



LIVRO DE RECEITAS 01

PLANT-BASED

Chef Anna Garcia



APRESENTAÇÃO

Quando iniciei minha trajetória na alimentação natural, fiquei impressionada com o potencial dessa culinária! Existem inúmeras possibilidades de combinação, técnicas e criação de novos sabores utilizando somente ingredientes do reino vegetal! Desde o preparo mais simples - como suco verde, ao mais elaborado - como massas, pizzas, tortas e outras delícias.

A paixão pela cozinha somada à necessidade de restabelecer a minha saúde, me fizeram despertar para a consciência de que é possível se alimentar de forma natural, esteticamente atraente e, acima de tudo, com o aporte nutricional e de fibras que o nosso organismo necessita para o bom funcionamento.

Neste e-book, compartilho receitas e dicas essenciais para aqueles que desejam fazer parte do movimento plant based e incorporar hábitos alimentares mais saudáveis, sem deixar de comer bem. Porque eu acredito que todos nós temos o direito ao acesso à saúde através da boa alimentação.

Um forte abraço e muita luz,

Anna Garcia





SOBRE MIM:

A paixão pela culinária me acompanha desde pequena. Vim de uma tradicional família mineira, onde a vida gira em torno de um pão de queijo quentinho e outras gostosuras características da nossa cozinha tropeira. E foi desta forma a qual aprendi a me alimentar: inconsciente e prazerosamente.

Boa parte da minha vida sofri com a baixa imunidade, excesso de peso (efeito sanfona resultado de dietas radicais e à base de inibidores de apetite), disfunção hormonal e muitas inflamações por todo o corpo, como gastrite, artrite reumatoide e fibromialgia. E por muitos e muitos anos não fazia ideia de que a forma com que eu me alimentava e o estilo de vida que levava estavam contribuindo para isso.

Devido a minha formação em turismo, sempre viajei muito. Minha jornada ao redor do mundo se iniciou em 2006 pela Austrália, seguindo para Dubai – Emirados Árabes onde vivi por quase 10 anos, Tailândia e recentemente EUA. Tive a oportunidade de conhecer diferentes culturas e cozinhas, ter acesso a medicinas alternativas (Ayurveda e Tradicional Chinesa) e aprofundar meus conhecimentos no poder de auto-cura através dos alimentos.

Tenho certificação em nutrição holística, pelo IIN (Institute for Integrative Nutrition) NY/EUA, estudei numa das melhores escolas de alta gastronomia de plant based – Matthew Kenney Culinary Academy, hoje conhecida como Plant Lab, na Tailândia e em Los Angeles/EUA. Sou chef e culinária natural e atualmente resido no Brasil, compartilhando meu amor pela arte culinária e alimentação consciente através de cursos, workshops e consultoria a indivíduos e empresas.

CONTATOS:

www.annagarciachef.com

contato@annagarciachef.com

FB/INSTA: [@annagarciachef](#)



GERMINAÇÃO & CULTIVO DE BROTOS



PASSO A PASSO PARA GERMINAR SEUS BROTINHOS EM CASA:

O QUE VOCÊ VAI PRECISAR:

- Potinho de vidro transparente (tipo conserva. Não precisa comprar. Pode utilizar os vidros de azeitonas, palmito, molho de tomate que tem em casa).
- Voal, perfex, pano tipo gaze ou de fralda (para tampar a boca do potinho e permitir circulação de ar. Este paninho também servirá como uma redinha para enxaguarmos nossas sementinhas durante o processo).
- Elástico para segurar a redinha.
- OU: fazer furinhos por toda a tampa do vidro.
- Bandeja, bandejas próprias para germinação, pote, escorredor de prato, pratinho (para germinação no ar).
- *OPCIONAL: terra de boa qualidade, bandeja, pote, vaso (para germinação na terra).*



1• Escolha sementes, grãos, leguminosas e cereais de sua preferência (se possível, orgânicos). Lave-os e deixe-os de molho, submersos em água limpa por 8 horas.

EXEMPLO:

- 2 colheres de sopa de sementes (alfafa, feno grego, trevo, girassol, trigo, trigo sarraceno...).
- 3/4 do vidro de água potável.

2• Colocar voal com elástico ou tampa com furinhos.

3• Após 8h, enxague em água corrente 2 vezes.

