioca, espalhando uniformemente para formar um disco de aproximadamente 10 cm de diâmetro.

5. Deixe a tapioca cozinhar em fogo médio por 2-3 minutos, até que as bordas se soltem facilmente da frigideira.
6. Coloque metade do espinafre refogado sobre metade da tapioca, espalhe a ricota por cima e sobre a outra metade da tapioca, formando um pastel.
7. Pressione levemente com a espátula e deixe cozinhar mais 1-2 minutos, só para aquecer o recheio.
8. Retire da frigideira, corte ao meio e sirva ainda quente, decorado com folhas de manjericão, se desejar.

Dicas extras: Para variar, substitua o espinafre por acelga ou couve-flor ralada e a ricota por queijo cottage. Se quiser um toque crocante, adicione sementes de girassol torradas ao recheio.

Crepe Integral de Espinafre e Ricota

Tempo de preparo: 30 minutos

Rendimento: 4 porções (4 crepes)

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1/2 xícara (chá) de farinha de aveia
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de leite vegetal (amêndoas ou aveia)
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva + extra para untar a frigideira
- 1 pitada de sal
- 200g de espinafre fresco, lavado e picado
- 150g de ricota fresca
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada ralada na hora (opcional)



Modo de preparo:

1. Em um liquidificador, bata a farinha integral, a farinha de aveia, os ovos, o leite vegetal, o azeite e o sal até obter uma massa lisa e sem grumos. Deixe descansar por 5 minutos.

2. Enquanto a massa descansa, aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio, adicione um fio de azeite e refogue o alho por 30 segundos.
3. Acrescente o espinafre picado, tempere com sal e pimenta e cozinhe até murchar, cerca de 2-3 minutos. Reserve.
4. Em uma tigela, misture a ricota, o parmesão, o espinafre refogado, uma pitada de noz-moscada (se usar) e ajuste o sal e a pimenta.
5. Limpe a frigideira, aqueça novamente em fogo médio e unte levemente com azeite. Despeje 1/4 de xícara da massa, girando a frigideira para espalhar uniformemente.
6. Cozinhe o crepe por 1-2 minutos, até as bordas se soltarem e a superfície ficar firme. Vire com uma espátula e cozinhe por mais 1 minuto. Repita o processo com o restante da massa, empilhando os crepes em um prato.
7. Para montar, coloque uma generosa colher de recheio de ricota e espinafre no centro de cada crepe, dobre ao meio e depois em quatro partes, formando um triângulo.
8. Sirva quente, acompanhado de uma salada verde ou de um molho leve de iogurte com ervas.

Dicas extras: Para deixar o recheio ainda mais saboroso, adicione uma colher de chá de pesto de manjericão ou algumas azeitonas pretas picadas. Se preferir uma versão vegana, substitua a ricota por tofu amassado temperado e use leite vegetal sem adição de açúcar.

Taco de Abóbora Assada com Feijão Preto e Guacamole

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 4 porções (8 tacos)

Ingredientes:

- 2 xícaras de abóbora cabotiá em cubos
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ colher de chá de páprica doce
- ½ colher de chá de cominho em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 lata (400 g) de feijão preto cozido, escorrido e enxaguado
- ½ cebola roxa picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de sopa de coentro fresco picado
- 8 tortillas de milho (preferencialmente integrais)
- Para o guacamole:
 - 1 avocado maduro
 - Suco de ½ limão
 - 1 colher de chá de molho de pimenta (opcional)
 - Sal a gosto
- Folhas de alface americana rasgadas (opcional)
- Rodelas finas de rabanete para decorar (opcional)



Modo de preparo:

1. Preeaqueça o forno a 200 °C.
2. Em uma assadeira, espalhe os cubos de abóbora, regue com azeite, polvilhe páprica, cominho, sal e pimenta. Misture bem e leve ao forno por 20-25 minutos, ou até ficarem macios e levemente dourados. Reserve.
3. Enquanto a abóbora assa, aqueça uma frigideira em fogo médio, adicione um fio de azeite e refogue a cebola roxa até ficar translúcida. Acrescente o alho e refogue por mais 1 minuto.
4. Adicione o feijão preto à frigideira, tempere com sal, pimenta e metade do coentro. Cozinhe por 5 minutos, mexendo delicadamente, até aquecer e incorporar os temperos. Reserve.
5. Para o guacamole, amasse o abacate em uma tigela, misture o suco de limão, o molho de pimenta (se usar) e o sal. Ajuste o tempero e reserve.
6. Aqueça levemente as tortillas de milho em uma frigideira seca ou no micro-ondas (30 segundos), apenas para que fiquem flexíveis.
7. Monte os tacos: coloque uma porção de abóbora assada no centro da tortilla, adicione uma colher de feijão preto, um pouco de alface (se desejar) e finalize com uma colher de guacamole.
8. Decore com rodelas de rabanete e o coentro restante. Sirva imediatamente.

Dicas extras: Para um toque crocante, adicione sementes de abóbora torradas por cima. Se preferir mais picância, inclua fatias finas de pimenta jalapeño ou um fio de molho chipotle. Os tacos também ficam deliciosos acompanhados de uma salsa fresca de tomate e cebola.

Quiche Vegano de Espinafre e Cogumelos

Tempo de preparo: 45 minutos (incluindo tempo de forno)

Rendimento: 6 porções

Ingredientes:

- 200 g de farinha de aveia (ou farinha integral)
- 80 g de óleo de coco derretido
- 1 colher de chá de sal marinho
- 2 colheres de sopa de água gelada (se necessário)
- 300 g de espinafre fresco, lavado e picado
- 150 g de cogumelos frescos (shitake, shimeji ou champignon), fatiados
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 200 ml de leite de amêndoas sem açúcar
- 100 ml de creme de castanha de caju (bata castanhas de caju hidratadas com água)
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça + 6 colheres de água (ovo vegano)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Ervas frescas (salsa, cebolinha ou manjericão) a gosto



Modo de preparo:

1. Preaqueça o forno a 180 °C.
2. Em uma tigela, misture a farinha de aveia, o óleo de coco, o sal e, se a massa ficar seca, adicione água gelada aos poucos até formar uma massa homogênea.
3. Forre o fundo e as laterais de uma forma de torta (cerca de 22 cm) com a massa, pressionando bem. Fure a base com um garfo e leve ao forno por 10 minutos para pré-assar.
4. Enquanto a base assa, aqueça uma colher de chá de óleo de coco em uma panela e refogue a cebola e o alho até ficarem transparentes.
5. Acrescente os cogumelos e refogue até que liberem a água e começem a dourar.
6. Junte o espinafre e cozinhe rapidamente até murchar. Tempere com sal, pimenta e as ervas escolhidas. Reserve.
7. Em um copo, misture a farinha de linhaça com a água e deixe descansar 5 minutos (ovo vegano). Depois, incorpore ao leite de amêndoas, ao creme de castanha e ao fermento, mexendo bem.
8. Adicione o refogado de espinafre e cogumelos à mistura líquida e mexa até ficar uniforme.
9. Despeje o recheio sobre a base pré-assada e nivele a superfície.
10. Leve ao forno por 25-30 minutos, ou até que o topo esteja dourado e firme ao toque.
11. Retire do forno, deixe descansar 5 minutos antes de desenformar e servir.

Dicas extras: Para um toque crocante, polvilhe sementes de girassol ou de abóbora sobre a quiche antes de levar ao forno. Sirva acompanhada de uma salada verde com vinagrete de limão para equilibrar o prato.