



# Receitas Vegetarianas

---

*Facilis e práticas*

# Mergulhe no Mundo Vegetariano com Sabor e Saúde: Uma Jornada Culinária Encantadora!

Ser vegetariano é mais do que uma escolha alimentar; é uma filosofia de vida que se baseia no respeito aos animais e na busca por um estilo de vida mais sustentável. É abraçar um universo de sabores e aromas vibrantes, descobrindo a incrível variedade de ingredientes que a natureza nos oferece.

Ao optar por uma dieta vegetariana, você desfruta de uma série de benefícios para a sua saúde e bem-estar. Estudos comprovam que vegetarianos apresentam menor risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer. Além disso, essa dieta rica em frutas, legumes, grãos integrais e leguminosas garante um aporte extra de vitaminas, minerais e fibras, essenciais para uma vida mais saudável e ativa.

Este livro é o seu guia para uma jornada culinária vegetariana deliciosa e nutritiva. Apresentamos uma seleção de receitas práticas e saborosas para o dia a dia, que tornarão a sua experiência vegetariana ainda mais prazerosa. Explore um mundo de possibilidades e descubra que comer sem carne pode ser uma experiência gastronômica inesquecível!

# Salada Mediterrânea

Tempo de preparo: 20 minutos

Rende: 4 porções

## Ingredientes

- 2 xícaras de folhas verdes variadas (alface, rúcula, agrião, etc.)
- 1 pepino médio em cubos
- 1 tomate médio em cubos
- 1/2 cebola roxa em rodelas finas
- 1 pimentão vermelho em cubos
- 1/2 xícara de azeitonas pretas sem caroço
- 1/4 xícara de queijo feta em cubos
- 1/4 xícara de grãos de bico cozidos (opcional)
- 1/4 xícara de azeite extra virgem
- 2 colheres de sopa de suco de limão fresco
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta a gosto



# Salada Mediterrânea

Tempo de preparo: 20 minutos

Rende: 4 porções

## Modo de preparo

- Prepare os grãos de bico (opcional): Se você optar por usar grãos de bico cozidos, pule este passo. Caso contrário, lave os grãos de bico em água corrente e deixe-os de molho por pelo menos 8 horas. Escorra a água e cozinhe os grãos de bico em uma panela com água suficiente para cobri-los por cerca de 30 minutos, ou até que fiquem macios. Escorra e deixe esfriar.
- Lave e seque bem as folhas verdes.
- Em uma tigela grande, misture as folhas verdes, o pepino, o tomate, a cebola, o pimentão, as azeitonas, o queijo feta e os grãos de bico (se usar).
- Em um recipiente pequeno, misture o azeite, o suco de limão, o orégano, o sal e a pimenta.
- Regue a salada com o molho e misture bem para distribuir os ingredientes uniformemente.
- Sirva imediatamente e desfrute da frescura e do sabor mediterrâneo desta salada deliciosa!



# Wrap de Falafel com Homus

Tempo de preparo: 20 minutos

Rende: 4 porções

## Ingredientes

---

Para o Falafel:

- 1 xícara de grão de bico seco
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de salsa fresca picada
- 1/4 xícara de coentro fresco picado
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de pimenta doce
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo vegetal para fritar

Para o Wrap:

- 4 pães árabes
- 1/2 xícara de homus
- 1/2 pepino em fatias finas
- 1 tomate médio em fatias finas
- 1/4 de cebola roxa em rodelas finas
- Alface picada a gosto
- Molho tahine (opcional)



# Wrap de Falafel com Homus

Tempo de preparo: 20 minutos

Rende: 4 porções

## Modo de preparo

### Prepare o Falafel:

- Deixe o grão de bico de molho em água por pelo menos 8 horas. Escorra a água e lave bem o grão de bico.
- Em um processador de alimentos, processe o grão de bico, a cebola, o alho, a salsa, o coentro, o cominho, a pimenta, o sal e a pimenta até formar uma pasta homogênea.
- Molde a massa do falafel em bolinhos redondos e achatados.
- Aqueça o óleo em uma frigideira funda e frite os bolinhos de falafel em fogo médio até dourarem por todos os lados.
- Escorra o excesso de óleo em papel toalha.

### Monte os Wraps:

- Espalhe o homus nos pães árabes.
- Adicione o falafel frito, o pepino, o tomate, a cebola roxa, a alface e o molho tahine (se usar).
- Dobre os pães árabes ao meio para formar os wraps.
- Sirva imediatamente e desfrute da explosão de sabores do Oriente Médio!

