

Tofu descomplicado e sem drama:

Receitas saborosas que vão te surpreender



Tatiane de Melo Cardoso Freitas



INDÍCE



Introdução

- Bem-vindo ao Mundo do Tofu..... p. 4
- Desmistificando o Tofu: Benefícios e Versatilidade..... p. 6
- História do Tofu..... p. 8

Capítulo 1: Café da Manhã com Tofu

- 1.1 Tofu Mexido com Legumes..... p. 11
- 1.2 Smoothie de Tofu com Frutas..... p. 12

Capítulo 2: Almoços Rápidos e Fáceis

- 2.1 Tofu Grelhado..... p. 14
- 2.2 Tofu Salteado com Legumes..... p. 15

Capítulo 3: Jantares Reconfortantes

- 3.1 Tofu à Parmegiana..... p. 17
- 3.2 Tofu Empanado com Tahine..... p. 18

Capítulo 4: Petiscos e Entradas

- 4.1 Tofu Assado com Ervas..... p. 20
- 4.2 Bolinhos de Tofu com Molho Picante..... p. 21
- 4.3 Patê de Tofu com Azeitonas..... p. 22

Capítulo 5: Sopas e Caldos

- 5.1 Sopa de Missô com Tofu e Cogumelos..... p. 24
- 5.2 Caldo Verde com Tofu..... p. 25

Capítulo 6: Sobremesas Deliciosas

- 6.1 Mousse de Chocolate com Tofu..... p. 27
- 6.2 Cheesecake de Tofu e Limão..... p. 28

Dicas e Truques

- Como armazenar o Tofu?..... p. 31
- Dicas de Temperos para Tofu..... p. 34

Agradecimentos..... p. 36



Bem-vindo ao mundo do Tofu



O MUNDO DO TOFU

- Se você já torceu o nariz para esse ingrediente ou achou que ele era sem graça, prepare-se para mudar de ideia. Neste e-book, vamos desmistificar o tofu e mostrar como ele pode ser a estrela de pratos deliciosos, fáceis e surpreendentes.
- O tofu é um verdadeiro camaleão na cozinha. Versátil, nutritivo e cheio de possibilidades, ele pode se transformar em receitas que vão desde um café da manhã energético até um jantar reconfortante. E o melhor de tudo: sem complicações e sem drama!
- Aqui, você encontrará receitas que vão agradar a todos os paladares, sejam veganos, vegetarianos ou simplesmente curiosos em experimentar algo novo. Vamos explorar juntos como o tofu pode ser saboroso e divertido, quebrando todos os tabus e preconceitos.
- Prepare-se para descobrir pratos que vão te surpreender e fazer você se apaixonar pelo tofu. Vamos cozinhar com estilo, sabor e muita criatividade!



O tofu é um alimento versátil e nutritivo que tem ganhado cada vez mais popularidade.

Além de ser uma excelente fonte de proteína vegetal, o tofu oferece uma série de benefícios para a saúde.

Vamos explorar alguns deles!

DESMISTIFICANDO O TOFU



BENEFÍCIOS E VERSATILIDADE

1. Rico em Proteínas

O tofu é uma excelente fonte de proteínas completas, contendo todos os aminoácidos essenciais que nosso corpo precisa. Isso o torna uma ótima opção para veganos, vegetarianos e qualquer pessoa que queira reduzir o consumo de carne.

2. Baixo em Calorias e Gorduras

Comparado a muitas fontes de proteína animal, o tofu é baixo em calorias e gorduras saturadas, o que pode ajudar na manutenção de um peso saudável e na redução do risco de doenças cardíacas.

3. Fonte de Minerais Importantes

O tofu é rico em minerais como cálcio, ferro e magnésio, que são essenciais para a saúde dos ossos, produção de energia e funcionamento muscular.

4. Contém Isoflavonas

As isoflavonas são compostos vegetais encontrados na soja que têm propriedades antioxidantes e podem ajudar a reduzir o risco de certos tipos de câncer, melhorar a saúde do coração e aliviar os sintomas da menopausa.

5. Versatilidade na Cozinha

O tofu pode ser preparado de inúmeras maneiras – grelhado, assado, frito, em sopas, saladas e até em sobremesas. Sua capacidade de absorver sabores o torna um ingrediente extremamente versátil.

6. Amigo do Meio Ambiente

A produção de tofu tem um impacto ambiental menor comparado à produção de carne, contribuindo para a sustentabilidade e a redução da pegada de carbono.



