

alice

O seu caderno
de receitas
práticas,
saudáveis
e saborosas

na cozi nha



edição
veggie



Editorial

Seja bem-vind@ ao **Alice na Cozinha:**
O seu caderno de receitas práticas,
saudáveis e saborosas. Versão Veggie.

Este ebook foi desenvolvido para quem é vegetariano, vegano ou quer reduzir o consumo de carne na rotina.

Reunimos 48 receitas testadas e validadas pela equipe de nutricionistas do Time de Saúde da Alice, a 1ª gestora de saúde do Brasil.

Como nosso propósito é tornar o mundo mais saudável, convidamos você a ampliar seu olhar sobre o que é uma alimentação equilibrada e prazerosa ao mesmo tempo.

Com este ebook, a Alice também pretende estimular o desenvolvimento das suas habilidades culinárias e de hábitos alimentares baseados em comida in natura, “de verdade”.

Trazemos para você opções de café da manhã, sucos e smoothies, almoço e jantar, além de snacks salgados e doces.

Tudo é feito com alimentos in natura ou minimamente processados.

Muitas receitas são criações das nossas nutris... Outras são receitas de família, incrementadas com ingredientes naturais. E há aquelas adaptadas de fontes notáveis de informação *{livros, sites ou perfis em redes sociais}*.

Quando é uma adaptação, nós hiperlinkamos a fonte original pra você. 🤗

Com 48 receitas de rápido acesso no seu celular, este ebook poderá ajudar você a planejar o que vai comer durante a semana — e a gente sabe que criar um cardápio semanal contribui com refeições mais nutritivas!

Além disso, é uma mão na roda quando você estiver sem ideias, mas com vontade de preparar uma boa refeição... Para que pedir delivery se você pode fazer a magia na sua cozinha? ✨

Você também encontrará neste ebook um Glossário de Ingredientes e várias dicas das nossas nutris ao longo da sua leitura. Sempre *{entre chaves}* ou em comentários após detalharmos o modo de preparo.

Que você possa consultar este ebook sempre que quiser experimentar alguma comidinha nova, saudável e cheia de sabor!

Boas Receitas! 🍴

Da Alice pra você

Se você recebeu este ebook, é porque alguém que se importa com você acredita que ele vai te ajudar a preparar receitas mais saudáveis.

O maior objetivo da Alice é tornar as pessoas mais saudáveis, e este conteúdo é mais uma forma que encontramos de estarmos presentes na sua vida.

Que tal fazer o mesmo e compartilhar saúde com quem você ama? ❤️

Encaminhe este ebook para uma pessoa especial {ou várias} e, se tiver curiosidade de saber como é o cuidado da Alice, [clique aqui](#).





Jacqueline Wahrhaftig e Camila Castello, nutricionistas do Time de Saúde da Alice e autoras deste ebook.

Expediente

Conteúdo

Camila Castello
Jacqueline Wahrhaftig

Edição e Revisão

Diego Maier Iraheta

Projeto Visual e Diagramação

Bruno Belluomini

Capa e Coordenação Design

André Serante

Coordenação Nutricionistas

Priscila Fassini

Produção de Imagens

Estúdio Mió

Food Stylist

Caroline Ribas

Produção de Objetos

Mariana Calvo

Fotos

Lila Batista

Este ebook é propriedade intelectual da Alice.

A reprodução ou qualquer alteração deste conteúdo deve ser autorizada pela Alice.

Pode falar com a gente pelo e-mail mkt@alice.com.br.

Sumário

Glossário de Ingredientes <i>{leia aqui para começar}</i>	9
Café da manhã	15
Pãezinhos e Panquecas	
“Pão de beijo” de batata	16
“Aveioca” vegana com cogumelos e queijo de castanha	22
Panqueca de banana	25
Panqueca proteica	28
Crepioça de tofu	31
Acompanhamentos	
Tofu mexido	33
Requeijão de castanhas	36
Coalhada vegana	39
Patê de abacate e tofu	42
Bebidas, smoothies e cremes de frutas	
Smoothie de banana, cacau e pasta de amendoim	44
Cappuccino gelado	46
Danoninho de morango	48
Overnight Oats	51
Sucos	
Suco verde refrescante	54
Suco de limão com capim-santo e gengibre	57
Suco verde com abacaxi e melancia	60

Almoço e jantar	63
Refeições Completas	
Cuscuz marroquino com grão-de-bico e legumes	64
Macarrão ao molho branco e ervilha	67
Baião de dois vegano	70
Torta de legumes	73
Wrap de couve assada	76
Vegetais	
Legumes assados com páprica	79
Couve-flor ao molho de tahine	82
Berinjela agri-doce	85
Chuchu assado saboroso	88
Batatas e Cereais	
Tabule de quinoa	91
Salada de cevadinha com alho-poró	94
Batata rosti recheada com cogumelos	97
Chips de batata-doce assada com cúrcuma	103
Leguminosas	
Stroganoff de grão-de-bico com cogumelos	106
Bolonhesa de lentilha	109
Lentilhas com abóbora assada	112
Feijão azuki com abóbora	115
Tofu marinado	118

Hora do lanchinho	121
Lanches salgados	
Panqueca de lentilha vermelha	122
Sanduíche de “atum” vegano	125
Wrap proteico	128
Pipoca com levedura nutricional e semente de abóbora tostada	130
Snack de feijão fradinho crocante	133
Biscoito da tarde	136
Snack de vegetais com homus de cenoura	139
Lanches doces	
Muffin de banana com aveia	142
Granola caseira	145
Pudim de chia	148
Bolinhas de tâmara e cacau	151
Tapioca com pasta de amendoim e geleia	154
Toast de tahine, melado e banana	156
Panqueca de cacau com geleia de framboesa	158

Glossário de Ingredientes

{leia aqui para começar}

Antes de mergulhar neste ebook de deliciosas receitas, queremos te contar de alguns ingredientes que vão aparecer diversas vezes ao longo do livro e que talvez você ainda não conheça.

Assim você já pode ficar preparad@ para colocar a mão na massa e ampliar o seu repertório na cozinha. Bora lá!



1. Levedura nutricional:

também conhecida como “Nutritional Yeast” {nome chique}, é um alimento feito a partir de um levedo {sim, o mesmo usado para pão e cerveja}, mas em um estado de ativação diferente. A função nas receitas é trazer um sabor umami, que lembra o queijo.

Onde encontrar: lojas de produtos naturais, lojas online de produtos veganos.

2. Farinha de grão-de-bico:

por ser uma opção de farinha proveniente de uma leguminosa {que são todos os tipos de feijão, lembra?}, é uma ótima versão para enriquecer as receitas de proteína e fibra. Também pode ser utilizada por pessoas com intolerância ao glúten com doença celíaca, por ser livre desse componente.

Onde encontrar: lojas de produtos naturais, lojas de cereais e grãos a granel, lojas online de produtos veganos.



3. Tofu firme: existem diversos tipos de textura de tofu. O tofu firme possui menos água, é mais concentrado e por isso é ideal para assar, grelhar, marinar, fazer amassadinho com temperos e compor receitas para dar mais textura a proteínas.

Onde encontrar: lojas de produtos naturais, lojas online de produtos veganos.



4. Tahine: é a pasta de gergelim! É riquíssima em cálcio e agrega um sabor incrível tanto para receitas doces e salgadas.

Onde encontrar: supermercados comuns, lojas de produtos naturais, lojas de cereais e grãos a granel, lojas online de produtos veganos.



5. Cevadinha: a cevadinha é um cereal rico em fibras, antioxidantes, vitaminas (especialmente do complexo B) e minerais. Ela é versátil e pode ser consumida em pratos frios ou quentes e é uma boa pedida para variar o arroz.

Onde encontrar: lojas de cereais e grãos a granel.



