

# RECEITAS DO CANAL VEGANO EXPRESS

## SIMPLES E FÁCEIS!

42  
RECEITAS  
ESSENCIAIS



por Wesley Conrado

# Vegano Express - A Jornada

Ao que me parece cada dia mais pessoas estão se sensibilizando e entendendo uma questão vital para o equilíbrio da natureza: estão parando de consumir produtos de origem animal e estão se tornando a mudança que querem no mundo. Você mesmo(a) é a prova disso!

Eu acredito que a libertação dos animais é o próximo grande passo na evolução da raça humana. Um novo e grande paradigma para nossa existência. Um mundo onde nenhuma espécie seja escravizada e sacrificada por outra. Parece uma utopia não é mesmo? Claro que é! E é por isso que mudamos nossos hábitos para um consumo mais consciente.

Não é tão difícil assim convencer outras pessoas a mudarem, ou pelo menos questionarem, seus velhos hábitos. Minha dica é que você faça um grande almoço na sua casa e convide a sua família e amigos para desfrutar uma incrível refeição com receitas que você pode tirar aqui desse e-book. Você irá surpreendê-los, eu garanto! Vão sentir a diferença já na primeira garfada. Pois ao contrário de um churrasco ou uma feijoada, que te deixa pesada e intoxicada, uma refeição vegetariana traz leveza, bem-estar e paz de espírito. Eles sentirão a diferença.

Nesse e-book você encontra receitas que nos nutrem e nos dão um prazer que é muito maior do que a simples soma e mistura dos ingredientes. É um prazer que sacia de uma maneira transcendental, numa relação espiritual com a alimentação. Após uma refeição vegana você se sente pleno(a) de corpo e alma e em harmonia com a mãe terra.

O Canal Vegano Express começou de maneira despretensiosa há mais de um ano, uma parceria entre a minha amiga Petra Mattos e eu, Wesley Conrado. Nossa união faz a força e faz a diferença no mundo. E nas páginas a seguir mostramos quanta coisa boa temos para compartilhar!

Se você se sentiu conectado(a) à essas ideias nos siga nas redes sociais e compartilhe esse e-book.



# ÍNDICE

## *CALDOS E SOPAS*

Caldo de legumes .....	06
Creme detox de raízes .....	08
Sopa de cebola .....	10

## *ENTRADAS E ACOMPANHAMENTOS*

Arroz Indonésio .....	12
Batatas recheadas .....	14
Berinjela recheada .....	16
Bolinho de tofu tailandês com vinagrete picante .....	18
Caponata .....	21
Creme azedo .....	23
Falafel .....	25
Homus .....	27
Parmesão vegano .....	29
Tapenade (pasta de azeitonas) .....	31
Tofupiry .....	33
Salada de batatas (maionese) .....	35
Salada grega .....	37

# ÍNDICE

## MASSAS

Chapati (pão indiano) .....	39
Esfilhas de brócolis e tomate .....	41
Focaccia marguerita .....	44
Pão de beijo (pãozinho de batata salsa) .....	47
Pizza arco-íris .....	49
Quiche de espinafre .....	52

## PRATO PRINCIPAL

Almôndegas .....	55
Bolo de legumes com avelãs .....	57
Chilli Beans .....	59
Curry de legumes .....	61
Entrevero .....	63
Estrogonofe de cogumelos .....	65
"Feijoada" Indiana .....	67
O melhor veggie burger do mundo! .....	69
Risoto de cogumelo seco com nozes .....	71
Tofu picante .....	73

# ÍNDICE

## *DOCES E SOBREMESAS*

Bolo de aniversário .....	75
Bombom com recheio de nozes .....	78
Brownie com sorvete de manga e morango .....	80
Cheesecake de avelã com caramelo .....	82
Cupcake de banana .....	85
Muffin de maçã .....	87
Pudim de amendoim .....	89
Sorvete de abacate .....	91
Sorvete de chocolate com crocantes .....	93
Torta de banana com noz pecã .....	94
Sobre o autor .....	96



# CALDO DE LEGUMES



Por pura preguiça, antigamente, eu me rendia aos caldos industrializados para fazer sopas, risotos e cozidos. Mas eles possuem alto índice de sódio, glutamato monossódico e conservantes químicos, portanto é melhor evitar.

Agora, adquiri o hábito de fazer um caldo rapidamente pouco antes de preparar uma receita utilizando o que tenho a minha disposição. Outra boa ideia é fazer bastante caldo e depois congelar o excesso.

Quando for fazer seu caldo não fique presa a esses legumes e temperos use o que estiver à sua disposição, e não jogue os resíduos fora, você pode usá-los para fazer o recheio de uma torta.

Rendimento: 1,5 litros

## INGREDIENTES

- 1 cenoura grande cortada em rodela
- 1 cebola grande em cubos
- 2 dentes de alho amassados
- 1/2 maço de salsão (aipo) - se não tiver, use 1 maço de salsinha (folhas e talo) picados
- 2 cravos
- 1 pitada de alecrim seco
- 1 pitada de orégano
- 2 grãos de pimenta do reino
- 1 folha de louro
- 2 litros de água quente

## MODO DE FAZER

1. Aqueça uma panela grande e acrescente 1 fio de azeite de oliva;
2. Acrescente a cenoura, a cebola, o alho, o aipo e/ou a salsinha, e a folha de louro;
3. Refogue até os legumes começarem a suar;
4. Acrescente a água quente e os demais temperos e tampe a panela;
5. Deixe ferver em fogo baixo por 20 minutos;
6. Peneire o caldo e está pronto!

# CREME DETOX DE RAÍZES



Que tal esse Creme de Raízes para fazer uma desintoxicação do sistema digestivo?

As raízes tem esse poder de desintoxicar pois são ricas em fibras que ajudam na limpeza dos intestinos removendo as toxinas. O gengibre por sua vez também auxilia na digestão, combate os gases, é anti-inflamatório e possui propriedades anti-microbianas. Além de ser saudável, claro, essa receita é uma delícia.

Rendimento: 6 porções



## **INGREDIENTES**

- 3 inhames
- 2 cenouras
- 3 batatas salsas (mandioquinha, batata baroa)
- 1 cebola picada
- 1 alho esmagado
- 1 colher de chá de gengibre picado
- 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 1 litro de água quente
- salsinha, sal e pimenta do reino a gosto

## **MODO DE PREPARO**

1. Refogue a cebola, o alho, o gengibre e a folha de louro
2. Adicione as raízes descascadas e picadas na panela, e despeje a água. Cozinhe até as raízes ficarem macias e desligue o fogo.
3. Use o mixer ou o liquidificador para transformar tudo em um creme
4. Volte a mistura ao fogo até ferver, desligue, acerte o sal e a pimenta, finalize com salsinha.

# SOPA DE CEBOLA



Vamos fazer nossa própria sopa cremosa de cebola com ingredientes 100% naturais e espantar o frio para bem longe! Fácil e Rápido! Basta de sopas industrializadas! Aqui só tem saúde pois a cebola é ótima para reforçar o sistema imunológico, que sempre fica abalado com as oscilações do clima. Só vi vantagens!

Rendimento: 5 porções

## ***INGREDIENTES***

- 500 g de cebolas cortadas em rodela
- 50 ml de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1,5 litros de caldo de legumes
- sal
- pimenta do reino moída
- cheiro verde a gosto

## ***MODO DE PREPARO***

1. Esquente a panela, adicione o azeite, as cebolas e o alho, não mexa!
2. Deixe as cebolas dourarem no fundo da panela por um tempo, só depois mexa. Repita isso até toda a cebola fica bem dourada.
3. Acrescente o trigo e mexa mais um pouco, até ele misturar bem e não ficar com bolinhas.
4. Acrescente o caldo de legumes, espere começar a ferver, tampe a panela e deixe cozinhar por 5 minutos.
5. Finalize com sal, pimenta e cheiro verde.

# ARROZ INDONÉSIO



O arroz é um dos alimentos mais comuns e está na nossa mesa em quase todas as refeições.

É importante prepará-lo com criatividade e buscar novas referências para fugir da mesmice. Arroz com alho, com açafrão e cheiro verde com certeza você já experimentou e é mesmo uma delícia.

Agora experimente fazer essa receita, ela tem um toque asiática que foge muito do óbvio.

Rendimento: 4 porções

## **INGREDIENTES**

- 1 1/2 xícara de arroz basmati ou arroz branco
- 2 colher de sopa de óleo de gergelim
- 1 cebola em fatias
- 1 dente de alho
- 1 c.c. cominho pó
- 1 c.c. coentro em pó
- 1 pimenta dedo de moça cortada em rodela finas
- 3 xícaras de caldo de legumes
- 2 c.s. de xarope de agave ou açúcar cristal
- 2 c.s. de molho shoyu
- Cebolinha picada

## **MODO DE FAZER**

1. Numa panela quente acrescente o óleo e doure as cebolas com o alho;
2. Acrescente o cominho, o coentro e a pimenta, e refogue rapidamente;
3. Adicione o arroz, o caldo de legumes, o xarope de agave (ou açúcar cristal) e molho shoyu;
4. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo até secar toda a água;
5. Finalize com a cebolinha bem picada



# BATATAS RECHEADAS



Uma receita sem muitos segredos e bem fácil de fazer. Você pode mudar o recheio caso não tenha espinafre. Pode usar brócolis, cenoura, tomate seco, tofu, cogumelos, salsão, salsa, cebolinha, coentro, etc. Use o que tiver em casa à sua disposição. Use sua criatividade, invente seu próprio recheio.