O tofu, também amplamente
conhecido como “queijo de soja”.

HISTÓRIA DO TOFU



- O tofu tem uma história rica e fascinante que remonta a mais de 2000 anos. Originário da China, o tofu foi criado durante a dinastia Han (206 a.C. - 220 d.C.)
- Segundo a lenda, um cozinheiro chinês descobriu o tofu ao misturar leite de soja com nigari (um coagulante natural), resultando em uma substância gelatinosa que conhecemos hoje como tofu. A partir da China, o tofu se espalhou para outros países asiáticos, como a Coreia e o Japão, onde se tornou um alimento básico e, rapidamente, se integrou à culinária local.
- Ao longo dos séculos, o tofu evoluiu e se diversificou, resultando em várias formas e preparações, como tofu macio, firme, fermentado e, até mesmo, tofu fedorento, uma iguaria popular em algumas regiões da China.
- Hoje, o tofu é amplamente utilizado em receitas doces e salgadas e sua popularidade continua a crescer em todo o mundo.





CAFÉ DA MANHÃ COM TOFU



1.1 TOFU MEXIDO COM LEGUMES

Ingredientes:

- 200g de tofu firme
- 1/2 xícara (aprox. 75g) de tomates, cortado em cubos pequenos
- 1/4 de cebola média (aprox. 25g), picada
- 2 colheres de sopa (30ml) de azeite de oliva extra virgem
- 1/2 colher de chá (2,5g) de cúrcuma (açafrão-da-terra)
- Sal e Pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

1. **Preparação Inicial:** Drene o tofu pressionando-o suavemente entre camadas de papel toalha ou um pano de prato limpo para remover o excesso de água.
2. **Refogar os Vegetais:** Em fogo médio, aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva em uma frigideira grande. Refogue a cebola picada até que fique translúcida.
3. Junte o tomate à frigideira, refogando até que estejam tenros. Tempere com sal e pimenta a gosto.
4. Com um garfo, esmague o tofu até obter pequenos pedaços, buscando uma textura semelhante à de ovos mexidos.
5. Adicione o tofu esmagado à frigideira, junto com mais uma colher de sopa de azeite, a cúrcuma, sal e pimenta. Misture tudo muito bem para que o tofu fique bem amarelinho e saboroso.
6. Por fim, deixe cozinhar por mais alguns minutos, ajustando o sal e a pimenta, conforme seu gosto.
7. Sirva ainda quente. Se quiser dar uma incrementada, polvilhe ervas frescas picadas antes de servir. Essa receita é super versátil e você pode adicionar outros vegetais de sua preferência



1.2. SMOOTHIE DE TOFU COM FRUTAS

Ingredientes:

- 200g de tofu macio
- 1 banana madura
- 1/2 xícara de morangos frescos ou congelados
- 1/2 xícara de manga em cubos (fresca ou congelada)
- 1 xícara de leite de amêndoas (ou outro leite vegetal de sua preferência)
- 1 colher de sopa de xarope de agave (opcional)
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha (opcional)
- Gelo a gosto

Modo de Preparo:

1. Preparação Inicial: Corte o tofu em pedaços menores para facilitar o processamento.
2. No liquidificador, adicione o tofu, a banana, os morangos, a manga e o leite de amêndoas.
3. Adicionar os extras: Se desejar, adicione o mel ou xarope de agave e o extrato de baunilha, para um toque extra de sabor.
4. Bata todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea e cremosa. Se preferir um smoothie mais gelado, adicione gelo e bata novamente.
5. Despeje o smoothie em copos e sirva imediatamente.

Esse smoothie é uma ótima opção para um café da manhã rápido ou um lanche saudável. Aproveite! 