6. Aveia: qual tipo de aveia devo usar? A aveia é um cereal rico em fibras e super versátil ao ser usada em receitas. Existem diversos tipos de aveia e cada um deles tem características diversas.

- **Aveia em flocos grossos:** é o grão inteiro e prensado. Pelo tamanho maior, é ideal para consumir em lugares em que você queira ter uma certa crocância como no iogurte ou com frutas ou para fazer granola.

• **Aveia em flocos finos:** passa pelo mesmo processo que a aveia em flocos grossos com a adição de uma moagem rápida para reduzir o tamanho. Pode ser usada na vitamina, suco, mingau e também colocado no iogurte e nas frutas {*porém ela não dará crocância*}.



• **Farinha de aveia:** é a moagem da parte de dentro do grão {*depois que descartaram a casca*}. Ela perde boa parte das fibras e fica só os carboidratos e outros nutrientes da aveia. É ideal para fazer bolos, pães e tortas.

• **Farelo de aveia:** é a moagem da casca do grão de aveia e por esse motivo é a opção que tem maior quantidade de fibras. É um produto muito versátil e pode ser usado na vitamina, iogurte, frutas, mingau e nas receitas, porém ele pode ter uma textura um pouco mais firme e arenosa do que as outras opções.

Onde encontrar:
supermercados, lojas de produtos naturais.



7. Feijão azuki: é uma leguminosa de grão menor, originário do Japão. Pelo tamanho do grão a sua digestão é mais fácil e traz uma menor fermentação do que outros feijões.

Onde encontrar: *lojas de cereais e grãos a granel.*

café
da manhã



“Pão de beijo” de batata

 40 min

 Média

 17 bolinhas médias

Receita adaptada de [Bela Gil](#)

Do que você vai precisar

- 500g de batata cozida sem casca
{aquela que você encontra no mercado mesmo}
- 2 xícaras de chá de polvilho azedo
- 3 xícaras de chá de polvilho doce
- 1/4 de xícara de chá de azeite de oliva
- 1/2 xícara de chá de água
- 2 colheres de chá rasas de sal
- 1 colher de sopa de levedura nutricional em flocos
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1/2 colher de café de cúrcuma
- Uma pitada de pimenta-do-reino
- Temperinhos a gosto *{sal, cúrcuma, orégano, alecrim}*

P.S.: Se você nunca usou polvilho antes, fica tranquilo. Ele serve para dar elasticidade à massa, na hora da receita. Você pode encontrá-lo em qualquer mercado.



Com a mão na massa!

{nas próximas páginas, reproduzimos o passo a passo pra você}

1. Comece pré-aquecendo o forno a 180°C.
2. Misture o polvilho doce e o azedo junto com os temperinhos, o sal a gosto e o azeite.
3. Depois, adicione a batata cozida e amassada *{tipo purê mesmo}* e misture.
4. Por fim, acrescente a água e vá misturando até ficar uma massa homogênea.
5. Faça bolinhas com a massa e disponha em uma assadeira antiaderente ou untada com um pouco de azeite.
6. Asse por cerca de 30 minutos *{ou até ficar com uma casquinha douradinha bem bonita}*.











“Aveioca” vegana com cogumelos e queijo de castanha

 15 min

 Média

 1 porção

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 4 colheres de sopa de farelo de aveia
{pode ser em flocos finos ou grossos também, tá?}
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça
{ainda mais nutritiva que a semente inteira}
- 1/4 de xícara de água
- 1 colher de café de sal
- 1 colher de sobremesa de orégano
- 1 colher de sopa de levedura nutricional
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 4 cogumelos Portobello fatiados
{aqueles que a gente usa pra stroganoff, sabe?}
- 2 fatias de queijo de castanhas
{preguiça de fazer em casa? você encontra em lojas de produtos veganos com facilidade}



Com a mão na massa!

1. Em uma tigela, misture o farelo de aveia, a farinha de linhaça, o sal e o orégano.
2. Acrescente a água aos poucos, até a massa adquirir uma consistência pastosa *{aqui, tem que ficar com a textura tipo mingau - uma “papinha” não muito líquida}*.
3. Acrescente os cogumelos fatiados e misture.
4. Espalhe essa misturinha em uma frigideira untada com azeite *{uma camadinha fina em toda a frigideira}*.
5. Deixe grelhar por 3 minutinhos de um lado *{até desgrudar facilmente da frigideira}*.
6. Vire e coloque as fatias de queijo de castanha por cima. Tampe até derreter.
7. Finalize com orégano por cima *{e voilà!}*.

P.S.: A receita funciona sem o queijo de castanha se você não tiver ele em casa, tá? A diferença principal será no sabor e cremosidade.





Panqueca de banana

 15 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de farinha de aveia
*{aqui se for o farelo ou o floco de aveia,
pode bater a receita no liquidificador}*
- 1 banana média amassada
{quanto mais madura melhor}
- 1/2 xícara de água ou leite vegetal de sua preferência
- 1 colher de chá de canela ou cacau em pó
{opcional}
- Óleo para untar a frigideira



Com a mão na massa!

1. Em uma tigela, amasse a banana, misture a água ou leite e a farinha de aveia até formar uma massa homogênea.
2. Em uma frigideira, unte 1 fio de óleo e coloque 1 concha da massa da panqueca.
3. Espere 2 minutos e vire. Cozinhe por mais 1 minuto.
4. Fica uma delícia servir com geleia, frutas ou pasta de amendoim e melado.

P.S.: Essa é uma receita com o sabor mais neutro, então não espere um sabor super doce. Para isso, você pode caprichar nos toppings.





Panqueca proteica

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 3 colheres de sopa rasas de farinha de grão-de-bico
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 2 colheres de sopa rasas de farelo de aveia
{se não tiver o farelo, pode ser a que tiver em casa}
- Água até ficar uma massa consistente
{isso dá em torno de 4 colheres de sopa}
- 1/2 colher de chá de bicarbonato de sódio *{o culinário, hein?!}*
- 1 colher de chá de vinagre
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de chá de orégano



Com a mão na massa!

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes secos.
2. Em seguida, adicione a água e o vinagre e misture *{aqui, tem que ficar com a textura tipo mingau - uma “papinha” não muito líquida}*
3. Despeje-a em uma frigideira antiaderente pré-aquecida e deixe dourar bem.
4. Em seguida, vire a panqueca para dourar o outro lado.
5. Para servir, escolha o recheio da sua preferência. Algumas dicas são: tofu mexido, pastinha de abacate, homus de leguminosas, legumes assados.

P.S.: Se você nunca usou vinagre na receita, não se preocupe. O vinagre ajuda a trazer mais maciez e leveza para a massa junto com o bicarbonato.





Crepioca de tofu

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita adaptada de [Alessandra Luglio](#)

Do que você vai precisar

- 4 colheres de tofu firme bem amassado
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 4 colheres de sopa de tapioca
- 1 colher de sopa de chia ou gergelim
{para deixar mais nutritivo}
- 1 colher de café de cúrcuma e orégano
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes em uma tigela *{bem misturadinho mesmo}*.
2. Transfira a mistura em uma frigideira antiaderente untada com azeite até dourar os dois lados.





Tofu mexido

 15 min

 Média

 2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 200g de tofu firme
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 colher de chá de cúrcuma
{mesma coisa que o açafrão-da-terra}
- Sal, orégano, lemon pepper e páprica a gosto
- Levedura nutricional
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 4 colheres de sopa de leite vegetal da sua preferência



Com a mão na massa!