Uma batata recheada é um excelente acompanhamento para um almoço mais caprichado no final de semana quando você tem mais tempo para preparar a refeição.

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES

- 4 batatas médias
- azeite de oliva
- 1 cebola pequena
- 1 maço de espinafre (só as folhas)
- 1 colher de chá de curry em pó
- 1 colher de chá de açafrão da terra
- 1 colher de chá de páprica doce
- sal a gosto
- parmesão vegano a gosto

## MODO DE FAZER

1. Cozinhe as batatas em água com sal até que fiquem cozidas porém firmes.
2. Faça um pequeno corte no que será a base da batata, para que não corra na fôrma. Depois faça um corte maior e mais profundo no outro lado, onde você irá colocar o recheio, reserve essa batata que você tirou.
3. Em uma panela quente coloque o azeite, refogue a cebola picada e acrescente o espinafre. Ele vai refogar rapidamente, acrescente o purê reservado da batata e tempere com sal e curry.
4. Em um pequeno recipiente acrescente 4 c.s. de azeite, o açafrão e a páprica doce, misture bem e espalhe esse óleo nas batatas com o auxílio de um pincel.
5. Acrescente o purê e cubra com uma camada de parmesão vegano;
6. Leve para gratinar em forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos



# BERINJELAS RECHEADAS



Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES

- 2 berinjelas
- azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 2 tomates picados sem sementes
- 2 colheres de sopa de alcaparras picadas
- 1/2 maço de salsinha picada
- sal a gosto
- pimenta do reino moída a gosto

## MODO DE FAZER

1. Corte as berinjelas no sentido do comprimento;
2. Retire o miolo da berinjela, com cuidado, deixando 2 cm de espessura da casca. Reserve o miolo;
3. Disponhas as berinjelas numa assadeira, regue com um fio de azeite e tempere com uma pitada de sal e pimenta do reino a gosto.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 250°C por 15 minutos
5. Em uma panela quente acrescente um fio de azeite e refogue a cebola e o alho. Acrescente o miolo da berinjela picado e refogue até ficar macio. Adicione o tomate e refogue mais um pouco. Desligue o fogo e acrescente as alcaparras, a salsinha e tempere com o sal e a pimenta a gosto.
6. Recheie as berinjelas assadas, finalize com parmesão vegano. Se não tiver parmesão vegano pode usar castanhas picadas com gergelim.
7. Leve novamente ao forno pré-aquecido a 250°C por 10 minutos para gratinar.

# BOLINHO DE TOFU TAILANDÊS COM VINAGRETE PICANTE



O capim limão também é conhecido como capim santo, capim cidreira ou erva príncipe.

Se você não tiver o capim limão **NÃO FAÇA** a receita, pois é ele, juntamente com o gengibre, que fazem dessa simples receita algo tão especial. Faça um apelo na sua rede social e descubra algum amigo que tenha. É muito legal usar temperos que você nunca tinha usado antes e a busca por eles também se transforma numa verdadeira aventura rumo ao desconhecido.

Rendimento: 18 bolinhos



## INGREDIENTES

### *Bolinho*

- 300 g de tofu macio
- 1/2 cebola picada
- 1 colher de chá de gengibre picado
- 1 pitada de pimenta calabresa
- sal a gosto
- 4 colheres de sopa de salsinha ou coentro picado
- 2 caules de capim limão (sem a parte externa)
- raspas de limão
- suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho
- 100 g de farinha de arroz

### *Vinagrete Picante*

- 2 tomates italianos
- 1/2 cebola bem picada
- Manjericão a gosto
- 4 colheres de sopa vinagre de maçã
- 4 colheres de sopa azeite de oliva
- 1 colher de sopa de açúcar cristal ou demerara
- 1 colher de chá de molho de pimenta malagueta ou 1 malagueta picada

## MODO DE FAZER

### *Bolinho*

1. Amasse o tofu e acrescente todos os ingrediente bem picados, por último acrescente a farinha de arroz ou outra sem gluten. Se não tiver pode usar farinha de trigo mesmo. De qualquer maneira vai ficar uma massa bem mole;
2. Tampe e deixa na geladeira por no mínimo 1 hora para a mistura endurecer e formar os bolinhos;
3. Faça bolinhas do tamanho de nozes e frite-os dos dois lados, achatando-os como pequenos hambúrgueres. Frite numa frigideira anti-aderente com um fio de óleo até ficarem dourados;
4. Coloque-os em papel absorvente para retirar o excesso do óleo;
5. Sirva com o vinagrete.

### *Vinagrete picante*

1. Adicione 1 colher de sopa de sal sobre a cebola picada e deixe escorrer numa peneira por 15 minutos. Depois esprema a cebola contra a peneira retirando o excesso de líquido. O sal vai desidratar um pouco a cebola retirando o excesso da acidez.
2. Simplesmente misture todos os ingredientes. Eles devem estar bem picados.

# CAPONATA DE BERINJELA



Essa receita é o maior sucesso de views do nosso canal, tanto no Youtube quanto no Facebook. São mais de 7 milhões de visualizações, o que nos trouxe muitos seguidores, e por isso essa é uma receita muito especial para nós.

Além de ser uma delícia e fácil de fazer, essa pasta de berinjela tipicamente italiana pode ser guardada por muito tempo na geladeira, 2 semanas ou mais, pois a caponata é um tipo de conserva.

Tenha sempre uma pasta pronta para receber amigos e pessoas queridas e encante a todos!

Rendimento: 20 porções

## **INGREDIENTES**

- 1 berinjela grande picada em cubos
- azeite de oliva
- orégano a gosto
- 1 cebola roxa em tiras
- 2 dentes de alho em fatias
- 1 salsinha picada (separar talo e folhas)
- 50 g de azeitonas sem caroço picadas
- 1 colher de sopa de alcaparras (lavar e espremer para tirar o excesso de sal)
- 3 tomates picados e sem sementes
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho
- sal a gosto

## **MODO DE PREPARO**

1. Em uma frigideira ou panela acrescente o azeite, as berinjelas, sal e orégano; e refogue até a berinjela ficar macia, talvez seja necessário você adicionar mais azeite porque a berinjela costuma absorver bastante.
2. Adicione a cebola roxa em tiras e os talos da salsinha picados, refogue até a cebola ficar macia.
3. Adicione a azeitona, as alcaparras lavadas e espremidas e o tomate, refogue até o tomate ficar macio.
4. Desligue o fogo e finalize com as folhas da salsinha, o vinagre e acerte o sal.



# CREME AZEDO



Uma das minhas preocupações na alimentação é de coisas gostosas para passar no pão.

Esse creme azedo é bom demais e super fácil de fazer, o sabor e a textura lembram o "cream cheese". Também fica ótimo para acompanhar nachos com guacamole numa noitada mexicana em casa!

Só não se esqueça de deixar as castanhas de molho por no mínimo 4 horas antes de preparar a receita, ok?

Rendimento: 15 porções



## **INGREDIENTES**

- 200 g de tofu
- 100 g de castanha de caju hidratada
- suco de 1 limão
- 1 fio de azeite
- 1 colher de sopa de cebola
- cebolinha picada
- sal

## **MODO DE FAZER**

1. Simplesmente bata todos os ingredientes, com exceção da cebolinha, em um processador ou mixer até formar uma pasta lisa;
2. Acrescente a cebolinha picada e misture.

# FALAFEL



O grão de bico é um trunfo para todo vegano, e essa receita de falafel é a prova disso.

Você pode servir o falafel sozinho, como aperitivo ou acompanhamento, ou colocar no sanduíche e fazer como hambúrguer.

Acho legal também assar no forno para que fiquem menos calóricos, mas o sabor é garantido!

Rendimento: 15 bolinhos

## **INGREDIENTES**

- 250 g de grão de bico
- 4 colheres de sopa de azeite
- suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- sal e pimenta a gosto
- 1 colher de sopa de cominho em pó
- 1 maço de salsinha picado
- óleo para fritar

## **MODO DE PREPARO**

1. Deixe o grão de bico de molho por 6 horas (melhor deixar do dia para a noite);
  2. Jogue a água fora e bata no liquidificador ou no processador de alimentos;
  3. Em uma tigela misture o grão de bico triturado com o azeite, o suco de limão, o trigo, a pimenta, o cominho, a salsinha, o sal e a pimenta.
  4. Faça bolinhas e frite no óleo de girassol em temperatura MÉDIA PARA ALTA, deixe os bolinhos descansarem no papel toalha para tirar o excesso de óleo, e está pronto.
- Se preferir pode assar no forno, fica mais saudável!



# HOMUS-TAHINE



Fácil de fazer e muito saborosa, essa pasta de grão de bico é uma famosa receita da culinária árabe. Não tem erro e eu faço sempre.

Sirva com pão sírio de entrada.

Pode guardar na geladeira por até 1 semana sem problemas.

No dia a dia substitui com larga vantagem a margarina.