02

ALMOÇOS RÁPIDOS E FÁCEIS



2.1. TOFU GRELHADO

Ingredientes:

- 200g de tofu firme
- 2 colheres de sopa de molho de soja (shoyu)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de xarope de agave (opcional)
- 1 dente de alho picado
- 1/2 colher de chá de gengibre ralado (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1/2 limão

Modo de Preparo:

1. Drene o tofu, pressionando-o suavemente entre camadas de papel toalha ou um pano de prato limpo para remover o excesso de água. Corte o tofu em fatias de aproximadamente 1 cm de espessura.
2. Marinada: Em uma tigela, misture o molho de soja, azeite de oliva, xarope de agave, alho picado, gengibre ralado, sal, pimenta e suco de limão. Coloque as fatias de tofu na marinada, certificando-se de que todas as fatias estejam bem cobertas. Deixe marinar por pelo menos 15 minutos (quanto mais tempo, melhor!).
3. Aqueça uma grelha ou frigideira antiaderente em fogo médio-alto. Pincele a grelha com um pouco de azeite para evitar que o tofu grude. Coloque as fatias de tofu na grelha e cozinhe por cerca de 3-4 minutos de cada lado, ou até que estejam douradas.
4. Retire o tofu da grelha e sirva imediatamente. Você pode acompanhar com arroz, salada ou legumes grelhados. Essa receita é super versátil e você pode ajustar os temperos conforme seu gosto.



2.1. TOFU SALTEADO COM LEGUMES

Ingredientes:

- 200g de tofu firme, cortado em cubos
- 1 cenoura média, cortada em tiras finas
- 1 abobrinha pequena, cortada em rodelas
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 dente de alho picado
- 1 pedaço pequeno de gengibre ralado
- Sal e pimenta a gosto
- Cebolinha picada para decorar

Modo de Preparo:

1. Seque o tofu com papel toalha para remover o excesso de água.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo de gergelim em fogo médio.
3. Adicione os cubos de tofu e cozinhe até que estejam dourados por todos os lados. Retire o tofu da frigideira e reserve.
4. Na mesma frigideira, adicione o alho e o gengibre, e refogue por cerca de 1 minuto. Adicione a cenoura e a abobrinha, e cozinhe por 5-7 minutos, ou até que os vegetais estejam macios.
5. Volte o tofu para a frigideira, adicione o molho de soja, e misture bem. Cozinhe por mais 2-3 minutos para que os sabores se incorporem.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto. Decore com cebolinha picada.
7. Sirva o tofu acompanhado de arroz integral ou macarrão de arroz.



03

JANTARES RECONFORTANTES



3.1. TOFU À PARMEGIANA

Ingredientes:

- 200g de tofu firme, cortado em fatias
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 xícara de queijo muçarela vegano ralado
- 1/2 xícara de farinha de rosca
- 1/4 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de leite vegetal
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de manjericão seco
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

Modo de Preparo:

1. **Preparar o tofu:** Seque as fatias de tofu com papel toalha para remover o excesso de água.
2. **Empanar o tofu:** Em três pratos separados, coloque a farinha de trigo, o leite e a farinha de rosca misturada com o orégano, o manjericão, o sal e a pimenta. Passe cada fatia de tofu primeiro na farinha de trigo, depois no leite e, por fim, na farinha de rosca.
3. **Fritar o tofu:** Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite as fatias de tofu empanadas até que estejam douradas e crocantes. Retire e coloque sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo.
4. **Em uma assadeira,** coloque as fatias de tofu fritas. Cubra com o molho de tomate e polvilhe o queijo ralado por cima.
5. **Assar:** Leve ao forno preaquecido a 180°C, por cerca de 10-15 minutos, ou até que o queijo esteja derretido e levemente dourado.
6. **Sirva quente,** acompanhado de arroz e salada.



3.2. TOFU EMPANADO COM TAHINE

Ingredientes:

- 1 bloco de tofu firme, congelado e descongelado
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/2 xícara de farinha de rosca
- 1/2 xícara de leite vegetal
- 1 colher de chá de páprica
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

Molho de Tahine:

- 1/4 xícara de tahine
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de chá de xarope de bordo
- Água para diluir

Modo de Preparo:

1. Aperte o tofu descongelado para remover o excesso de água e corte em tiras.
2. Em uma tigela, misture a farinha de trigo, a páprica, o alho em pó, o sal e a pimenta.
3. Passe as tiras de tofu no leite vegetal e depois na mistura de farinha.
4. Passe as tiras na farinha de rosca para empanar.
5. Aqueça o óleo em uma frigideira e frite o tofu até ficar dourado. Para o molho, misture todos os ingredientes e adicione água até obter a consistência desejada.
6. Sirva o tofu empanado com o molho de tahine.