1. Corte um pedaço do tofu firme e seque bem com um papel toalha *{essa etapa é super importante para o tofu absorver mais sabor}*.
2. Em uma tigela, amasse bem o tofu com o auxílio de um garfo.
3. Em uma frigideira grande, adicione um fio de azeite de oliva.
4. Adicione o tofu amassado e em seguida todos os temperos.
5. Misture bem e deixe dourar na frigideira *{aqui indicamos corrigir os temperos - costumamos colocar mais uma “chuvinha” de orégano}*
6. Por fim acrescente o leite vegetal e mexa *{aqui que vem o “segredo” da cremosidade}*
7. Finalize com a levedura nutricional para o gostinho de queijo.





Requeijão de castanhas

 30 min

 Fácil

 1 pote de 250ml

Receita adaptada de [Alessandra Luglio](#)

Do que você vai precisar

- 4 colheres de polvilho azedo
- 150g de castanhas de caju cruas sem sal
{se tiver apenas a assada tudo bem}
- 3/4 xícara de água
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal a gosto
- 1 colher de sobremesa de levedura nutricional
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 dente de alho



Com a mão na massa!

1. Deixe as castanhas de molho por 3-4 horas na água.
2. Em uma panela, coloque a água e o polvilho, leve ao fogo baixo e misture até a massa ficar completamente transparente (*mexa sem parar para não criar gruminhos*).
3. No liquidificador, bata as castanhas de caju hidratadas e escorridas, o limão, a mistura de água com o polvilho cozido, sal, o alho e a levedura nutricional.
4. Bata até virar um creme homogêneo.
5. Conserve na geladeira em um pote bem fechado por até 5 dias.





Coalhada vegana

 50 min

 Média

 1 pote de 500g

Receita adaptada de [Veganizadores](#)

Do que você vai precisar

- 250g de tofu
- 200g de castanha de caju
{demolhadas por 4 horas ou fervidas por 10 minutos}
- Suco de 1/2 limão
- 200ml de água quente
- Ervas picada a gosto
{sugestão: hortelã e salsinha, que são bem fresquinhas}
- Sal a gosto



Com a mão na massa!

1. Processe todos os ingredientes até adquirir a consistência de um creme homogêneo e liso.
2. Coloque um pano de prato limpo e seco *{ou, se tiver em casa, um voal}* em cima de uma peneira, com um pote ou refratário por baixo *{para que a água escorra}*. Despeje o conteúdo no pano e leve para a geladeira por 30 minutos.
3. Ao retirar da geladeira, aperte delicadamente o voal para que toda a água escorra e transfira o restante para um pote. Está pronto!

P.S.: Finalize com páprica, azeite e hortelã. Acompanhado de um pãozinho sírio, fica uma delícia!





Patê de abacate e tofu

 10 min

 Fácil

 Serve 2 pessoas

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1/2 abacate
{pode ser o comum ou o avocado}
- 100g de tofu firme
- 1 colher de sopa de salsa picadinha
- Sal, pimenta-do-reino e azeite a gosto

Com a mão na massa!

1. Amassando com um garfo, misture o abacate, o tofu, a salsinha, o sal e a pimenta.
2. Sirva com o pão ou torrada da sua preferência
{sim, simples assim}.





Smoothie de banana, cacau e pasta de amendoim

 10 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 bananas pequenas cortadas em rodela e congeladas
- 1 xícara de leite vegetal da sua preferência
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim
- 1 colher de sobremesa de melado de cana
{opcional, caso goste mais docinho}

Com a mão na massa!

1. Em um processador coloque todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo.
2. Consuma na hora e gelado.

P.S.: Sabe aquela banana que está estragando na fruteira? Congele em rodela e nunca mais vai precisar jogar banana fora :)





Cappuccino gelado

 10 min

 Fácil

 1 xícara de chá

Receita adaptada de Livro [Diário de uma Vegana](#), de Alana Rox

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de café coado
{pode ser um espresso se preferir}
- 1 xícara de chá do leite vegetal da sua preferência
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 3 tâmaras
{para adoçar}
- Pedras de gelo

Com a mão na massa!

Basta bater todos os ingredientes no liquidificador e aproveitar!





Danoninho de morango

 30 min*

 Fácil

 1 pote de cerca de 400ml

Receita adaptada de [Presunto Vegetariano](#)

* 4h (congelamento banana) + 30 minutos (preparo) + 5h (geladeira)

Do que você vai precisar

- 1 inhame médio cozido e amassado
{sem casca, ok?}
- 1 colher de sopa de limão
- 1 xícara de morangos
- 1/2 banana congelada picada em rodela
- Melado a gosto



Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar um creme uniforme.
2. Prove para ver se o sabor doce está do seu agrado.
3. Coloque em uma vasilha e leve à geladeira até ficar gelado.

P.S.: Receoso de usar o inhame em uma receita doce? Fique tranquilo, pois ele tem um sabor neutro e a sua textura *{que muita gente não gosta para consumir na forma pura}* é perfeita para trazer consistência para essa receita.

P.S.2: Consuma geladinho para ficar ainda mais gostoso!





Overnight Oats

 20 min*

 Fácil

 1 pote de cerca de 250ml

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

* 20 minutos (preparo) + 8h (geladeira)

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 3/4 xícara de chá de leite vegetal de sua preferência {coco, amêndoas etc}
- Toppings: frutas da sua preferência {manga, morango, frutas vermelhas, banana}, coco ralado, lascas de amêndoas, granola caseira.



Com a mão na massa!

1. Adicione todos os ingredientes em uma vasilha ou potinho de vidro - com exceção dos toppings - e misture bem.
2. Coloque na geladeira por no mínimo 6 horas ou até endurecer.
3. Retire da geladeira, misture um pouco, coloque os toppings da preferência e está pronto para consumir.

P.S.: A aveia e a chia, ao serem hidratadas, vão soltar um “gel” que traz uma textura de pudim cremoso. Combine com toppings de diferentes texturas para ficar ainda mais gostoso.

P.S.2: Uma dica é preparar o overnight um pote de geleia com tampa, assim você consegue transportar para comer em um lanchinho prático fora de casa.





Suco verde refrescante

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 folhas de couve-manteiga
{inteiras mesmo}
- 1 maçã
- 1 limão
- 1 colher de café de gengibre ralado
- 1/2 colher de café de cúrcuma
- 3 folhinhas de hortelã
- 200ml de água
{ou água de coco}



Com a mão na massa!

1. Bata bem todos os ingredientes no liquidificador até ficar na textura desejada *{com mais ou menos pedacinhos}*.
2. Sirva com gelo e sem coar.

P.S.: O limão é um fruta cítrica, rica em vitamina C, o que ajuda na absorção de ferro da couve. Legal, né? Você pode variar o limão com outras frutas cítricas como abacaxi ou laranja.





Suco de limão com capim-santo e gengibre

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- 1 limão-taiti ou siciliano espremido
- 4 folhas de capim-santo
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara
{opcional se gostar mais docinho}
- 1/2 gengibre ralado
- 1 xícara de chá de água gelada
- Cubos de gelo a gosto



Com a mão na massa!

1. Lave e seque bem as folhas de capim-santo.
2. No liquidificador, junte o caldo do limão, a água, o açúcar, as folhas de capim-santo, o gengibre e os cubos de gelo. Bata mais ou menos 1 minuto até triturar bem os ingredientes.
3. Peneire e misture para transferir para um copo, e está pronto!

P.S.: Essa é uma alternativa mais natural e saudável para refrescar e hidratar em um dia quente {no lugar de um refri ou alguma bebida artificial}.





Suco verde com abacaxi e melancia

 10 min

 Fácil

 1 jarra

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- 2 xícaras de chá de melancia em cubos
- 1 1/2 xícara de chá de abacaxi em cubos
- 1 maçã fuji cortada em metades
- 1 colher de sopa de gengibre ralado
- 6 folhas de couve
- 1 xícara de chá de água filtrada
- Pedras de gelo a gosto



Com a mão na massa!