4• Colocar o vidro com a semente úmida inclinado para baixo (45°), de maneira que possa pegar ar e escorrer o excesso de água (pode ser em um escurredor de pratos. Deixe longe do alcance do sol).

5• Lavar de 2 a 5 vezes/dia e inclinar o vidro novamente.

Após 24-48h, você conseguirá ver o "narizinho" dos brotos para fora. Pode deixá-los crescer dentro desse vidrinho, desde que se mantenham úmidos e com boa circulação de ar para evitar mofo. Eu prefiro seguir os próximos passos:





6• Distribuir os germinados no pratinho, bandeja, escorredor de prato ou usar kit da Broto Fácil, que pode ser adquirido online.

7• Caso escolha cultivar brotos num vasilho com terra, distribua as sementes germinadas deixando um pequeno espaço entre elas. Borrifar com água para manter boa umidade. Tampar com pano fino/papel-toalha. Colocar um prato ou pote com água para fazer peso e ajudar os brotinhos a penetrarem na terra (mas não muito pesado... cuidado para não matar nossos brotinhos!).

8• Borrifar diariamente. Caso esteja num local muito seco, borrife 2 vezes/dia. O ideal é manter a umidade necessária para seu crescimento.



A ARTE
DE FERMENTAR

REJUVELAC

(AGENTE PROBIÓTICO - BACTÉRIAS DO BEM)

O QUE VOCÊ VAI PRECISAR:

- Pote de vidro médio ou grande (tipo de palmito ou daqueles de conserva. Depende da quantidade que você deseja produzir)
- Voal, perfex, pano fino tipo gaze ou de fralda
- Elástico
- OU: fazer furinhos por toda a tampa do pote, para servir de peneira durante o enxague, proteger de insetos e permitir plena circulação de ar.
- Coador ou peneira
- Garrafa de vidro com tampa para armazenar



INSTRUÇÕES PARA HIDRATAÇÃO E GERMINAÇÃO:

- 1•** 1 xícara de grãos integrais, de preferência orgânicos: arroz integral, bagas de kamut, painço, aveia em grãos, quinoa, centeio, trigo ou uma combinação entre eles. Em nossa aula, você aprendeu com quinoa.
- 2•** 3 xícaras de água filtrada (lembre-se que o grão ou semente costuma dobrar ou triplicar seu tamanho).
- 3•** Colocar voal ou tampa com furinhos.
- 4•** Após 8h, enxague em água corrente 2 vezes.
- 5•** Colocar o vidro com a semente úmida num local inclinado para baixo (45°), de maneira que possa pegar ar e escorrer o excesso de água (pode ser num escorredor de pratos. Manter longe do alcance do sol) e num ambiente mais morninho (entre 20-25C).
- 6•** Lavar de 2 a 5 vezes/dia e inclinar o vidro novamente, entre 1 e 3 dias (o suficiente para ver o "rabinho").
- 7•** Divida os grãos germinados entre dois vidros de 1L cada.
- 8•** Coloque 3 xícaras de água filtrada em cada vidro.
- 9•** Cubra cada vidro com voal e prenda com elástico (ou tampa furadinha).
- 10•** Coloque os vidros em um lugar morno fora da luz direta do sol de 1 a 3 dias. A água ficará turva e esbranquiçada. A quinoa, normalmente leva 48h.
- 11•** 1 ou 2 vezes ao dia, dê uma "chacoalhadinha" nos vidros (com uma mão em cima e outra embaixo, chacoalhe o vidro em círculo para que a água se movimente).

O líquido tem cheiro e sabor azedinho, de algo fermentado. Seu rejuvelac está pronto! Basta coar e reservar o líquido numa jarra com tampa em geladeira. Você pode fazer uma segunda fermentação. Repita os passos entre 8 e 11.

Essa bebida probiótica dura até 7 dias em geladeira e pode ser tomada diariamente, pura, saboreada com limão, chás de ervas (frios) ou ser incorporada em receitas, como iogurtes, queijos e outros fermentados.

Os grãos germinados são maravilhosos para fazer outras receitas (como o tabule de quinoa germinada). Podem ser incorporados à sucos, sopas, saladas, vitaminas, massas para pão, cookies e muito mais. É só usar sua criatividade.