PETISCOS E ENTRADAS



4.1. TOFU ASSADO COM ERVAS

Ingredientes:

- 200g de tofu firme, cortado em cubos
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de chá de alecrim seco
- 1 colher de chá de tomilho seco
- 1 colher de chá de orégano seco
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Preparar o tofu: Seque os cubos de tofu com papel toalha para remover o excesso de água.
2. Temperar: Em uma tigela, misture o azeite de oliva, as ervas, o sal e a pimenta. Adicione os cubos de tofu e misture bem para que fiquem bem cobertos.
3. Assar: Coloque os cubos de tofu temperados em uma assadeira forrada com papel manteiga. Asse em forno preaquecido a 200°C por 20-25 minutos, virando na metade do tempo, até que estejam dourados e crocantes.
4. Sirva quente.



4.2. BOLINHOS DE TOFU COM MOLHO PICANTE

Ingredientes:

- 200g de tofu firme, amassado
- 1 cenoura ralada
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 1/4 xícara de cebolinha picada
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para fritar

Molho Picante:

- 1/4 xícara de molho vegetal tipo maionese
- 1 colher de sopa de molho de pimenta
- 1 colher de chá de suco de limão

Modo de Preparo:

1. Em uma tigela, misture o tofu amassado, a cenoura ralada, a farinha de trigo, a cebolinha, o alho, o sal e a pimenta. Forme bolinhos com a mistura.
2. Fritar: Aqueça o óleo em uma frigideira em fogo médio. Frite os bolinhos até que estejam dourados e crocantes. Retire e coloque sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo.
- 3.: Em uma tigela pequena, misture a maionese, o molho de pimenta e o suco de limão.
4. Sirva os bolinhos quentes acompanhados do molho picante.



4.3. PATÊ DE TOFU COM AZEITONAS

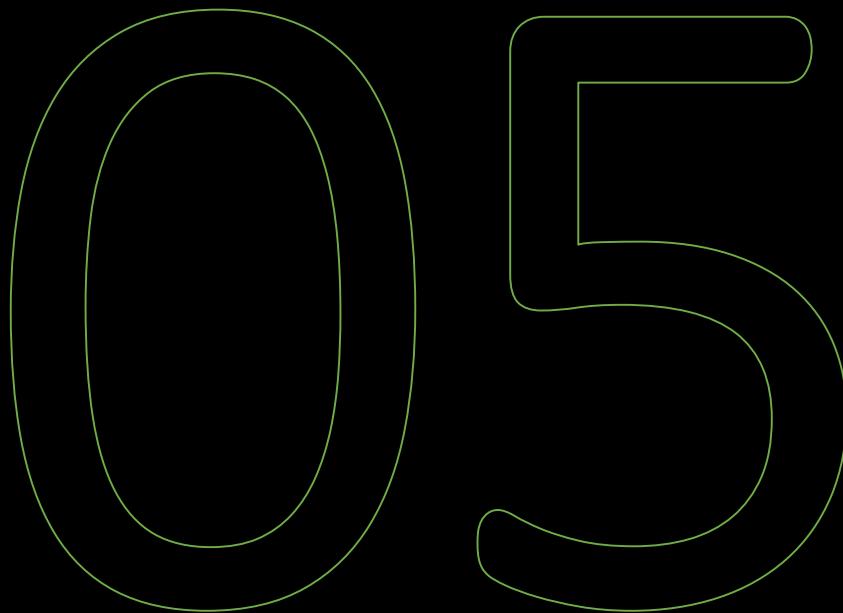
Ingredientes:

- 200g de tofu firme
- 1/2 xícara de azeitonas verdes ou pretas sem caroço
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 dente de alho picado
- Sal e pimenta a gosto
- Ervas frescas (salsa, cebolinha) a gosto

Instruções:

1. Preparar o patê: Em um processador de alimentos, coloque o tofu, as azeitonas, o azeite de oliva, o suco de limão, o alho, o sal e a pimenta. Processe até obter uma mistura homogênea.
2. Adicionar ervas: Adicione as ervas frescas e misture bem.
3. Sirva o patê com torradas, pães ou vegetais crus.





SOPAS E CALDOS



5.1. SOPA DE MISSÔ COM TOFU E COGUMELOS

Ingredientes:

- 200g de tofu firme, cortado em cubos
- 4 xícaras de água
- 3 colheres de sopa de pasta de missô
- 1 xícara de algas wakame hidratadas
- 1/2 xícara de cebolinha picada
- 1/2 xícara de cogumelos fatiados
- 1 colher de sopa de molho de soja

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, aqueça a água até quase ferver. Adicione a pasta de missô e mexa bem até dissolver completamente.
2. Adicione os cubos de tofu, as algas wakame, a cebolinha e os cogumelos. Cozinhe por cerca de 5-7 minutos.
3. Adicione o molho de soja e ajuste o sal, se necessário.
4. Sirva quente.