1. Após lavar, com uma faca afiada, retire e descarte o talo de cada folha de couve. Pique grosseiramente as folhas e reserve.
2. Coloque a melancia no liquidificador e pulse até ficar líquido.
3. Adicione o abacaxi, bata, depois inclua a maçã, o gengibre, a couve e a água e bata até virar um suco.

P.S.: Essa receita rende uma jarra e é ótima para completar aquele café da manhã para família ou amigos.



almoço
e jantar



Cuscuz marroquino com grão-de-bico e legumes

 30 min

 Fácil

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de cuscuz marroquino
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 xícara de chá de água
- 1 xícara de chá de grão-de-bico cozido
{pode ser o de lata. Passa um pouquinho de água e tá tudo certo!}
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- 1/2 abobrinha média picada em cubos
- 1 cenoura média ralada
- 1 dente de alho
- 1 colher de chá de sal
- Azeite a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

1. Coloque em uma panela um pouco mais do que uma xícara de chá de água, junto com a açafrão e o sal. Misture e deixe ferver.
2. Ao ferver, adicione a xícara de cuscuz marroquino cru na panela. Mexa com a ajuda de um garfo até o cuscuz se assentar de forma homogênea na panela. Tampe e deixe hidratar por 5 minutos.
3. Enquanto isso, pique o dente de alho e aqueça uma frigideira com azeite.
4. Doure o alho no azeite e acrescente a abobrinha picada e a cenoura ralada. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e refogue até cozinhar os legumes “al dente”.
5. Acrescente o grão-de-bico na mistura e refogue por mais 1 minuto.
6. Após 5 minutos da hidratação, destampe a panela e solte o cuscuz marroquino com a ajuda de um garfo.
7. Junte o grão-de-bico e os legumes na panela com o cuscuz e mexa até misturar.

P.S.: Essa é uma daquelas receitas bem práticas e rápidas que sujam poucas panelas para os dias de correria *{e ainda são super completas}*.





Macarrão ao molho branco e ervilha

 40 min

 Média

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 xícara de ervilhas frescas
{pode usar a versão congelada para facilitar}
- 2 dentes de alho
- 500g de macarrão tipo penne
- 1 xícara de castanhas cruas demolhadas por 4h
{ou leite de castanha já pronto}
- 1/2 xícara de água
- 2 colheres de sopa de levedura nutricional
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- Pitada de noz moscada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Azeite de oliva



Com a mão na massa!

1. Ferva 2,5l de água com 1 colher de chá de sal. Quando ferver coloque o macarrão e deixe cozinhar pelo tempo indicado na embalagem.
2. Enquanto isso, retire a água do demolho das castanhas e acrescente em um processador junto com a 1/2 xícara de água, 1 dente de alho, o sal, a levedura nutricional e a pimenta do reino.
3. Processe até atingir uma textura homogênea. Pode acrescentar mais água se for necessário para chegar na textura de creme.
4. Transfira o molho para uma panela e aqueça até atingir a textura desejada para o molho branco *{bem cremoso, tipo bechamel}*. Finalize com a noz moscada e misture. Ajuste os temperos se necessário.
5. Em uma frigideira grande *{para caber o macarrão e o molho em seguida}*, refogue a ervilha fresca com o outro dente de alho, sal e azeite, até cozinhar.
6. Coe a água do macarrão e regue com azeite. Transfira o macarrão para a frigideira com as ervilhas e misture bem.
7. Por fim, jogue com cuidado o molho na frigideira com o macarrão e as ervilhas e misture até o molho cobrir todo o macarrão.
8. Sirvaquentinho com um pouco de levedura nutricional por cima para mais sabor de queijo!





Baião de dois vegano

 60 min

 Média

 2 porções

Receita adaptada de [Veganizadores](#)

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de arroz integral
- 1 xícara de chá de feijão fradinho
{deixado de molho por 8 horas ou o pré-cozido}
- 1/2 pimentão vermelho
- 3 folhas de couve picadas
- 2 dentes de alho picados
- 1/4 de xícara de tofu defumado picado
- 1 cebola média cortada em cubos
- 1 colher de café de páprica defumada
- Sal, coentro ou cheiro-verde a gosto
- Azeite de oliva



Com a mão na massa!

1. Cozinhe o feijão fradinho na pressão por 20 minutos *{se você já está usando o feijão pré-cozido, pode pular essa etapa}*.
 2. Refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem transparentes. Acrescente na mistura o sal a gosto e 1 colher de café de páprica defumada.
 3. Depois, coloque o arroz e 2 xícaras de água, deixe cozinhar com a panela semi-tampada.
 4. Quando a água estiver quase secando, adicione o feijão já escorrido e os outros ingredientes e misture bem.
 5. Finalize com o azeite de oliva e a salsinha picada.
- P.S.:** O tofu e a páprica defumada ajudam a trazer um sabor mais tradicional do baião de dois *{sim, um sabor mais próximo da carne}* e dão o toque “uau” para essa receita!





Torta de legumes

🕒 60 min

★ Fácil

🍽️ 4-6 porções

Receita adaptada de [Vita Nutrire](#)

Do que você vai precisar

Para a massa:

- 2 xícaras de chá de água
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1/2 xícara de chá de óleo de canola ou soja ou azeite
- 1 colher de sopa de fermento químico
- Sal a gosto {em torno de 1 colher de chá}

Para o recheio:

- 1 xícara de chá de cenoura em cubos
- 1 tomate médio picado
- 1/2 xícara de chá de ervilha fresca {pode usar a congelada para facilitar}
- 1/2 xícara de chá de brócolis picado finamente
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- Sal e cebolinha a gosto



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 180°C. Comece refogando o alho e a cebola no azeite até ficarem transparentes.
 2. Adicione os ingredientes do recheio: cenoura, tomate, ervilha, brócolis, sal e deixe cozinhar. Reserve.
 3. Bata no liquidificador os ingredientes da massa: farinha, água, óleo e sal até virar uma massa homogênea. Por fim, acrescente o fermento.
 4. Em uma assadeira untada *{de preferência uma assadeira de 20cm x 20cm para a torta ficar mais fininha}*, coloque metade da massa. Coloque o recheio e cubra com o restante da massa.
 5. Coloque no forno e leve para assar até dourar.
- P.S.:** Essa receita é super coringa e ideal para conquistar todo mundo naquele almoço de família!





Wrap de couve assada

 60 min

 Média

 5 porções em média

Receita desenvolvida por Priscila Fassini

Do que você vai precisar

- 1 maço de couve-manteiga

Recheio:

- 1 xícara pequena de quinoa
- 1 xícara de chá de proteína de soja texturizada crua
{você pode usar a versão marrom - mais semelhante à carne - ou clara - mais semelhante ao frango}
- 1 colher de sopa de azeite
- 2 dentes de alho picado
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de gengibre descascado e ralado
- 1 colher de sopa de salsinha picada
- 1 colher de sopa de cúrcuma em pó
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

1. Lave as folhas de couve e deixe secar.
2. Cozinhe a quinoa com água e sal a gosto e reserve.
3. Em uma tigela hidrate a proteína de soja texturizada (PTS) com água até apresentar aspecto de carne moída. A PTS seca pode ter um gosto residual e para retirá-lo temos duas etapas extras *{anota que este segredinho aqui é de ouro}*:
 - Deixe a PTS de molho uns 10 minutinhos na água com 1 colher de sopa de vinagre, depois escorra e retire o excesso de água. Essa é a etapa que retira o gosto residual para a PTS absorver novos aromas e sabores.
 - Depois disso, você vai fazer uma marinada com sal, páprica, louro, 1 dente de alho – aqui é a etapa que ela vai ganhar o sabor. Deixe-a lá mais uns minutinhos e retire o excesso de novo.
4. Após essas etapas com a PTS, escorra a água e acrescente o alho, a cebola, o azeite, o gengibre ralado, a salsinha, a cúrcuma, o sal e a pimenta a gosto.
5. Abra as folhas de couve crua, recheie cada folha com 2 colheres de sopa de proteína de soja temperada e 1 colher de sopa de quinoa cozida e enrole bem *{tipo wrap mesmo}*.
6. Unte um refratário com azeite e distribua as folhas de couve recheadas.
7. Leve o refratário ao forno 200°C por aproximadamente 40 minutos ou até quando perceber que as folhas de couve apresentam aspecto de assadas.