Rendimento: 15 porções

## INGREDIENTES

- 250 g de grão de bico
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de tahine
- 1 pitada de sal
- suco de 1 limão
- pimenta do reino a gosto
- salsinha ou páprica a gosto para cobrir

## MODO DE PREPARO

1. Deixe o grão de bico de molho por 6 horas (bom também deixar da noite para o dia);
2. Jogue a água do molho fora e cozinhe até ficarem macios, pode usar a panela de pressão;
3. Escorra o grão de bico mas **NÃO JOGUE A ÁGUA FORA**;
4. Em um liquidificador ou processador coloque o grão de bico cozido, o azeite, o alho, o tahine, o sal, a pimenta, o limão e um pouco da água do cozimento e bata tudo.
5. Se necessário adicione mais água do cozimento para formar uma massa mais lisa.
6. Transfira a pasta para uma tigela e finalize com azeite de oliva, páprica doce ou salsinha fresca. Pronto!



# PARMESÃO VEGANO



Uma das minhas descobertas favoritas dos últimos tempos foi a Levedura Nutricional (*Nutritional Yeast*) que usamos nessa receita de parmesão. A levedura nutricional tem um sabor e aroma que faz lembrar o queijo, oferecendo uma dimensão sensacional para suas receitas. Também é rica em proteína, selênio, zinco, fibras e vitaminas do complexo B, incluindo a B12. É um pouco cara e difícil de achar mas vale a pena todo o esforço, e um pote faz dezenas de receitas. Você pode usar em todas as suas receitas de queijo, molho branco ou sopas.

Rendimento: 20 porções

## INGREDIENTES

- 1/2 xícara de amêndoas sem casca
- 1/2 xícara de castanha de caju
- 2 colheres de sopa de gergelim
- 1 colher de sopa de levedura nutricional
- 1 fio de azeite
- 1 pitada de sal

## MODO DE FAZER

1. Em um processador, mixer ou liquidificador bata todos os ingredientes, com exceção do azeite, até quase virar uma farinha.
2. Em uma frigideira quente adicione 1 fio de azeite e salteie a mistura até ela ficar levemente crocante e dourada.
3. Sirva por cima de saladas e massas.

# TAPENADE - Pasta de azeitonas

VEGANO  
EXPRESS



Pastinhas para passar no pão são mais do que bem vindas em diversas ocasiões; reunião, encontro com amigos, festinhas ou como entrada para um prato principal.

E além de usar para incrementar as torradas você também pode usar como molho de sua massa favorita, basta misturar a massa já cozida com algumas colheres dessa pasta.

Ah, se não tiver azeitona pretas pode usar azeitonas verdes que também vai ficar maravilhoso.

Rendimento: 20 porções

## **INGREDIENTES**

- 300 g de azeitonas (pretas ou verdes)
- 150 g de alcaparras lavadas e espremidas
- 1 maço de manjericão fresco
- 1 pitada de pimenta do reino moída
- 1 fio de azeite

## **MODO DE FAZER**

1. Basta bater tudo em um liquidificador ou processador de alimentos.



# TOFUPIRY



Se você assim como eu também adorava requeijão e não sabe o que passar no pão, aqui está a uma ótima solução!

Esse Tofupiry consegue ser ainda mais gostoso que a versão feita com leite de vaca.

Veja como é fácil de fazer na sua casa!

Rendimento: 15 porções

## **INGREDIENTES**

- 400 g de tofu macio
- 2 colheres de sopa de polvilho azedo
- 150 ml de água
- 1 dente de alho
- sal a gosto
- 3 colheres de sopa de azeite

## **MODO DE FAZER**

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador
2. Leve a mistura para cozinhar em fogo baixo, mexendo sempre até engrossar.

# SALADA DE BATATAS (MAIONESE)



Quem disse que veganos não podem fazer churrasco de domingo? Fazemos sim! Hambúrgueres e espetinhos na grelha, pão com alho e não pode faltar aquela maionese bem caprichada. Também ótima para encher canudinhos de festa de aniversário.

Prepare as suas batatas, não se esqueça da mandioquinha e dos temperos frescos, porque nesse almoço de domingo o churrascos está completo!

Rendimento: 10 porções

## INGREDIENTES

- 1 kg de batatas
- 200 gramas de mandioquinha (batata salsa)
- 1 dente de alho
- 1 limão (suco)
- 1 maço de salsinha
- 1/2 cebola roxa
- sal a gosto
- pimenta do reino branca moída
- 500 ml de óleo de girassol

## MODO DE PREPARO

1. Cozinhe as batatas (com a casca) e as mandioquinhas (descascadas) em uma mesma panela. Não se esqueça que a mandioquinha vai cozinhar 1º, então retire ela assim que estiver macia.
2. Quando as batatas estiverem macias, tire elas do fogo. **IMPORTANTE: SEPARE 1/2 COPO DA ÁGUA DE COZIMENTO.** Descasque e pique as batatas. Se preferir, pode cozinhá-las descascadas e picadas. Leve para resfriar.
3. Prepare o creme: no liquidificador coloque a mandioquinha, um pouco da água do cozimento, o alho, o suco de limão e bata até formar um creme, depois acrescente o **ÓLEO DE GIRASSOL** aos poucos para não perder o ponto de creme da **MAIONESE**.
4. Misture esse creme com as batatas já frias, a cebola picada, a salsinha, acerte o sal e a pimenta.



# SALADA GREGA



Essa salada é tão deliciosa e nutritiva que vale por uma refeição completa. Satisfaz nossa fome, nosso paladar, nosso espírito e também enche os nossos olhos porque ela é SUPER LINDA e COLORIDA!

Satisfação e muitos elogios garantidos.

Rendimento: 5 porções

## **INGREDIENTES**

- 1 cebola cortada em rodela
- 4 tomates picados sem semente
- 1 pepino picado em cubos
- 200 g de azeitona pretas sem caroço e picadas
- 200 g de tofu em cubinhos
- coentro a gosto

## **MODO DE PREPARO**

1. É muito simples, basta misturar todos os ingredientes em uma tigela e adicionar o molho. Sirva com pão pita.

## **MOLHO**

- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho branco
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1/2 colher de sopa de açúcar cristal
- sal e pimenta a gosto.

## **MODO DE PREPARO**

1. Misturar bem todos os ingredientes e regar a salada.

# CHAPATI (Pão indiano tradicional)



Essa receita é uma ótima pedida, porque além de ser fácil de fazer, é perfeita para servir muitos amigos em casa acompanhado de uma pasta como homus, creme azedo, guacamole, caponata, etc...

Esses pães se mantêm saborosos e crocantes por vários dias! Mas claro que consumidos na hora é bem melhor. Não deixe de fazer!

Rendimento: 12 porções



## **INGREDIENTES**

- 250 g de farinha de trigo branca peneirada
- 250 g de farinha de trigo integral peneirada (se preferir pode usar só um tipo de farinha)
- 1 pitada de alecrim (opcional)
- 1 pitada de sal
- 1 copo de água

## **MODO DE PREPARO**

1. Misture todos os ingrediente secos
2. Adicione a água aos poucos, até a massa ficar homogênea e sem grudar nas mãos
3. Amasse por 8 minutos
4. Deixe descansar por 1 hora e 30 minutos.
5. Amasse por mais 1 minuto
6. Corte a massa em 12 partes igual e abra com um rolo de massa, se não tiver o rolo pode usar uma garrafa de vinho, por exemplo.
7. Em uma frigideira antiaderente, asse os pães, 1 minuto de cada lado;
8. Leve o pão já assado para dourar em uma chama do fogão rapidamente, onde ele irá inchar e está pronto.
9. Se preferir regue com um pouco de azeite.



# ESFIHAS DE BRÓCOLIS E TOMATES



Confesso que sou um viciado em massas, pães, pizzas, focaccias, etc. Também adoro a culinária árabe mas nunca tinha feito uma esfiha antes. Não é muito diferente de fazer pizza, então achei bem fácil. A massa ficou levemente crocante por fora e MUITO macia por dentro. O que me deixou bem feliz.

Experimente você fazer em casa também e me diga o que achou!

Rendimento: 20 porções

## INGREDIENTES

### *Massa*

- 500/600 g de trigo branco (se necessário coloque mais ou menos trigo, pois isso sempre varia)
- 300 ml de água morna
- 120 ml de azeite
- 15 g de fermento seco
- 60 g de açúcar
- fubá para polvilhar
- sal

### *Recheio*

- 4 tomates italianos picados e sem sementes
- 1 cebola picada
- 1 brócolis picado (pode ser o japonês ou o nacional)
- 1 dente de alho
- cheiro verde a gosto picado
- sal e pimenta a gosto

## **MODO DE PREPARO**

### *Massa*

1. Misture a água com o fermento e o açúcar. Deixe crescer por 10 minutos ou até dobrar de tamanho.
2. Misture o fermento com o trigo, sal e óleo. Coloque o trigo aos poucos para ver se é preciso mais ou menos. A massa deve ficar macia sem grudar nas mãos. Deixe crescer por 15 minutos.
3. Faça pequenas bolinhas do tamanho de uma noz. Deixe crescer por mais 15 minutos.
4. Com o auxílio de uma rolo de massa, ou com as mãos mesmo, abra a massa em formato de mini-pizzas, faça-as mais achatadas no meio deixando uma pequena borda de massa. Polvilhe com o fubá. Espalhe o recheio no centro.
5. Assar em forno alto pré-aquecido a 200°C por 15 minutos ou até ficarem douradas por fora.