5.2. CALDO VERDE COM TOFU

Ingredientes:

- 200g de tofu firme, cortado em cubos
- 4 batatas médias, descascadas e cortadas em cubos
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 maço de couve, cortada em tiras finas
- 1 litro de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione a cebola e o alho, e refogue até ficarem macios.
2. Adicione as batatas e o caldo de legumes. Deixe ferver, reduza o fogo e cozinhe até que as batatas estejam macias, cerca de 15-20 minutos.
3. Enquanto as batatas cozinharam, seque os cubos de tofu com papel toalha para remover o excesso de água. Em uma frigideira, aqueça um pouco de azeite e doure os cubos de tofu. Reserve.
4. Quando as batatas estiverem cozidas, use um mixer de mão ou um liquidificador para bater o caldo até obter uma consistência cremosa.
5. Volte o caldo para a panela, adicione a couve e os cubos de tofu dourados. Cozinhe por mais 5-7 minutos, até que a couve esteja macia.
6. Tempere com sal e pimenta a gosto. Sirva quente.



06

SOBREMESAS DELICIOSAS



6.1. MOUSSE DE CHOCOLATE COM TOFU

Ingredientes:

- 200g de tofu firme
- 200g de chocolate amargo vegano
- 2 colheres de sopa de xarope de agave
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Frutas vermelhas para decorar (opcional)

Modo de Preparo:

1. Derreta o chocolate amargo em banho-maria ou no micro-ondas, mexendo a cada 30 segundos, até ficar completamente derretido.
2. No liquidificador, coloque o tofu, o chocolate derretido, o xarope de agave e o extrato de baunilha. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.
3. Distribua a mousse em taças individuais e leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de servir.
4. Decore com frutas vermelhas, se desejar, e sirva gelado.



6.2. CHEESECAKE DE TOFU E LIMÃO

Ingredientes:

- 200g de tofu firme
- 1 xícara de castanhas de caju cruas, deixadas de molho por 4h
- 1/2 xícara de suco de limão
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido
- 1/2 xícara de xarope de agave
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- Raspas de limão para decorar

Base:

- 1 xícara de biscoitos veganos triturados
- 1/4 xícara de óleo de coco derretido

Modo de Preparo:

1. Preparar a base: Misture os biscoitos triturados com o óleo de coco derretido até formar uma massa. Pressione essa mistura no fundo de uma forma de aro removível e leve à geladeira enquanto prepara o recheio.
2. Preparar o recheio: No liquidificador, coloque o tofu, as castanhas de caju escorridas, o suco de limão, o óleo de coco, o xarope de agave e o extrato de baunilha. Bata até obter uma mistura bem cremosa e homogênea.
3. Montar o cheesecake: Despeje o recheio sobre a base de biscoitos na forma. Alise a superfície com uma espátula.
4. Leve à geladeira por pelo menos 4h, ou até esteja firme.
5. Decore com raspas de limão antes de servir.



DICAS E TRUQUES



COMO ARMAZENAR O TOFU?



1. Refrigerando Tofu Fresco:

- ✓ **Embalagem Original:** Se o tofu ainda estiver na embalagem original e não foi aberto, mantenha-o refrigerado até a data de validade indicada.
- ✓ **Após Abrir:** Se você abriu a embalagem, transfira o tofu para um recipiente hermético e cubra com água fresca. Troque a água diariamente para manter o tofu fresco por até uma semana.

2. Congelando Tofu:

- ✓ **Mudança de Textura:** Congelar tofu altera sua textura, tornando-o mais firme e esponjoso, o que é ótimo para pratos que requerem uma textura mais densa.
- ✓ **Como Congelar:** Escorra o tofu e corte-o em pedaços ou deixe inteiro. Coloque em um saco de congelamento ou recipiente hermético e congele por até três meses.
- ✓ **Descongelamento:** Para descongelar, deixe o tofu na geladeira durante a noite ou mergulhe-o em água quente por alguns minutos. Aperte suavemente para remover o excesso de água antes de usar.