NOTA IMPORTANTE: Se você perceber que o rejuvelac está com cheiro ruim, tipo estragado, não beba. Use para as plantas. É um excelente adubo. Eu sempre uso e já percebi que as plantinhas estão crescendo lindas e muito cheias de vida. Eu procuro guardar a água que lavo os grãos e a jarra para molhar as minhas plantas.





IOGURTE FERMENTADO À BASE DE COCO VERDE

O QUE VOCÊ VAI PRECISAR:

- 1 tigela média de vidro ou inox
- Liquidificador
- Espátula
- Voal, perfex, pano fino tipo gaze ou fralda
- *OPCIONAL: desidratador (o desidratador permite a fermentação em temperatura constante. As bactérias adoram ambiente mais morninho... tipo 22-25C).*
- Pote de vidro com tampa (herméticos ou tipo de conserva). Embalagens plásticas também podem ser utilizadas, mas existe maior risco de contaminação e menor prazo de validade.



INGREDIENTES

- 3 xícaras de polpa de coco verde*

- 1 cápsula de probióticos ou 1/4 de xícara de rejuvelac

Opcional: Água ou água de coco à medida, caso prefira iogurte mais líquido. Esta receita é tipo iogurte grego, bem firme.

OU

- 1 1/2 xícara de polpa de coco verde
- 1/2 xícara de castanhas-de-caju de molho ou tofu natural
- 1 cápsula de probióticos ou 1/4 de xícara de rejuvelac
- Água à medida

*ONDE CONSEGUIR A POLPA? Eu já combinei com o moço da barraquinha de coco verde. Ele retira a água para vender em garrafinhas e separa a polpa para mim. Compro 1kg de cada vez e tenho iogurte para a semana toda. Você também pode comprar os cocos e fazer o trabalho manualmente, se você for daqueles que adoram se aventurar por todos os processos.

INSTRUÇÕES:

- 1• Bater a polpa de coco até obter mistura homogênea.
- 2• Incorporar o rejuvelac e bater mais um pouquinho (se estiver usando liquidificador de alta velocidade, cuidado. Não deixe esquentar, pois as bactérias são sensíveis a temperaturas altas).
- 3• Reservar na tigela coberta com pano tipo de fralda ou de prato, para fermentação de 12h à 24h (depende da temperatura. Em dias quentes, vai fermentar mais depressa). Eu gosto do meu iogurte bem azedinho. Então, costumo deixar 24h.
Importante: Você vai notar uma camada marrom-clara por cima. Isso é normal. Se ficar verde-azulada é porque mofou. Jogue fora e faça outra receita.

Após fermentar, é hora de criar sabor à sua receita, pois o sabor após a fermentação é bem azedinho. Gosto quando adiciono outros ingredientes. Abaixo, seguem algumas sugestões.



CRIANDO SABORES AO SEU IOGURTE:

BÁSICO:

- 1 ou 2 colheres de sopa de açúcar de sua preferência
(demerara, mascavo, mel, melado, pasta de tâmara, açúcar de coco)
- Suco de 1/2 limão
- 1 pitada de sal, para realçar o sabor
- 1/2 colher de chá de baunilha

Bata todos os ingredientes ou misture manualmente.



IOGURTE DE FRUTAS VERMELHAS:

- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas ou frescas (morango, mirtilo, cereja)
- 1 ou 2 colheres de sopa de açúcar de sua preferência (demerara, mascavo, mel, melado, pasta de tâmara, açúcar de coco)
- Suco de 1/2 limão
- 1 pitada de sal para realçar o sabor
- 1/2 colher de chá de baunilha

OPCIONAL: para dar um sabor extra e aumentar o aporte nutricional: Flowerberry, Açaí, Veg Protein, Whey Protein (opção não vegana) e Coco Cream da Puravida.

SUGESTÃO DA CHEF: Sirva com granola da Puravida e frutas picadas.

Se preferir iogurte de tomar no copo, adicione água de coco. Fica uma delícia!