P.S.: Para variar a receita, a quinoa pode ser substituída por outro cereal ou sementes de sua preferência. Exemplos: trigo sarraceno, granola salgada etc. A proteína de soja texturizada pode ser substituída por tofu temperado.





Legumes assados com páprica



45-60 min



Fácil



2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 abobrinha
- 1 berinjela pequena
- 1 cenoura
- 1 cebola roxa
- 5 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá rasa de páprica
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 220°C *{a temperatura tem que ser alta, para os vegetais já começarem a assar assim que colocados}*.
2. Lave e seque os vegetais e corte a abobrinha e a berinjela em rodelas. Pique a cenoura em palitinhos e a cebola roxa em pedaços.
3. Numa assadeira grande coloque todos os legumes e regue com o azeite. Tempere com sal e pimenta a gosto, e acrescente a páprica por cima. Espalhe os legumes na assadeira sem amontoar *{quanto mais espaço entre eles, mais douradinhos ficam, hummmm}*.
4. Espalhe os dentes de alho por cima dos legumes.
5. Leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos ou até dourar — na metade do tempo, vire os legumes com uma espátula para dourar por igual.





Couve-flor ao molho de tahine

 45 min

 Fácil

 2 porções

Receita inspirada em [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

- 1 couve-flor
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de chá de tahine
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 3 colheres de sopa de água filtrada
- 1 dente de alho
- Caldo de 1 limão
- Sal a gosto



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
 2. Limpe a couve-flor descartando as folhas *{ou guardando para outras preparações}* e corte-a em floretes médios.
 3. Posicione os floretes de couve-flor em uma assadeira média untada com azeite. Durante o cozimento, misture os floretes para que assem por igual.
 4. Enquanto a couve-flor assa, prepare o molho de tahine, misturando em um pote o tahine, a água, o limão, o alho bem picado e o sal. Misture bem até ficar homogêneo. Se preferir pode bater em um processador ou liquidificador.
 5. Quando a couve-flor estiver pronta, misture ela em uma vasilha e coloque o molho por cima. Sirva com salsinha picada por cima.
- P.S.:** As folhas de couve-flor que você descartar ficam deliciosas bem picadinhas e misturadas no arroz para dar um charme no dia dia.





Berinjela agridoce

 45 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 berinjelas
- 2 colheres de sopa de melado de cana
- 1/2 colher de chá de páprica
- 1/2 de xícara de chá de azeite
- 1/2 colher de chá de sal



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Em um recipiente, misture bem o azeite com o melado, a páprica e o sal.
3. Lave, seque e corte as berinjelas ao meio, no sentido do comprimento.
4. Com a ponta da faca, faça riscos diagonais na berinjela para ambos os sentidos - até ficar com um padrão quadriculado. Isso ajuda a absorver bem o tempero.
5. Disponha as berinjelas numa assadeira grande, com a parte da polpa para cima.
6. Com a ajuda de uma colher, espalhe o molho sobre cada uma e leve ao forno para assar por cerca de 30 minutos, até que as berinjelas estejam macias e douradas.

P.S.: Antes de servir você pode salpicar algumas folhas de salsa para deixar a apresentação ainda mais bonita.





Chuchu assado saboroso

 50 min

 Fácil

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 chuchus médios
- 2 dentes de alho
- 3 colheres de sopa de farinha de amêndoas
- Azeite de oliva
- Pimenta-do-reino



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 220 °C.
2. Pique bem o alho e reserve.
3. Descasque e lave os chuchus. Corte o chuchu ao meio e, em seguida, cada metade para formar 4 gominhos.
4. Distribua os chuchus em uma assadeira, tempere com azeite, sal, pimenta-do-reino e acrescente o alho picado misturando bem com as mãos até todos os pedaços ficarem bem temperados.
5. Por fim, polvilhe a farinha de amêndoas por cima e misture mais uma vez.
6. Asse por em torno de 40 minutos, ou até o chuchu ficar bem dourado. Na metade do tempo vire os pedaços para dourar por igual.

P.S.: Você acha o chuchu sem gosto? Teste essa receita antes de decidir! :)





Tabule de quinoa

 25 min

 Fácil

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de quinoa em grãos branca
- 2 xícaras de chá de água
- 2 tomates picados
- 1 pepino japonês cortado em cubos
- 1 cebola roxa média picada
- 1 limão
- 1 dente de alho picado
- Hortelã e salsinha a gosto
- Azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

1. Lave bem a quinoa em grãos em água corrente. Coloque a água em uma panela com uma 1 colher de chá e acrescente a quinoa.
2. Cozinhe até ela ficar macia mas sem deixar ficar mole demais, o que leva em torno de 15 minutos *{deixar a quinoa mais durinha torna a textura do tabule mais gostosa}*.
3. Após cozinhar a quinoa, misture-a com todos os ingredientes picados e coloque para gelar.
4. Na hora de servir, tempere com o azeite, o alho picado, o sal, pimenta-do-reino e finalize com salsinha e hortelã picados a gosto por cima.

P.S.: Aqui a quinoa entra como uma variação para o trigo tradicional do tabule, sendo mais uma forma versátil de utilizar esse “pseudocereal”.





Salada de cevadinha com alho-poró

 45 min

 Média

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 xícara de chá de cevadinha em grãos
- 3 xícaras de chá de água
- 1 talo de alho-poró picado
- 1 tomate pequeno picado
- Suco de 1 limão
- Azeite de oliva
- Sal
- Pimenta-do-reino



Com a mão na massa!

1. Lave a cevadinha em água corrente. Coloque a água na panela com 1 colher de chá de sal e acrescente a cevadinha, cozinhando até que fique macia *{em torno de 30 minutos}*.
2. Em uma frigideira, aqueça 3 colheres de sopa de azeite de oliva, e refogue o alho-poró picado até dourar.
3. Coloque a cevadinha já cozida em um recipiente. Acrescente o tomate picado, o alho-poró, o suco de 1 limão e sal e pimenta-do-reino a gosto.





Batata rosti recheada com cogumelos

 45 min

 Difícil

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 5 batatas inglesas médias *{aquela que você encontra no mercado mesmo}*
- 1/2 bandeja de cogumelo Portobello *{o mesmo do stroganoff}*
- Azeite de oliva
- Sal, orégano e pimenta-do-reino a gosto



Com a mão na massa!

{nas próximas páginas, reproduzimos o passo a passo pra você}

1. Lave e descasque as batatas. Depois, passe-as pela parte grossa do ralador.
2. Depois que ralar todas as batatas, pegue um recipiente, abra um pano de prato limpo e coloque as batatas raladas no centro. Torça e esprema bem as batatas no pano para extrair toda a água delas *{essa etapa é importante para a rosti ficar na textura certa}*.
3. Despreze a água. Abra o pano e transfira as batatas secas para o recipiente.
4. Tempere com sal, pimenta e orégano a gosto. Reserve.
5. Corte os cogumelos Portobello em fatias finas. Aqueça uma frigideira, coloque 1 colher de sopa de azeite e refogue os cogumelos até que estejam macios. Reserve.
6. Pegue o recipiente com as batatas raladas. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e adicione 1 colher de sopa de azeite de oliva para untar, garantindo que toda a superfície esteja untada.
7. Mantenha a frigideira em fogo baixo e distribua metade das batatas até cobrir todo o fundo da frigideira. Pressione as batatas com uma espátula até formar uma camada uniforme.
8. Acrescente os cogumelos refogados na superfície deixando um pouco da borda livre para que o recheio não vaze. Cubra com o restante das batatas e pressione com a espátula para nivelar. Deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos.
9. Para dourar o outro lado, retire a frigideira do fogo e, com a espátula, solte as laterais e o fundo da batata rosti. Transfira a rosti sobre um prato grande, cubra com a frigideira e vire de uma só vez *{essa parte é chata mas é rápida!}*
10. Volte a frigideira ao fogo baixo, deixe cozinhar por mais 10 minutos e desligue e fogo.
11. Sirva a seguir diretamente da frigideira.