3. Armazenamento de Tofu Cozido:

- ✓ **Refrigerando:** Tofu cozido pode ser armazenado em um recipiente hermético na geladeira por até cinco dias.
- ✓ **Congelando:** Tofu cozido também pode ser congelado. Coloque em um recipiente hermético ou saco de congelação e congele por até três meses. Descongele na geladeira antes de reaquecer.

4. Dicas Adicionais:

- ✓ **Evite Contaminação Cruzada:** Sempre use utensílios limpos ao manusear tofu para evitar contaminação.
- ✓ **Verifique a Frescura:** Se o tofu desenvolver um cheiro azedo ou uma textura viscosa, é melhor descartá-lo.



Essas dicas ajudarão a transformar o tofu em um ingrediente saboroso e versátil, adequado para uma variedade de pratos.

Experimente diferentes combinações e descubra seus sabores favoritos!

DICAS DE TEMPERO



O tofu é conhecido por sua capacidade de absorver sabores, tornando-o um ingrediente extremamente versátil na cozinha. Aqui estão algumas dicas de temperos e marinadas para dar um toque especial ao seu tofu:

1. Marinada de Soja e Gengibre:

- ✓ Ingredientes: Molho de soja, gengibre ralado, alho picado, óleo de gergelim, melado ou xarope de bordo.
- ✓ Dica: Marinar o tofu por pelo menos 30 minutos para um sabor mais intenso.

2. Tempero de Ervas e Limão:

- ✓ Ingredientes: Suco de limão, azeite de oliva, alho em pó, tomilho, alecrim, sal e pimenta.
- ✓ Dica: Ideal para grelhar ou assar, dando um toque fresco e aromático ao tofu.

3. Mistura de Especiarias Indianas:

- ✓ Ingredientes: Curry em pó, cúrcuma, cominho, coentro em pó, pimenta caiena, sal.
- ✓ Dica: Perfeito para pratos ao curry ou tofu salteado com vegetais.

4. Molho Barbecue:

- ✓ Ingredientes: Molho barbecue (verifique se é vegano), vinagre de maçã, alho em pó, cebola em pó.
- ✓ Dica: Excelente para tofu grelhado ou assado, proporcionando um sabor defumado e adocicado.



5. Marinada de Missô:

- ✓ Ingredientes: Pasta de missô, vinagre de arroz, óleo de gergelim, açúcar, alho picado.
- ✓ Dica: Marinar o tofu por pelo menos 1 hora.

6. Tempero Mexicano:

- ✓ Ingredientes: Pimenta em pó, cominho, orégano, alho em pó, cebola em pó, sal.
- ✓ Dica: Ideal para tacos de tofu ou tofu salteado com cebolas.

7. Molho de Amendoim Picante:

- ✓ Ingredientes: Manteiga de amendoim, molho de soja, suco de limão, alho picado, gengibre ralado, pimenta vermelha em flocos.
- ✓ Dica: Use como marinada ou molho para tofu grelhado ou salteado.

8. Tempero Mediterrâneo:

- ✓ Ingredientes: Azeite de oliva, suco de limão, alho picado, orégano, manjericão, sal e pimenta.
- ✓ Dica: Perfeito para tofu assado ou grelhado, combinando bem com saladas e pratos de massa.



Agradecimentos



OBRIGADA POR LER ATÉ AQUI!

Este conteúdo foi gerado como fins didáticos durante a participação no Bootcamp CAIXA - IA Generativa com Microsoft Copilot, disponível na plataforma DIO. Esse e-book foi gerado por IA, utilizando o Microsoft Copilot como roteirista, e diagramado pela humana, utilizando Microsoft Power Point!

O conteúdo foi revisado, reestruturado e remodelado pela humana, baseado em sua experiência pessoal na jornada de transição para o veganismo; uma jornada que muda a vida de diversas maneiras. No começo, a transição não é fácil, mas as coisas se tornam mais simples com o tempo.

Descobrir receitas incríveis e aprender a cozinhar pratos deliciosos é fundamental durante o processo. A comunidade vegana é muito importante, pois oferece dicas e suporte. E, precisamente, o propósito de criação deste e-book é colaborar na jornada de outras pessoas, oferecendo receitas práticas para o dia a dia.

Ser vegana/o não é apenas sobre restrição alimentar, mas sobre um movimento político que busca reduzir o impacto ambiental, social e a exploração animal em nosso planeta .

Comer é um ato político e cozinhar é um ato revolucionário. Em cada escolha que fazemos, podemos contribuir para um mundo mais justo, humano e sustentável.  