### *Recheio*

1. Misture todos os ingredientes crus e bem picados.



# FOCACCIA MARGUERITA



Mamma Mia! Que bela Focaccia hein?!

Galera, essa receita é coisa de outro mundo! Porque é tão simples e tão gostosa!

Eu sou suspeito para falar porque sou viciado em massas, como pizzas, calzones, faço até para o café da manhã, sério!

Geralmente uso aquilo que tenho à disposição na geladeira, mas essa versão Marguerita é sensacional, vale a pena investir no manjericão fresco, faz toda a diferença!

Rendimento: 8 porções



## INGREDIENTES

### *Esponja*

- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de trigo
- 10 g fermento biológico instantâneo
- 1 xícara de água morna

### *Massa*

- 330 g de trigo
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 pitada de sal

### *Cobertura*

- 2 tomates italianos fatiados em rodela
- 3 dentes de alho fatiados
- 50 g de nozes picadas
- manjericão fresco a gosto
- sal a gosto
- pimenta do reino
- azeite de oliva

## **MODO DE FAZER**

1. Pre-aqueça o forno em 250°C
2. Faça a esponja: misture o açúcar, o trigo e o fermento, adicione água morna aos poucos. Deixe o fermento crescer por 20 minutos ou até dobrar de tamanho
3. Massa: Misture o trigo com o sal, adicione a esponja e o azeite aos poucos, mexendo sem parar até a massa ficar no ponto, nem muito dura nem grudenta. Deixe crescer por 1 hora ou até dobrar de tamanho.
4. Unte uma forma, abra a massa com os dedos e espalhe a cobertura, finalizando com o sal, a pimenta e o azeite de oliva. Leve para assar por 20 minutos ou até ficar dourada.

# PÃO DE BEIJO (Pãozinho de batata salsa)



Quero ver quem será capaz de resistir a essa receita de Pãozinho de Batata Salsa saindo agora! O cheirinho que vem do forno vai deixar todos apaixonados. Perfeito para acompanhar um café com quem se quer bem. Fácil, rápido e maravilhoso!

Rendimento: 25 pãezinhos

## **INGREDIENTES**

- 3 batatas salsas médias (batata baroa, mandioquinha, é tudo a mesma coisa, ok?)
- coentro ou salsinha a gosto
- 2 1/2 xícaras de polvilho azedo
- 1/3 de xícara de óleo vegetal
- sal a gosto
- 1 pitada de pimenta do reino moída
- 1/4 xícara de água (ou até dar o ponto)
- 1 colher de sopa de levedura nutricional (opcional)

## **MODO DE PREPARO**

1. Cozinhe as batatas descascadas até ficarem macias
2. Em uma tigela amasse as batatas e adicione todos os ingredientes, mas deixe a água por último! Coloque a água aos poucos até você sentir que a textura está boa para fazer as bolinhas.
3. Em uma forma coloque as bolinhas e leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 30-40 minutos ou até ficarem levemente douradas por cima.



# PIZZA ARCO ÍRIS



Olha que pizza linda! Tão colorida e saborosa. Vale a pena colocar sua criatividade aqui e não ficar preso nos padrões, traga suas próprias cores e sabores para essa receita! O mais importante é : Divirta-se! E para substituir o queijo eu criei um molho cremoso a base de leite de coco que vai te surpreender.

Rendimento: 1 pizza de 8 fatias

# INGREDIENTES

## Massa:

- 10 g (1cs) de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de açúcar cristal ou demerara
- 1 xícara de água morna
- 300 g de trigo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

## Creme (substitui o molho e o queijo):

- 200 ml de leite de coco
- 1 tomate sem semente
- 2 colheres de sopa de polvilho azedo
- 1 dente de alho
- gotas de limão
- sal e pimenta a gosto
- 1 fio de azeite

## Cobertura:

- 150 g de azeitonas pretas sem caroço picada
- 1 cebola roxa picada
- 1 tomate picado sem semente
- 100 g de pimentão amarelo picado
- 100 g de brócolis

## **MODO DE PREPARO**

1. Faça a esponja: misture o açúcar, o trigo e o fermento, adicione água morna aos poucos. Deixe o fermento crescer por 20 minutos ou até dobrar de tamanho
2. Em uma tigela misture o trigo e o sal. Adicione o azeite, e a esponja aos poucos, até a massa ficar no ponto, nem muito seca nem muito grudenta. Deixe descansar por 1 hora ou até dobrar de tamanho.
3. Faça o creme: Coloque no liquidificador o leite de coco, o tomate sem sementes, o polvilho, as gotas de limão, o sal, a pimenta e o azeite de oliva, e bata tudo . Leve a mistura ao fogo, mexendo sem parar, até o polvilho engrossar formando um creme.
4. Monte a pizza: Unte uma forma com azeite, coloque a massa e abra com as mãos, adicione o creme e monte a cobertura.
5. Leve para assar em forno pré-aquecido a 250°C por 20 minutos ou até que fique dourada por cima.



# QUICHE DE ESPINAFRE



Quando mudei minha alimentação lembro que uma das primeiras coisas que pensei foi que nunca mais iria comer uma quiche. Uma receita francesa típica com um recheio a base de queijos, creme de leite e ovos.

Que bom que eu estava errado!

Eu mesmo criei esse creme do recheio e acertei de primeira. A massa também ficou ótima, saborosa e crocante.

Você também vai acertar e se deliciar!

Rendimento: 8-10 porções



# INGREDIENTES

## Massa

- 275 g de farinha de trigo branco
- 25 g de farinha de aveia
- 120 ml água
- 2 colheres de sopa de linhaça (pode ser a farinha)
- 70 g de gordura de coco
- 80 ml de azeite de oliva
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de páprica doce (opcional)
- 1 colher de sopa de açúcar cristal ou demerara

## Recheio

- 1 maço de espinafre picado (só as folhas)
- 1 dente de alho
- 200 g de tofu macio
- 100 g de castanha de caju hidratada (por 4 horas)
- 150 ml de água
- 2 colheres de sopa de polvilho azedo
- 4 colheres de sopa de azeite de oliva
- sal a gosto
- salsinha e/ou cebolinha picada a gosto
- pimenta do reino branca a gosto
- 1 colher de sopa de levedura nutricional (opcional)

## **MODO DE FAZER**

### **Massa**

1. Misture a linhaça com 4 colheres de água. Reserve.
2. Misture os ingredientes secos; o trigo, a aveia, o sal, o açúcar e a páprica.
3. Adicione os óleos, a linhaça hidratada e a água aos poucos. Misture até formar uma massa lisa e homogênea. Envolve a massa em filme plástico e deixe descansar por 30 minutos na geladeira.
4. Sob uma superfície enfarinhada abra a massa com o auxílio de um rolo de macarrão. Cuidadosamente passe a massa para uma forma redonda de 22 centímetros de diâmetro.
5. Fure o fundo da massa com um garfo, depois coloque um pedaço de papel manteiga sobre ela e preencha com feijões. O feijão faz com que a massa não suba na hora de pré assar.
6. Leve a massa em forno pré-aquecido a 200°C por 10 minutos. Tire os feijões e reserve.

### **Recheio**

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do espinafre e das ervas frescas. Experimente o sal. Depois de batido o creme misture com o espinafre picado finamente e as ervas frescas.
2. Verta o recheio sobre a massa e leve para assar novamente em forno pré-aquecido a 200°C por 30 minutos ou até que o creme estiver totalmente cozido. Para saber se está bem cozido fure o recheio com uma faca, se a faca voltar suja com o creme é porque não está bem cozido ainda.

# ALMÔNDEGAS



Almôndegas bem temperadinhas servidas com uma boa massa e um bom molho de tomate é irresistível. Elas ficam tão lindas e apetitosas. Você também pode dobrar ou triplicar essa receita e congelar o excedente.

Ah, nessa receita eu fiz elas fritas, mas você também pode fazê-las assadas no forno. Assim elas ficam até melhores porque tem menos óleo e ficam mais crocantes também! Mas daí não precisa passar no trigo para selar, ok?

Rendimento: 40 almôndegas

## INGREDIENTES

- 200 g proteína de soja hidratada
- 2 colheres de sopa de linhaça (pode ser a farinha)
- Molho shoyu a gosto
- 1 pão amanhecido picado
- 1 cebola picada
- 4 dentes de alhos picados
- 1 salsinha picada
- 50 ml de azeite de oliva
- tomilho fresco a gosto
- sal e pimenta a gosto
- 1 xícara de farinha de trigo

## MODO DE PREPARO

1. Hidrate a linhaça com 4 col. de sopa de água. Reserve.
2. Hidrate o pão picado com shoyu e água.
3. Misture a pts com a linhaça e o pão, acrescente a cebola, o alho, a salsinha, o azeite, o tomilho, o sal e a pimenta, ao final acrescente o trigo e mexa até ficar no ponto próprio para fazer bolinhas. Leve para a geladeira por 30 minutos.
4. Faça as bolas de almôndegas e sele com trigo.
5. Frite em azeite de oliva ou óleo de girassol bem quente, escorra em papel toalha e estão prontas!