LEITES & QUEIJOS





LEITE DE AMÊNDOA

O QUE VOCÊ VAI PRECISAR:

- Liquidificador
- Tigela de vidro ou metal
- Peneira, coador, panela furada/saquinho para coar o leite*
- Jarra ou garrafa com tampa para armazenar o leite

* FAÇA EM CASA OU COMPRE PELA INTERNET



INGREDIENTES

- 1 xícara de amêndoas cruas e sem sal* (ou castanha-de-caju, semente de gergelim, pistache, nozes, macadâmia, coco seco ralado, aveia... existem várias possibilidades)
- 3 xícaras de água
- *OPCIONAL: Tâmaras, sal, baunilha, canela para dar sabor*

**SEM CASCA, O LEITE FICA MAIS BRANQUINHO.*

INSTRUÇÕES

- Deixar amêndoa de molho 6-8 h.
- Enxaguar bem e descartar toda a água. Bater com 3 xícaras de água* e separar a polpa do líquido no coador.

Está pronto para ser tomado puro, saborizado ou incorporado à sorvetes, molhos, massas para bolos e outras receitas que levam leite convencional. Uma delícia!

**CASO QUEIRA CREME DE LEITE, FAÇA
2 MEDIDAS DE ÁGUA PARA 1 MEDIDA DE AMÊNDOAS.*

SUGESTÃO DA CHEF: SUPER SMOOTHIE DE BANANA E CHOCOLATE

- 1 copo de leite vegetal
- 1 banana bem madurinha*
- 1 colher de chá de Golden Maca Puravida
- 1 colher de sopa de Cacau Premium
- 1 pitada de sal, canela, baunilha
- *OPCIONAL: Lótus de Coco da Puravida*

Bater todos os ingredientes. Consumir quente ou bem geladinho.

**CONGELADA, VAI DAR TEXTURA DE MILKSHAKE.*

RECOMENDO TAMBÉM:

Coco Cream Belgium Chocolate, Coco e Cappuccino;
Whey Protein diversos sabores (opções não veganas);
Creme de Avelã com Cacau, da Puravida.





RICOTA DE AMÊNDOA TRUFADA FERMENTADA

O QUE VOCÊ VAI PRECISAR:

- Tigela de vidro ou metal média
- Liquidificador
- Espátula
- Coador, voal, pano tipo gaze ou fralda para a fermentação do queijo (panela furada/saco para coar)
- Papel-manteiga
- Pote de vidro ou plástico com tampa para armazenamento
- *OPCIONAL: anel formato redondo de metal para moldar a ricota.*



INGREDIENTES

- 1 xícara de polpa de amêndoas (resíduo do leite)
- 1 cápsula de probióticos ou ¼ de xícara de rejuvelac
- 2 colheres de chá de levedura nutricional (nutritional yeast) Puravida
- 1/2 colher de chá de suco de limão OU vinagre de maçã orgânico
- 1/2 colher de chá de azeite trufado (o azeite trufado tem sabor intenso. Ajuste a gosto)
- 1/4 de colher de chá de sal



FASE 1: FERMENTAÇÃO 24-48H

CASO ESTEJA UTILIZANDO O RESÍDUO
DO LEITE DE AMÊNDOA, COMECE DAQUI:

- 1•** Combinar a pasta de ricota com probiótico, mexendo com garfo ou no liquidificador (talvez tenha que adicionar um pouquinho de água para facilitar batimento).
- 2•** Colocar a massa num voal, coador ou saquinho, fazendo formato de bola, para fermentar dentro de uma tigela, em ambiente fresco. Temperatura ideal 23-25C. Desidratador pode ser usado para controlar temperatura. Dias mais frios, a fermentação será mais lenta e em dias mais quentes, mais rápida.
- 3•** Em dias mais quentes, verificar após 12 h, para evitar mofo. Checar após 24h e 48h. Nota: É normal a formação de uma crosta amarelada. Basta bater após a fermentação que essa crosta se dissolve. Caso a crosta seja azulada, é sinal de mofo. Jogue fora e faça outra receita. Não vai mofar se você deixar a massa dentro envolvida em pano tipo fralda, para permitir circulação de ar. Não pode colocar a massa numa tigela e tampar com pano, pois provavelmente irá mofar.

QUANTO MAIS TEMPO FERMENTAR, MAIS AZEDINHO
O QUEIJINHO VAI FICAR. EU PREFIRO ASSIM

CASO NÃO TENHA RESÍDUO DO LEITE:

- 1• Deixar 1 xícara de amêndoas de molho em água filtrada entre 6-8 horas.
- 2• Enxaguar bem. Descartar a água do molho, totalmente.
- 3• Bater no liquidificador com um pouquinho de água.
- 4• Depois de obter massa homogênea, adicione o probiótico e siga o passo 2 da primeira versão.