P.S.: Você pode rechear a rosti com o recheio que desejar além dos cogumelos. Ela também fica deliciosa pura *{amantes de batata entenderão!}*.











Chips de batata-doce assada com cúrcuma

 60-75 min  Fácil  2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 unidades médias de batata-doce
- Cúrcuma {ou açafreão da terra, é a mesma coisa, tá?}
- Azeite de oliva
- Sal
- Ramos de alecrim



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Lave as batatas esfregando a casca com uma esponja.
3. Com uma faca bem afiada ou um mandolín corte as batatas em fatias finas e uniformes.
4. Distribua as fatias em uma assadeira e adicione os temperos (azeite, sal, cúrcuma) até todas ficarem bem cobertas. Finalize com os ramos de alecrim por cima.
5. Asse no forno a 180°C por 30 minutos. Com a ajuda de um garfo vire as fatias e retorne ao forno por mais 30 minutos.
6. Retire do forno e aguarde esfriar. As fatias ficarão secas e crocantes!





Strogonoff de grão-de-bico com cogumelos

 45 min

 Média

 2-3 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- Azeite de oliva
- 2 xícaras de grão-de-bico cozido
- 10 cogumelos Portobello fatiados
- 1 xícara de molho de tomate
- 1/2 xícara de leite de castanhas *{pronto, ou feito em casa}*
- 1 colher de sopa de shoyu
- 1 colher de chá de páprica defumada
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto



Com a mão na massa!

1. Em uma frigideira funda ou panela, aqueça o azeite de oliva e acrescente a cebola até ficar transparente. Adicione 1 colher de chá de sal e 1 colher de chá de páprica defumada na cebola e misture. Isso ajuda a incorporar o sabor.
2. Adicione o alho e refogue por mais 1 minutinho.
3. Acrescente os cogumelos fatiados e refogue até que cozinhem (em torno de 5 minutos).
4. Adicione o grão-de-bico e misture até o tempero incorporar.
5. Depois, acrescente o molho de tomate e misture por 2 minutos. Coloque o shoyu e corrija os temperos.
6. Reduza o fogo e adicione o leite vegetal. Misture, e vá mexendo, enquanto o molho engrossa. Quando o molho estiver encorpado, desligue o fogo e sirva.

P.S.: Dê preferência ao leite de castanhas nessa receita pois ele tem um maior teor de gorduras e traz mais cremosidade para o strogonoff.





Bolonhesa de lentilha

 25 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de lentilha cozida
- 1 lata de tomate pelado em cubos ou molho de tomate
- 1 dente de alho
- 1/2 cebola
- 2 colheres de café de páprica defumada
- 1 colher de café de cominho
- 1 folha de louro
- 1 ramo de manjericão
- Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- 2 xícaras de água



Com a mão na massa!

1. Comece refogando o alho e a cebola no azeite de oliva. Acrescente os temperos (sal, pimenta, cominho e páprica) no refogado.
 2. Em seguida, adicione a lentilha e deixe refogar por 2 minutos.
 3. Acrescente o molho de tomate *{você pode deixá-lo com mais ou menos pedaços - ao gosto do freguês}*.
 4. Misture, acrescente a água, o louro e o manjeriço e deixe cozinhar em torno de 15 minutos. Sirva com o macarrão da sua preferência!
- P.S.:** A lentilha à bolonhesa pode acompanhar uma boa macarronada, mas também fica deliciosa com polenta ou aquele arroz soltinho.





Lentilhas com abóbora assada

 45 min

 Média

 6 porções

Receita desenvolvida por [Juliana Malafaia](#)

Do que você vai precisar

Para abóbora:

- 1/2 abóbora cabotiá média *{com casca mesmo}*
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1 colher de chá de alho frito *{pode usar a versão já pronta}*
- 1 ramo de tomilho
- 1 ramo de alecrim
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

Para lentilha:

- 1 1/4 de xícara de chá de lentilha crua
- 2 2/3 xícaras de chá de água
- 1 folha de louro
- 1 cebola média
- 3 dentes de alho
- 1 colher de sopa de tahine *{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}*
- Suco de 1 limão pequeno
- 1 colher de chá de cominho
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1/3 de xícara de cheiro-verde picado
- 1 ramo de hortelã - em torno de 8 folhas *{opcional}*
- Azeite de oliva a gosto



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 200°C. Corte a abóbora em cubos *{mantendo a casca}*.
2. Distribua os cubos de abóbora em uma forma untada com azeite e todos os temperos. Regue com mais azeite e misture os pedaços *{até que o tempero esteja bem distribuído em todas as abóboras}*.
3. Asse por aproximadamente 15 minutos a 220°C, tire do forno, vire os pedaços e asse por mais 10-15 minutos ou até ficar macia.
4. Enquanto a abóbora está assando, cozinhe a lentilha em fogo médio com a água e o louro. Ela estará pronta quando a água secar.
5. Corte a cebola em rodela e o alho em pequenos pedaços. Reserve.
6. Quando a abóbora e a lentilha estiverem prontas, em uma panela grande refogue a cebola em 3 colheres de azeite até ficar dourada. Depois adicione o alho.
7. Quando o alho também estiver bem dourado adicione a lentilha, o tahine, limão, o cominho, sal e pimenta. Depois adicione a abóbora, o cheiro-verde e hortelã.
8. Finalize com azeite e mais cheiro-verde.





Feijão azuki com abóbora

 60 min

 Fácil

 4 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1 xícara de feijão azuki demolhado
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 xícara de abóbora de pescoço ou cabotiá cortada em cubos
{ambas funcionam super bem!}
- 3 xícaras de chá de água
- 1 folha de louro
- Sal
- Salsinha picada para finalizar



Com a mão na massa!

1. Adicione a água em uma panela e acrescente o feijão. Quando ferver, acrescente o sal e o louro e cozinhe até o feijão ficar macio (em torno de 30 minutos).
2. Quando cozido, acrescente os cubos de abóbora e cozinhe por mais 15 minutos, até ela ficar macia.
3. Finalize com a salsinha picada.

P.S.: Essa receita fica uma delícia para acompanhar um bom prato feito *{PF}* com arroz, couve e vinagrete.





Tofu marinado

 75 min

 Média

 4 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- Bloco de 250g de tofu firme
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 4 colheres de sopa de shoyu
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de páprica defumada
- 1/2 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 pitada de chili powder
- 1 colher de chá de fécula de batata *{ou maisena}*



Com a mão na massa!

1. Corte o tofu em fatias de mais ou menos 1 dedo de grossura e seque bem com um papel toalha até absorver bem a água. Reserve.
2. Junte os ingredientes para a marinada em um recipiente: o shoyu, o sal, a páprica, o óleo de gergelim e o chili powder e junto com 1/2 xícara de água.
3. Coloque os tofus para marinar nessa mistura por pelo menos 1 hora.
4. Retire os tofus da marinada e grelhe em fogo alto com um fio de azeite *{guarde o molho da marinada; ele vai virar um molho incrível!}*
5. Coloque o molho da marinada em uma panelinha e acrescente 1 colher de chá rasa de fécula de batata *{a função dela é engrossar o molho}*.
6. Misture por 5 minutos até reduzir e ficar com uma textura parecida com um barbecue.
7. Acrescente o molho em cima do tofu e finalize com cebolinha e gergelim.