# BOLO DE LEGUMES COM AVELÃS

VEGANO  
EXPRESS



Hummm... deu água na boca, não é? A massa desse bolo fica bem molhadinha, macia por dentro e mais durinha por fora.

Importante deixar esfriar uns 5 minutos antes de servir, tanto para a massa ficar mais firme como para realçar o sabor. Sirva com uma salada, arroz e um molho de sua preferência.

Fazer uma delícia dessas é mais fácil e barato do que parece.

Rendimento: 8-10 porções

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite ou outro óleo vegetal
- 1 cebola picada
- 1 alho picado
- 1 colher de sopa de trigo
- 200 ml de tomates pelados picados
- 150 g de pão integral ralado
- 2 cenouras raladas
- 100 g de avelãs inteiras torradas
- 1 maço de salsinha picado (separar e picar os talos)
- 2 colheres de sopa de linhaça hidratada
- sal e pimenta do reino branca a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Aqueça uma frigideira e derrame o óleo, quando estiver quente acrescente a cebola, o alho e os talos de salsinha. Refogue. Acrescente o trigo e refogue mais um pouco, adicione o tomate e mexa até engrossar. Reserve
2. Em uma vasilha grande misture o pão ralado, a cenoura, as avelãs, a salsinha, o shoyu, o refogado de tomate, a linhaça, o sal a gosto e se preferir acrescente um pouco de pimenta. Mexa bem.
3. Unte uma forma de pão com óleo, passe trigo se achar necessário. Acrescente toda a mistura, aperte bem. Cubra com papel alumínio .
4. Leve em forno pré-aquecido a 180°C por 50 minutos.
5. Deixe esfriar cerca de 5-10 minutos antes de servir.

# CHILLI BEANS



Clássico da culinária mexicana o chilli é um molho à base de feijões, tomate e muita pimenta!

É uma grande explosão de sabores, aromas e sensações pra cima, perfeito para uma noite com os amigos.

Na hora de colocar pimenta fique livre para deixar mais moderado ou mais picante conforme seu gosto. Pessoalmente gosto de sentir o sabor e a pungência da pimenta, mas sem exageros.

Rendimento: 15 porções

## INGREDIENTES

- 1 fio de azeite de oliva
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 pimenta dedo de moça
- 1 folha de louro
- 200 g de proteína de soja hidratada
- 1/2 colher de sopa de cominho em pó
- 200 g de feijão vermelho ou cariøquinha cozidos e amassados
- 400 g de tomates sem semente
- 1 maço de coentro
- sal a gosto

## MODO DE FAZER

1. Em uma panela quente acrescente o azeite e refogue a cebola, o alho, a pimenta e a folha de louro.
2. Acrescente a proteína de soja já hidratada e refogue até começar a dourar no fundo.
3. Acrescente o cominho, os feijões cozidos e em seguida os tomates picados. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo até que todo o tomate estiver desmanchado já como um molho.
4. Desligue a panela, acerte o sal e acrescente o coentro picado e está pronto!
5. Sirva com tormentilas, nachos, guacamole e salada de alface.



# CURRY DE LEGUMES



Curry é uma mistura de temperos que é muito usado na culinária indiana. Existem dezenas de tipos de currys diferentes para os mais diversos fins. Evite comprar aqueles curry em pó que vendem nos supermercados e prefira sempre fazer o seu.

Para essa receita vamos fazer nós mesmo o curry com temperos que você vai achar facilmente. Esse Curry de Legumes é sempre um grande sucesso aqui em casa e também é um dos meus pratos favoritos!

Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES

- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picado
- 1 pimenta dedo de moça picada
- 1 c.c. (colher de chá) de coentro em pó
- 1 c.c. cominho em pó
- 1 c.c. açafrão da terra
- 1 c.c. gengibre ralado
- 200 g de vagem picada
- 200 g de cenouras em rodela
- 200 g de abobrinhas picadas
- 200 g de brócolis picado
- 200 ml de leite de coco
- sal e coentro a gosto

## MODO DE FAZER

1. Em uma panela quente acrescente 1 fio de azeite e refogue a cebola juntamente com o alho, o gengibre e a pimenta;
2. Acrescente os temperos secos; o coentro em pó, o cominho e o açafrão, refogue rapidamente.
3. Adicione os legumes picados e cozinhe um pouco até começarem a soar.
4. Acrescente o leite de coco, tampe a panela e cozinhe até ficarem macios. Mais ou menos 10 minutos.
5. Finalize com coentro e acerte o sal.

# ENTREVERO



Eu A-DO-RO pinhão!

Comer só ele cozido já é maravilhoso, imagina usá-lo de ingrediente nessa releitura vegana do entrevero, um prato típico da região sul do nosso país!

Esse prato fica muito bem servido com arroz branco e farofa de cebola.

E para o molho, a mistura do shoyu com o óleo de coco é fantástica!

Provem e comprovem!

Rendimento: 5 porções

## INGREDIENTES

- 400 g de pinhão cozido, descascados e cortados ao meio
- 1 cebola picada em cubos
- 1 pimentão picado em cubos
- 2 dentes de alho fatiados
- 3 tomates bem maduros sem sementes picados em cubos
- 2 cenouras médias fatiadas e cozidas
- 1/2 cabeça de brócolis picado e cozido
- 100 ml de molho shoyu
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 maço de cebolinha picada a gosto
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- óleo de girassol ou azeite de oliva

## MODO DE PREPARO

1. Esquente uma panela, jogue 1 fio de óleo e doure as cebolas, reserve.
2. Adicione mais um fio de óleo e doure o pimentão, reserve.
3. Adicione mais um fio de óleo e doure o alho com a pimenta calabresa, adicione os tomates e mexa até o tomate começar a desmanchar.
4. Adicione o pimentão, a cebola, as cenouras, o brócolis e o pinhão.
5. Adicione o óleo de coco, o molho shoyu e a cebolinha.
6. Desligue o fogo, mexa tudo e está pronto.



# ESTROGONOFE DE COGUMELOS



Yes, nós temos Estrogonofe de Cogumelos!  
Sem falsa modéstia aqui, essa receita é maravilhosa e não a toa é um dos maiores sucessos de audiência e compartilhamento no canal. Galera, APENAS FAÇAM , melhor coisa para um almoço ostentação no domingo pra todo mundo comer até explodir.