FASE 2: CRIANDO O SABOR - APÓS FERMENTAÇÃO

- 1• Numa tigela, combinar os demais ingredientes até obter mistura homogênea. Ajuste o sabor de acordo com sua preferência. Eu amo o puxado do azedinho no cantinho da boca, por isso deixo 48h fermentando e capricho no limão. mmm... delícia!
- 2• Está pronta para servir como ricota. Esta irá para recheio do nosso ravioli de beterraba

SUGESTÃO DA CHEF:

Servir numa tigelinha e decorar com brotos, raspinha de limão, ervas aromáticas, flores comestíveis e um fio de azeite.

COMPLEMENTOS:

Palitinhos de cenoura, pepino, aipo... ou discos de cenoura, abobrinha, beterraba, pepino (laminados finamente no mandolin) crackers.

VALIDADE: 3 meses, em geladeira, bem vedado.

QUANTO MAIS TEMPO EM GELADEIRA, MAIS AZEDINHO FICA,
POIS A FERMENTAÇÃO É CONTÍNUA (APENAS DESACELERA).



RAVIOLI DE BETERRABA

VOCÊ VAI PRECISAR:

- Tigela média
- Liquidificador
- Mandolin
- Tábua de corte
- Papel-manteiga e papel-toalha
- Luvas de borracha (caso não queira tingir suas mãos de rosa)
- Faca
- Espátula
- Colheres de sopa e sobremesa, garfo
- Panela pequena para o molho



INGREDIENTES

RAVIOLI

- 1 beterraba grande crua, orgânica (com casca)
- 1/2- 1 colher de sopa de azeite extra virgem
- 1/4- 1/2 colher de chá de sal marinho

INSTRUÇÕES:

- 1• Forre a tábua com papel-manteiga para evitar manchas indesejadas.
- 2• Lamine a beterraba no mandolin, finamente. Eu lamino pouquinho mais grossa que carpaccio, pois ela será marinada e servida crua, assim terá textura mais tenra.
- 3• Recorte com molde quadrado ou redondo para dar formato semelhante ao de ravioli ou simplesmente, antes de laminar, corte a beterraba inteira num quadrado. Deixar marinar por 30-60 minutos.

RECHEIO

Ricota trufada de amêndoa **(receita anterior)**



INGREDIENTES

MOLHO VERDE

INSTRUÇÕES

- 1 xícara de alho-poró fatiado, finamente
- 3 xícaras de folhas de espinafre orgânico
- 2 colheres de sopa de azeite extra virgem
OU 1 colher de sopa de óleo de coco sem sabor
- ¼ de colher de chá de sal
- Pimenta do reino a gosto
- 1 xícara de leite de amêndoas (receita anterior)
- 1 colher de sopa de salsinha orgânica, picada

INSTRUÇÕES:

- 1• Refogar o alho-poró no azeite por aproximadamente 2 minutos ou até ficar translúcido.
- 2• Adicionar o espinafre e deixar cozinhar em fogo baixo/médio por 4 minutos.
- 3• Adicionar sal, pimenta do reino, leite de amêndoas e deixe levantar fervura. Desligue o fogo, adicione a salsinha.
- 4• Bater no liquidificador até obter textura cremosa.

SIRVA QUENTE OU FRIO.

FINALIZANDO SEU PRATO:

- 1• Forre a tábua de corte com papel-toalha ou papel-manteiga e coloque algumas lâminas de beterraba (para retirar excesso de líquido).
- 2• Ainda em cima da tábua, coloque um pouquinho de ricota sobre a metade das beterrabas. Cubra-as parcialmente com as outras metades, deixando o recheio à vista.
- 3• Num prato grande fundo, montar 3 ou 5 raviolis e colocar o molho pelas laterais. Decorar com brotos, ervas frescas, lascas de pistache, flores comestíveis e Parmesão de Amêndoas Puravida.

SIRVA FRIO OU MORNO.



PURAVIDA | ACADEMY 

CONHECIMENTO PARA VIVER MELHOR