**hora do
lanchinho**



Panqueca de lentilha vermelha

 30 min*

 Média

 6 porções

Receita adaptada de [Plantte](#)

* Mais 4h de molho da lentilha

Do que você vai precisar

- 1 xícara de lentilha vermelha crua *{sim, esse é um tipo diferente de lentilha, menorzinha e mais fácil de cozinhar}*
- 1 xícara de chá de água
- 3 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá de alho e cebola em pó
- Pimenta-do-reino



Com a mão na massa!

1. Deixe a lentilha de molho por 4 horas para amolecer.
2. Descarte a água e passe uma água na lentilha para lavar.
3. Coloque no liquidificador a lentilha, a água, o azeite, o sal, o alho em pó, a cebola em pó e a pimenta-do-reino e farinha de aveia. Bata até obter uma mistura homogênea *{tipo de panqueca mesmo}*.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Coloque uma porção da massa e deixe cozinhar *{importante o fogo ser bem baixinho para evitar queimar}* - aqui requer um pouco de paciência.
5. Está pronto para servir com os acompanhamentos que mais gostar!

P.S.: Sim a lentilha nessa receita é usada crua, mas não se preocupe! A lentilha rosa contém poucos fitatos *{aquele elementos inconvenientes que causam gases}* e o demolho é o suficiente para que ela possa ser usada crua. Isso é importante para que a panqueca fique com a textura certa!

P.S.2: A lentilha rosa é facilmente encontrada em lojinhas a granel!





Sanduíche de “atum” vegano

🕒 45 min

★ Média

🍽️ 4 porções

Receita adaptada de [Vegan and Colors](#)

* Mais 4h de demolho da castanha

Do que você vai precisar

Para “atum” vegano:

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 1 pepino japonês picado em pedaços pequenos
- 1 cenoura média ralada
- 2 folhas de alga nori *{opcional, mas ela que dá o saborzinho de peixe, tá?}*
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de maionese vegana (veja ao lado)
- Suco de 1/2 limão
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha a gosto

Para maionese vegana:

- 1 xícara de castanhas de caju cruas, demolhadas em água por 4 horas
- 1/2 xícara de água filtrada
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de chá de vinagre de maçã
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 2 colheres de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de levedura nutricional em flocos *{opcional - dê uma olhadinha no glossário para saber mais sobre esse ingrediente}*



Com a mão na massa!

Maionese

1. Antes de começar, deixe as castanhas de caju de molho. Cubra-as com água filtrada e deixe hidratando por 4 horas.
2. Depois, descarte a água do demolho e lave-as em água corrente. Drene o excesso de água.
3. Adicione todos os ingredientes da receita em um liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea *{e cremosa}*.
4. Ajuste os sabores conforme sua preferência.

Patê

1. Comece processando levemente o grão-de-bico *{tente deixá-lo ainda com alguns pedaços pequenos, pois é isso que dará a textura, tá?}*. Se ele estiver macio, pode amassar com um garfo.
2. Transfira o grão-de-bico triturado para um bowl.
3. Pique a alga nori por cima do grão-de-bico em tirinhas finas.
4. Depois, junte com o restante dos ingredientes (cenoura, pepino, maionese).
5. Misture, acrescente o azeite e corrija os temperos a gosto (sal, salsinha, limão, pimenta-do-reino).
6. Depois é só colocar o recheio no seu pão favorito e está pronto!





Wrap proteico

 10 min

 Fácil

 2 porções

Receita adaptada de [Vegana Prática](#)

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de farinha de grão-de-bico
- 1/2 xícara de chá de água
- 1/2 colher de açafraão
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/2 colher de sopa de salsinha picada

Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador *{exceto a salsinha}* por cerca de 1 minuto. É melhor colocar a salsinha no final para ela não se desfazer.
2. Unte uma frigideira com azeite e, em fogo baixo, coloque a mistura com auxílio de uma concha. Rende 2 unidades.
3. Sirva com o recheio que desejar. Sugestão: abacate amassadinho com temperos.





Pipoca com levedura nutricional e semente de abóbora tostada

 15 min

 Fácil

 2 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 3 colheres de sopa de milho de pipoca
- 3 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de levedura nutricional em flocos
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 2 colheres de sopa de semente de abóbora sem casca
- Azeite de oliva



Com a mão na massa!

1. Coloque o milho de pipoca e a água em um pote de vidro grande.
2. Tampe com um plástico filme e faça três furinhos. Você também pode colocar em um saco de pão, sem a água, e fechar bem, se preferir.
3. Coloque no microondas por mais ou menos 6 minutos na potência média.
4. Enquanto isso, aqueça uma frigideira, acrescente as sementes de abóbora, e mexa até que elas tostem *{é importante mexer para elas não queimarem}*.
5. Transfira a pipoca pronta para um pote, acrescente as sementes de abóbora, tempere com 1 fio de azeite, a levedura nutricional e o sal.

P.S.: Para essa versão da pipoca no saco de pão, aqueça no microondas por apenas 3 minutinhos, ok?

P.S.2: A semente de abóbora acrescenta gorduras boas, proteínas e mais fibras para a pipoca ajudando a trazer saciedade e nutrientes!





Snack de feijão fradinho crocante

 30 min

 Fácil

 2 porções

Receita adaptada de [Plantte](#)

Do que você vai precisar

- 1 xícara de feijão fradinho cozido sem caldo *{pode usar a versão pronta de caixinha}*
- Azeite de oliva a gosto
- Sal a gosto
- Orégano, alho em pó, páprica a gosto



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma assadeira, distribua o feijão cozido, regue com azeite de oliva e adicione os temperos.
3. Misture bem *{aqui pode mexer com as mãos mesmo para incorporar o tempero em todos os feijões}*.
4. Leve para assar até que o feijão fique crocante *{isso leva em torno de 30 minutos, dependendo do seu forno}*.

P.S.: Você pode fazer essa receita com a leguminosa que preferir! O feijão fradinho pode ser substituído pelo grão-de-bico ou ervilha, por exemplo.





Biscoito da tarde

 30 min

 Média

 30 biscoitos

Receita desenvolvida por Camila Castello

Do que você vai precisar

- 1 xícara de farinha de grão-de-bico
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas
- 1 colher de sopa de gergelim
{branco ou preto, o que preferir}
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de água
- 1 colher de sobremesa de fermento
- Sal e orégano a gosto



Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes secos.
2. Adicione o azeite e a água. Misture tudo até formar uma massa homogênea.
3. Unte uma assadeira e com as mãos abra bem a massa *{quanto mais fininha melhor para o biscoito}*.
4. Corte com uma faca e faça o formato dos biscoitos.
5. Leve para assar em forno pré aquecido a 200°C em média de 20 min.

P.S.: Você pode servir o biscoitinho puro ou com pastinhas da sua preferência *{homus, babaganoush, guacamole, pastinha de semente de girassol...}*.





Snack de vegetais com homus de cenoura

 30 min

 Média

 6 porções

Receita adaptada de [Panelinha](#)

Do que você vai precisar

Para snack de vegetais:

- 1 pepino médio
- 1 talo de salsão
- 100g de tomatinhos cereja
*{e qualquer outro vegetal
que gostar}*

Para homus de cenoura:

- 2 cenouras
- 1 lata de grão-de-bico cozido
*{ou 1 xícara de chá caso faça
ele em casa}*
- 1 dente de alho
- 3 colheres de sopa de tahine
- Caldo de 1 1/2 limão
- 1/4 de xícara de chá
de água filtrada
- Azeite a gosto
- Sal a gosto
- Páprica doce a gosto
- Amendoim torrado e picado
grosseiramente a gosto



Com a mão na massa!