Rendimento: 5 porções

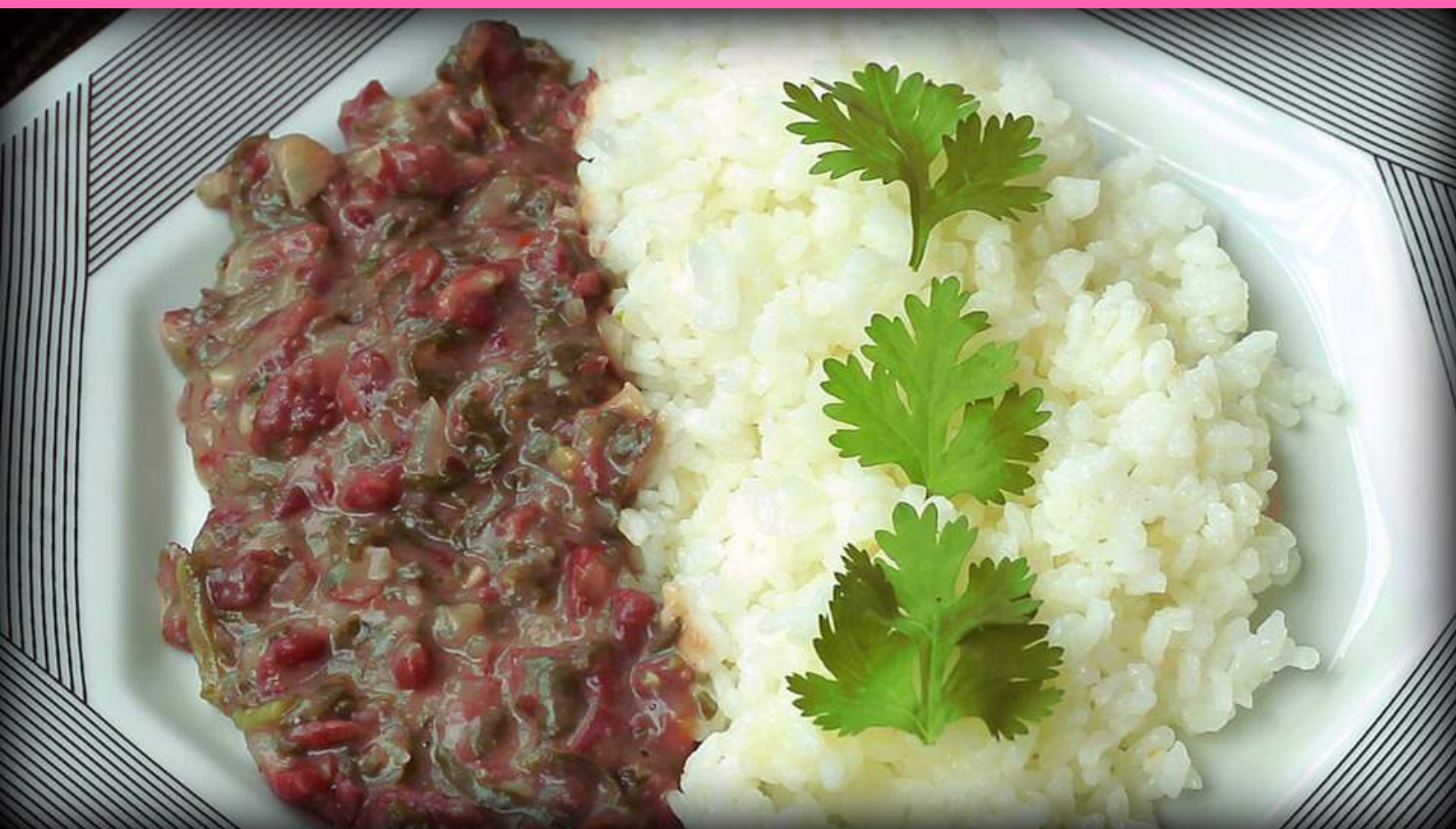
## **INGREDIENTES**

- 2 dentes de alho picado
- 1 fio de azeite
- 300 g de shitake fatiado
- 50 g de funghi secci hidratado
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de páprica doce
- 2 colher de sopa de farinha de arroz (se não tiver, use 1 c.s. trigo)
- 1 colher de sopa de extrato de tomate (use ketchup se preferir)
- 1 colher de sopa de mostarda amarela
- 1 xícara de caldo de legumes
- 200 ml de leite de coco
- pimenta do reino a gosto
- sal a gosto

## **MODO DE FAZER**

1. Doure o alho no azeite e acrescente o shitake e o funghi, refogue bem até o shitake ficar macio.
2. Adicione a páprica doce, sal e pimenta e reserve.
3. Doure a cebola picada no azeite, junte a farinha de arroz e deixe fritar um pouco.
4. Acrescente o extrato de tomate, a mostarda, e misture bem, em seguida acrescente o caldo de legumes e o leite de coco de deixe ferver um pouco até engrossar.
5. Acrescente os cogumelos refogados, espere começar a ferver novamente e está pronto!

# "FEIJOADA" INDIANA



Talvez você nunca tenha experimentado algo como esse prato, então não se assuste com a mistura inusitada de temperos. Vai na fé! Pois o resultado é simplesmente espetacular. Uma verdadeira viagem transcendental através do paladar. Mais uma receita que entrou na lista das minhas favoritas.

O nome original desse prato é "dahl", que eu mudei para dar uma referência mais próxima nossa. Você também pode fazer com grão de bico ou lentilhas.

Rendimento: 4 porções



## **INGREDIENTES**

- 250 gramas de feijão vermelho cozido
- 1 fio de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 3 dentes de alho
- 1 colher de chá de gengibre picado
- 1 pimenta dedo de moça picada
- Suco de 1 limão
- 1/2 xícara de caldo de legumes
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher de chá de coentro em grão moído
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de páprica doce
- 1 maço de espinafre refogado
- 1/2 maço de coentro
- sal a gosto

## **MODO DE FAZER**

1. Despeje 1 fio de azeite numa panela quente e refogue a cebola, o alho, o gengibre e a pimenta.
2. Acrescente o feijão já cozido e o limão.
3. Amasse um pouco o feijão (para engrossar o caldo)
4. Acrescente o caldo de legumes, o leite de coco, o coentro em grão moído, a canela, o cominho e a páprica. Mexa e tampe a panela, deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo.
5. Acrescente o espinafre, o coentro fresco e acerte o sal



# O MELHOR VEGGIER BURGUER DO MUNDO!



Todo vegano nunca se cansa de tanto fazer hambúrguer. E faz de tudo que vê pela frente; lentilhas, batata, feijão, berinjela. Não há limites para nossa criatividade e os temperos são os mais variados. Eu mesmo já fiz dezenas de receitas diferentes e essa é a melhor receita que já fiz e por isso compartilho com vocês! Ótima textura, fica crocante por fora e macio por dentro, e o sabor sensacional da combinação PERFEITA do cogumelo seco com os demais temperos. Aproveitem!

Rendimento: 6 porções

## INGREDIENTES

- 200 g de proteína de soja hidratada
- 30 g de funghi secchi hidratado (reserve a água)
- 1 pitada de alecrim seco picado
- 1 pitada orégano
- 1 cebola pequena picada
- 1 alho picado
- 1 pitada de pimenta calabresa
- 1 pitada de pimenta do reino
- 4 colheres de sopa de trigo
- 4 colheres de sopa de molho shoyu
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de páprica defumada
- sal a gosto

## MODO DE FAZER

1. Em uma tigela misture todos os ingredientes
2. Coloque a água dos cogumelos aos poucos para dar ponto na massa.
3. Faça bolinhas e molde os hambúrgueres com a mão
4. Grelhe dos dois lado
5. Sirva em um pão bem gostoso com maionese, salada, tomate, tofupiry e ketchup.

# RISOTO DE COGUMELO SECO COM NOZES



Esse Risoto de Cogumelo Seco foi uma das primeiras receitas que fiz no curso de gastronomia, então para mim traz ótimas lembranças.

Receita simples e com ar sofisticado é uma boa pedida para o final de semana.

E não se esqueça de lavar os cogumelos secos e deixar eles de molho em água morna, por no mínimo 30 minutos antes de picar.

Rendimento: 5 porções

## INGREDIENTES

- 1 fio de azeite
- 1/2 cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 pitada de alecrim seco
- 300 g de arroz arbório
- 50 ml de vinho branco seco
- 1,3 litros de caldo de legumes
- 50 g cogumelo seco hidratado (reserve a água)
- 100 g nozes picadas
- salsinha a gosto
- sal e pimenta do reino branca a gosto

## MODO DE FAZER

1. Em uma panela quente acrescente o azeite e refogue a cebola, o alho e o alecrim seco;
2. Adicione o arroz, mexa e acrescente o vinho, refogue até evaporar o álcool.
3. Acrescente o caldo de legumes aos poucos, mexendo sempre, até o arroz ficar *al dente*, ou macio se preferir. Demora cerca de 20 minutos.
4. Acrescente as nozes bem picadas, o cogumelo e mexa, se achar necessário acrescente um pouco da água dos cogumelos.
5. Finalize com um fio de azeite, pimenta do reino branca e a salsinha. Acerte o sal e está pronto.



# TOFU PICANTE



Rendimento: 4 porções

## INGREDIENTES

- 100 ml de caldo de legumes
- 2 colheres de sopa de molho shoyu
- 1 colher de sopa de açúcar cristal
- 1 pimenta dedo de moça picada
- 300 g de tofu firme cortado em cubos
- 4 colheres de sopa de óleo de gergelim
- 1/2 colher de sopa de gengibre
- 3 dentes alho
- cebolinha fresca picada
- 1 cabeça de brócolis
- 1 cenoura em rodela
- 1 pimentão picado

## MODO DE FAZER

1. Fazer uma marinada para o tofu; misture a calda de legumes, o shoyu, o açúcar e a pimenta picada. Acrescente o tofu e mexa delicadamente. Deixe marinar por no mínimo 20 minutos
2. Escorra a calda e reserve.
3. Em uma frigideira antiaderente, ou panela wok, bem quente coloque 2 col. de sopa de óleo de gergelim e frite o tofu, dourando de todos os lados. Reserve
4. Na frigideira antiaderente ou panela wok bem quente coloque mais 2 c.s. de óleo de gergelim, refogue o alho e o gengibre. Depois coloque o brócolis, a cenoura e o pimentão. Refogue bem.
5. Quando os legumes já estiverem bem cozidos adicione o tofu e a calda da marinada, mexa e refogue mais um pouco para reduzir o caldo.
6. Adicione a cebolinha picada
7. Sirva com arroz.

# BOLO DE ANIVERSÁRIO



Fiz essa bolo para comemorar 1 ano de existência do canal, então para mim é uma foto e uma receita muito importante, pois representam o concretização de um sonho. E também porque exigiu que eu fizesse um 2º bolo porque o 1º não ficou esteticamente interessante. A receita do chantilly eu copiei do *Presunto Vegetariano*, e é perfeita.

Rendimento: 8 porções

## INGREDIENTES

### Massa

- 220 g de farinha de trigo
- 200 g de açúcar cristal ou demerara
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1/2 colher de chá de sal
- 240 ml de leite vegetal de sua preferência
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 80 ml óleo vegetal
- 1 colher de sopa vinagre branco ou de maçã

### Chantilly

- 1/2 xícara de leite de soja
- suco de 1/2 laranja
- 3/4 xícara de açúcar cristal
- 1 colher de sopa de emulsificante

### Demais ingredientes:

- Morangos picados para rechear e enfeitar
- Mirtilos para enfeitar
- Suco de 1 laranja para umedecer a massa



## MODO DE PREPARO

### Massa

1. Junte o trigo, o açúcar, o sal, o fermento e misture.
2. Adicione o leite, o óleo, a essência e o vinagre e misture até ficar uma massa uniforme.
3. Despeje numa forma de 20 cm untada e enfarinhada e leve para assar por 30 minutos em forno pré-aquecido a 180°C.
4. Depois de assada, deixe esfriar um pouco e corte a massa ao meio, com muito cuidado para não quebrar. Reserve.

### Chantilly

1. Leve o leite para congelar.
2. Em um recipiente quebre o leite congelado com uma faca, adicione o açúcar, o suco de laranja e o emulsificante.
3. Bata na batedeira em velocidade baixa por 2 minutos, depois vá aumentando a velocidade progressivamente, até obter um chantilly firme. Reserve.

### Montagem

1. Sob o 1º disco de massa espalhe algumas colheradas de suco de laranja.
2. Depois espalhe um pouco do chantilly, distribua os morangos picados e espalhe mais um pouco de chantilly.
3. Espalhe algumas colheres de suco de laranja na parte interna do 2º disco
4. Cubra o recheio com o 2º disco, muito cuidado no manuseio para não quebrar a massa. Cubra com chantilly e decore com morangos inteiros, mirtilos frescos e folhas de hortelã.

# BOMBOM COM RECHEIO DE NOZES



VEGANO  
EXPRESS

Rendimento: 50 bombons

## INGREDIENTES

- 200 g de nozes (ou outra oleaginosa que você prefira)
- 100 g de chocolate em pó
- 300 g de açúcar demerara
- 300 ml de leite de soja
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 100 g de farinha de aveia
- 200 g de cobertura de chocolate meio amargo (confira o rótulo do chocolate para certificar-se que não contém leite)

## **MODO DE FAZER**

1. Em uma panela em fogo baixo derreta o açúcar até virar uma calda de caramelo. Cuidado para não se queimar pois a calda fica muito quente!
2. Acrescente o leite e mexa bem até dissolver todo o caramelo cristalizado.
3. Acrescente a farinha de aveia e o chocolate em pó e mexa até engrossar.
4. Adicione o óleo de coco e as oleoginosas.
5. Leve para gelar até endurecer.
6. Derreta a cobertura de chocolate e passe nas forminhas de bombom, assim que endurecer um pouco acrescente o recheio e cubra com mais uma camada de cobertura de chocolate. Assim que endurecer desenforme

# BROWNIE COM SORVETE DE MANGA E MORANGO



Rendimento: 10 porções

## INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 1/2 xícara de açúcar
- 60 ml whiskie (ou café forte)
- 4 colher de sopa de óleo de coco
- 140 g chocolate 70%
- 1 xícara chocolate em pó
- 1 pitada de sal
- 1 xícara de leite vegetal
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 1 colher de chá de fermento químico



## Sorvete de Manga com Morango

- 2 bananas maduras
- 1 manga madura
- 300 g de morangos
- 2 colheres de sopa de açúcar demerara (opcional)

## **MODO DE FAZER**

### Brownie

1. Misture o trigo com o açúcar, o sal, o fermento, o chocolate em pó e o polvilho e reserve.
2. Derreta o chocolate picado no microondas ou em banho maria.
3. Adicione o leite, o uísque (ou o café) e o óleo de coco e misture bem.
4. Misture o preparo seco com o preparo de chocolate derretido até virar uma massa homogênea
5. Unte uma forma e coloque papel manteiga, se não tiver papel manteiga polvilhe o chocolate em pó
6. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180° por 15 a 20 minutos. Espere esfriar antes de cortar

### Sorvete

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione açúcar se achar necessário. Leve para congelar
2. Bata a mistura de hora em hora para quebrar os cristais de gelo
3. Retire o sorvete do congelador 10 minutos antes de servir.

# CHEESECAKE DE AVELÃ COM CAMELO



Sem dúvida essa torta foi uma das minhas melhores criações. Tenho muito orgulho dela porque ela é perfeita. Linda, fácil de fazer e claro, muito saborosa. A massa com base de aveia e chocolate fica bem crocante e deliciosa, o recheio de avelãs combina maravilhosamente bem com a cobertura de caramelo. Uma torta gelada para jamais se esquecer.

Rendimento: 12 porções

## INGREDIENTES

### Massa

- 200 g de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó
- 3 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de açúcar cristal ou demerara
- 1 pitada sal

### Recheio

- 300 g de tofu macio
- 100 g avelã torrada (separe um pouco para a cobertura)
- 4 colheres de sopa de açúcar cristal ou demerara
- 1/2 xícara de leite de soja

### Cobertura

- 4 colheres de sopa de açúcar cristal
- 1 colher de sopa de amido de milho diluído em um pouco de leite de soja
- 180 ml de leite de soja (ou outro leite vegetal de sua preferência)

## MODO DE FAZER

### MASSA

1. Misture todos os ingredientes secos
2. Adicione a gordura de coco e misture tudo até formar uma massa homogênea
3. Unte uma forma redonda de fundo removível.
4. Espalhe a massa com as mãos. Com um garfo faça furos em toda a massa
5. Leve para assar em forno pré-aquecido a 200°C por 15 minutos
6. Deixe esfriar antes de cobrir com o recheio

### RECHEIO

1. Bata todos os ingredientes no processador.
2. Cubra a massa com esse recheio.
3. Leve para geladeira por 30 minutos

### COBERTURA

1. Em uma panela em fogo baixo derreta o açúcar até ficar caramelo. Dica: Deixe o açúcar derreter um pouco antes de começar a mexer.
2. Adicione o leite e mexa até diluir o caramelo (demora um pouco).
3. Adicione a maisena diluída em um pouco de leite, mexa até engrossar
4. Cubra a torta com esse creme, finalize com avelã picadas
5. Leve para gelar por no mínimo 1 hora.



# CUPCAKE DE BANANA



Além de não levar nenhum ingrediente de origem animal essa receita também não leva açúcar na sua composição.

Para garantir a doçura e o sabor sem igual, nós utilizamos tâmaras secas.

E, para finalizar, a amêndoa laminada em cima dá um toque super especial, garantindo muitos sorrisos e momentos felizes naquele lanche da tarde ou no café da manhã.

Rendimento: 12 cupcakes

## INGREDIENTES

- 200 g de tâmaras sem caroço
- 1 1/2 xícara de trigo
- 1 colher de sopa de canela pó
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 3 colheres de sopa de chia hidratada (em 6 colheres de sopa de leite vegetal)
- 1 1/2 xícara de banana amassada (+ ou - 9 bananas médias)
- 1/2 xícara de óleo coco
- 180 ml de leite de amêndoas ou outro de sua preferência
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Amêndoas laminadas para finalizar

## MODO DE PREPARO

1. No liquidificador bata as tâmaras picadas com as bananas, o óleo de coco, a baunilha, a chia hidratada e o leite vegetal.
3. Em uma vasilha misture o trigo, a canela e o fermento, adicione o líquido batido aos poucos e mexa até ficar uma massa uniforme.
4. Encha cada forminha de papel até a metade com a massa e cubra com as lâminas de amêndoas.
5. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por 20 a 30 minutos.

# MUFFIN DE MAÇÃ COM CALDA DE FRUTAS VERMELHAS



Rendimento: 12 muffins

## INGREDIENTES

- 1 maçã (de preferência orgânica, porque vamos usar a casca)
- 1 1/2 xícara de trigo (pode usar um pouco de trigo integral)
- 1 xícara de açúcar cristal, demerara ou mascavo
- 1 colher de sopa de fermento químico
- 1 xícara de água
- 1 colher de sopa de óleo de coco (pode usar qualquer óleo vegetal, girassol, milho, soja, etc)
- canela e noz moscada a gosto



## COBERTURA

- 180 ml de leite vegetal
- 1 colher de sopa de amido de milho diluído em um pouco de leite vegetal
- Geleia de morango, geleia de amora ou qualquer geleia de sua preferência
- Saco plástico resistente

## MODO DE FAZER

### MASSA

1. Bata **SOMENTE AS CASCAS** junto com a água no liquidificador (se a maçã não for orgânica melhor dispensar a casca). Reserve
2. Misture todos os ingredientes secos, não esquecer da canela e da noz moscada.
3. Adicione a água com a casca batida e o óleo, misture.
4. Adicione a maçã picada.
5. Despeje a massa em forminhas untadas ou com forminhas de papel.
6. Assar em forno pré-aquecido 180°C por 30 minutos.

## COBERTURA

1. Ferver o leite
2. Adicionar o amido de milho diluído mexendo até engrossar
3. Misture o creme branco com a geleia
4. Preencher um saco plástico com essa cobertura, fazer um pequeno furo na ponta e fazer formas em cima dos muffins assados.



# PUDIM DE AMENDOIM



Pensando na sobremesa agora? Então pense na delícia que é esse Pudim de Amendoim!

Como pode ver no vídeo é uma receita SUPER FÁCIL e rápida de se fazer e que combina muito com a época de festas juninas.

Sobre o leite vegetal, dê preferência para aqueles sem açúcar, caso for usar algum leite que já seja doce (como a grande maioria encontrada nos supermercados) pode diminuir 1/3 ou mais da quantidade de açúcar mascavo.