1. Lave, descasque e rale a cenoura em um ralador *{na parte grossa do utensílio}*. Pique o dente de alho.
2. Leve uma panela média ao fogo médio. Aqueça 1 colher de sopa de azeite, adicione o alho e mexa por alguns segundos para perfumar. Acrescente a cenoura ralada, tempere com uma pitada de sal e refogue por 5 minutos, até murchar.
3. Passe o grão-de-bico por uma peneira e esorra bem a água. Transfira para o processador, junte a cenoura refogada *{com o alho para dar mais sabor}*, o tahine, o caldo de limão e 2 colheres de sopa de azeite. Tempere com 1 colher de chá de sal e bata até formar uma pasta. Vá adicionando a água, aos poucos, até ficar na consistência desejada *{uma pasta homogênea e cremosa}*.
4. Transfira o homus para uma tigela, finalize com azeite, páprica e amendoim a gosto.
5. Sirva com os vegetais picados em palitinhos e o tomate-cereja.





Muffin de banana com aveia

 30 min

 Média

 6 porções

Receita adaptada de [Plantte](#)

Do que você vai precisar

- 1 banana grande bem madura
{quanto mais madura, melhor}
- 1/4 de xícara de chá de pasta de amendoim
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó
- 1/4 de colher de chá de sal
- 1 xícara de chá água
- 1 xícara de chá aveia em flocos grossos
- 1/3 de xícara de chá de gotas de chocolate vegano
{sem leite na composição}
- 2 colheres de sopa de açúcar de coco ou demerara



Com a mão na massa!

1. Pré-aqueça o forno a 180°C e unte uma forma de muffin com óleo *{essa receita rende 6 unidades}*.
2. Em uma tigela grande, amasse a banana até virar um purê.
3. Adicione em seguida a pasta de amendoim, o fermento em pó, o sal e a água e bata bem com o auxílio de um fouet ou garfo até que fique bem homogêneo.
4. Em seguida, acrescente a aveia em flocos grossos e as gotas de chocolate. Misture bem.
5. Distribua a massa igualmente nas forminhas de muffin.
6. Leve para assar por aproximadamente 20 minutos, até que os muffins fiquem firmes e dourados. Espere esfriar por alguns minutos antes de desenformar e servir *{segura a emoção!}*.

P.S.: Essa receita pode ser congelada e dura no freezer por 3 meses. É um ótimo coringa para lanchinhos.





Granola caseira

 45 min

 Fácil

 6-8 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 2 xícaras de flocos de aveia
- 1/2 xícara de nozes ou castanhas picadas
{como amêndoas, castanha de caju, castanha do pará, avelã}
- 1 ou 2 colheres de sopa de óleo de canola ou soja
- 1/4 xícara de chips de coco
- 1 colher de sopa de semente de chia ou linhaça
{pode ser a dourada ou a marrom, tá?}
- 1 ou 2 colheres de semente de abóbora ou girassol
- 1/4 xícara de frutas secas da preferência
{damasco, uvas passas, berries}
- 1/2 colher rasa de canela ou cacau em pó {opcional}



Com a mão na massa!

1. Em uma vasilha, quebre as nozes em pequenos pedaços. Adicione os flocos de aveia, o óleo, os chips de coco, a chia ou linhaça, as frutas secas, as sementes e a canela/cacau.
2. Misture tudo, primeiro com uma colher e depois com as mãos. Os ingredientes devem ficar bem misturados e separados para evitar que a granola fique com muitos pedaços.
3. Para levar ao forno, forre um tabuleiro com papel manteiga, e espalhe a granola.
4. Coloque para assar em forno pré-aquecido de 15 a 20 minutos, até ficar levemente corado.





Pudim de chia

 15 min*

 Fácil

 1 porção

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

* Mais 8 horas de geladeira

Do que você vai precisar

- 2 colheres de sopa de semente de chia
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 170ml de leite de coco
{ou o leite vegetal que preferir}
- 1 porção de fruta de sua preferência para acompanhar
{morango, banana, manga, uvas, damasco}
- Adoce a gosto com açúcar demerara
ou açúcar de coco *{opcional}*



Com a mão na massa!

1. Misture o leite de preferência, a aveia e a chia em uma tigela com a ajuda de um garfo.
2. Coloque em um recipiente de vidro e levar à geladeira por 8 horas.
3. Acrescente por cima a sua fruta de preferência e está pronto.

P.S.: Você pode acrescentar frutas mais docinhas em vez de adoçar com o açúcar. A manga e a banana são opções deliciosas!





Bolinhas de tâmara e cacau

 20 min

 Fácil

 6 porções

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de castanha de caju
{aqui vale também amêndoas ou nozes}
- 3 colheres de sopa de cacau 100%
- 1 colher de sopa cheia de óleo de coco
- 3 tâmaras médias
- 1 colher de sobremesa de melado de cana



Com a mão na massa!

1. Bata todos os ingredientes no processador até as castanhas ficarem bem trituradinhas.
2. Enrole essa massa e faça algumas bolinhas, vai dar mais ou menos umas 6.
3. Depois passe elas no coco ralada, ou até no cacau em pó, se preferir.
4. Guarde-as na geladeira.

P.S.: A função do óleo de coco nessa receita é trazer mais textura, mas pode ser qualquer outro óleo, ok? *{dê preferência de sabor neutro como o de girassol}*





Tapioca com pasta de amendoim e geleia

🕒 10 min

★ Fácil

🍽️ 1 porção

Receita desenvolvida por Jacqueline Wahrhaftig

Do que você vai precisar

- 4 colheres de sopa de tapioca
- 1 colher de sopa de chia *{opcional}*
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de geleia 100% fruta *{são aquelas que são adoçadas apenas com o açúcar da fruta!}*

Com a mão na massa!

1. Misture a tapioca com a chia em um recipiente.
2. Aqueça uma frigideira e coloque a mistura para aquecer por 2 minutos de cada lado.
3. Recheie com a pasta de amendoim e a geleia.

P.S.: Se não quiser usar a chia, fique tranquilo, tá? Ela é opcional, mas adiciona fibras, proteínas e ômega-3 para a tapioca.





Toast de tahine, melado e banana

 10 min

 Fácil

 1 porção

Receita adaptada de Livro Diário de uma Vegana, de Alana Rox

Do que você vai precisar

- 2 fatias de pão de forma
{pode ser o integral ou normal}
- 1 colher de sopa de tahine
{dê uma olhadinha no glossário para saber mais}
- 1 banana
- 1 colher de sobremesa de melado de cana
- Canela
{opcional para finalizar}

Com a mão na massa!

1. Corte a banana em rodela.
2. Passe o tahine em cada fatia do pão e acrescentar o melado por cima.
3. Coloque as rodela de banana no topo e finalizar com canela se quiser.





Panqueca de cacau com geleia de framboesa

 20 min

 Média

 2 porções

Receita adaptada de [@vegana.bacana](#)

Do que você vai precisar

- 1/2 xícara de chá de farelo ou farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 banana nanica pequena
- 1/2 xícara de chá de leite vegetal
- 1 colher de sopa de melado de cana *{opcional}*
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de geleia de framboesa 100% fruta



Com a mão na massa!

1. Misture todos os ingredientes em um liquidificador.
2. Processe tudo até adquirir uma massa homogênea.
3. Aqueça bem uma frigideira antiaderente *{pode colocar 1 fio de óleo para untar se precisar}*.
4. Despeje a massa com uma concha na frigideira quente, doure por cerca de 2 minutos de cada lado *{até desgrudar facilmente da frigideira}*.
5. Sirva com a geleia de framboesa e os toppings que preferir (amêndoas em lascas, outras frutas, nibs de cacau...).