Rendimento: 10-12 porções

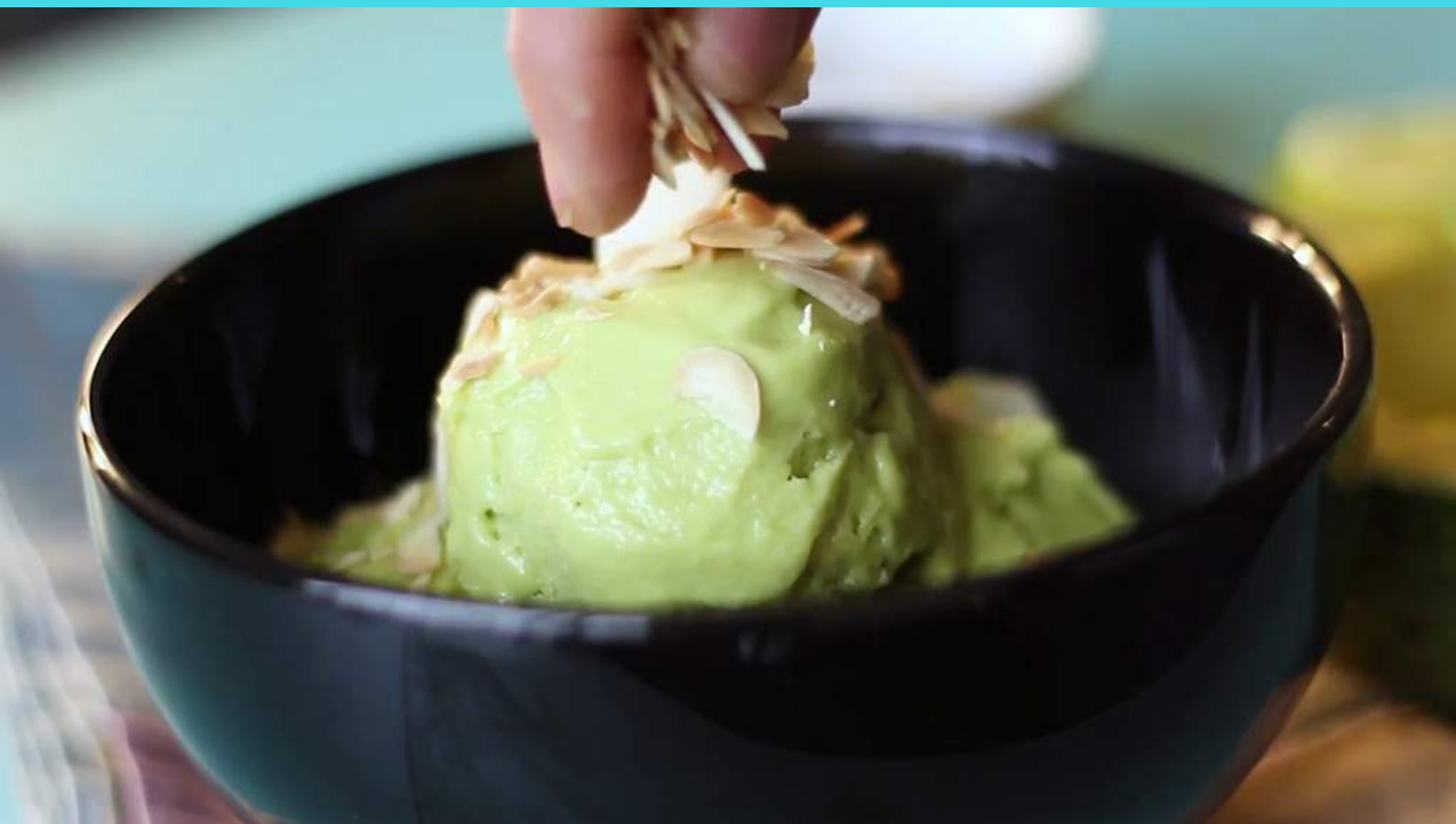
## INGREDIENTES

- 600 ml de leite vegetal sem açúcar
- 240 g amendoim torrado
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 pitada sal
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 1 xícara de açúcar mascavo (para o pudim)
- 1 xícara de açúcar (cristal, branco ou demerara para a calda)
- 1/2 xícara de água

## MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o leite vegetal, o amendoim, o amido, o sal, o açúcar mascavo e a essência de baunilha, reserve.
2. Prepare a calda: numa panela misture o açúcar com a água, leve ao fogo médio e não mexa, vai estar pronto quando a calda estiver em um tom mel escuro. Espalhe a calda pela lateral da forma
3. Leve a mistura batida para o fogo, mexa até engrossar e derrame sobre a forma já com a calda.
4. Leve ao refrigerador por no mínimo 4 horas.
5. Desenforme sobre um prato.

# SORVETE DE ABACATE



Esse sorvete de abacate se tornou uma das minhas receitas favoritas da vida! Adoro qualquer coisa que além de muito fácil de fazer é também muito gostoso, doce e tão cremoso! Apenas faça e seja feliz!

Sobre o limão, você pode colocar mais ou menos do que a quantidade indicada, depende se você prefere sentir mais o gosto do abacate ou se prefere algo mais refrescante.

Rendimento: 8-10 porções

## **INGREDIENTES**

- 1 abacate grande e maduro
- 200 ml de leite de coco
- 2 colheres de açúcar cristal ou demerara
- suco de 1/2 limão

## **MODO DE FAZER**

Bater tudo no liquidificador e coloque no congelador por 3 horas.

É muito importante tirar o sorvete a cada 1 hora e bater novamente para quebrar os cristais de gelo. Assim o sorvete fica mais macio.



# SORVETE DE CHOCOLATE COM CROCANTES DE AMÊNDOAS



Rendimento: 8-10 porções

## INGREDIENTES

- 1 abacate maduro
- 1 xíc. de leite de soja
- 6 colheres de sopa de açúcar cristal ou demerara
- 50 g de amendoim torrado
- 50 g de castanha de caju torradas e sem sal
- 3 colheres de sopa de chocolate em pó

### Crocante

- 2 colheres de sopa de açúcar cristal ou demerara
- 50 g amendoim
- 50 g castanha de caju

## MODO DE FAZER

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve para congelar. Bata o sorvete de hora em hora para quebrar os cristais de gelo. Faça isso no mínimo 3 vezes.
2. Faça os crocantes: derreta o açúcar em fogo baixo até fazer um caramelo. Adicione a castanha e o amendoim. Despeje a mistura sobre uma superfície lisa, preferencialmente em uma forma antiaderente.
3. Depois que o crocante esfriar, quebre ele e misture ao sorvete depois de bater pela última vez.

# TORTA DE BANANA E NOZ PECÃ



Olha essa TORTA DE BANANA que coisa maravilhanda!  
Essa torta é receita da Greice Odebrecht.  
A massa é feita à base de castanha de caju e aveia.  
Essa receita é nutritiva, deliciosa e sem glúten. Yes!  
E esse recheio de banana caramelizada com leite de coco é coisa de outro mundo!

Rendimento: 10-12 porções

## INGREDIENTES

### MASSA

- 180 g de castanha de caju torrada e sem sal
- 90 g de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de água
- 1 colher de sopa de melado de cana
- 1 pitada de sal

### RECHEIO

- 500 g de bananas descascadas fatiadas em rodela (mais ou menos 12 unidades)
- 4 colheres de açúcar demerara
- 2 colheres de uvas passas hidratadas em 2 colheres de sopa de conhaque
- 1 xícara de leite de coco
- 1/2 colher de sopa de maisena
- 1 pitada de sal
- suco de 1/2 limão
- raspas de 1 limão Taiti

Opcionais:

Açúcar de baunilha

Canela em pó

Ramos de tomilho fresco

## MODO DE PREPARO

### MASSA

1. Pré-aqueça o forno a 200°C
2. Triture a aveia e as castanhas
3. Adicione o sal, a água, o melado e misture a massa até ficar lisa
4. Forre uma forma de 23cm de diâmetro com papel manteiga e adicione a massa. Espalhe preenchendo o fundo e a lateral, pressionando com as pontas dos dedos para que fique compacta
5. Faça furos com o garfo para não formar bolhas. Leve ao forno por 20 minutos ou até dourar. Reserve

### RECHEIO

1. Corte as bananas em rodela e regue com o suco de limão
2. Despeje o açúcar na frigideira e quando começar a borbulhar acrescente as bananas
3. Quando estiver incorporado acrescente as passas com o caldo e acrescente o sal
4. Dissolva o amido no leite de coco em temperatura ambiente e despeje lentamente. Mexa até engrossar.
5. Leve para esfriar na geladeira.
6. Complete a massa com o recheio e decore com a noz pecã, açúcar de baunilha, raspas de limão e ramos de tomilho



# SOBRE O AUTOR



Wesley Conrado é cozinheiro profissional formado pelo curso de gastronomia da Univille. Também é formado em Cinema e Vídeo pela Unespar. Adora fotografar, viajar e fazer vídeos de receitas maravilhosas junto com a Petra Mattos, que é cinegrafista e editora de vídeo profissional.

Ambos gostam de compartilhar a ideia de que se alimentar de maneira mais saudável e menos cruel não é sem graça nem difícil. Muito pelo contrário, é uma aventura muito gostosa de infinitas descobertas. Um mergulho no universo dos aromas, texturas, cores e sabores.