



**As mais incríveis
50 Receitas Naturais,
Veganas e Ecológicas**

Camila G. Victorino



**E-book sem fins lucrativos em comemoração aos 50.000 inscritos do
Canal Pensando ao contrário (Youtube)**

Introdução

O Pensando ao contrário começou em 2012 como um blog. Anos se passaram até que o projeto crescesse, alcançando mais de 16.000 seguidores no Facebook, 3000 seguidores no Instagram e agora mais de 50.000 inscritos no canal do Youtube! Esta vitória eu agradeço a você que acreditou em todo o projeto!

Foi compartilhando vídeos do canal, contando para os amigos e incentivando o trabalho do Pensando ao contrário através de comentários, que consegui finalmente alcançar a margem de 50.000 inscritos no canal do Youtube e, como prometido, disponibilizo hoje um e-book sem fins lucrativos com 50 receitas inéditas de cosméticos, receitas alimentícias e produtos de limpeza naturais, veganos e ecológicos!

Como não poderia faltar, começo hoje também um novo desafio: alcançar os 100.000 inscritos no Youtube até o final de junho 2018!

Ao alcançar esta meta, também tem um novo presente para você! Eu liberarei um curso de culinária crudivegana com cinco episódios, ensinando as bases desta culinária, principais ingredientes para ter na cozinha, como fazer tortas e doces sem precisar ligar o fogão e deliciosos pratos salgados! Incrível não? Não perca este desafio e não esqueça de compartilhar os vídeos para chegarmos aos 100.000 inscritos no Youtube até final de junho 2018 e um e-curso grátis para você!

Por hora, vamos conhecer estas 50 receitas fantásticas super naturais e veganas! Bom proveito!



Acesse o canal Pensando ao contrário: <http://www.youtube.com.br/pensandoaocontrario>

E não esqueça!

A loja do Pensando ao contrário já inaugurou! Dá uma olhada lá! Lá você encontra ingredientes naturais para receitas de cosméticos e alimentos, produtos ecológicos, moda consciente e muito mais! Lá você encontra henna, índigo, xampus low poo, saponária, cera de carnaúba, bijuterias super diferentes entre outros! Faz uma visita! Corre lá!

Acesse a loja do Pensando ao contrário!



<http://lojapensandoaocontrario.com.br/>

E sobre no poo...Já pensou em fazer, mas está com dúvidas?

EM BREVE, você vai conhecer o meu mais novo e-book *sobre no poo*! Escrevi um guia completo sobre no poo, contando toda a minha experiência e tudo que você quer saber sobre a técnica, receitas de xampu, condicionador, máscaras naturais! Tudo para ter um cabelo bonito e natural! Aprenda a fazer no poo com ele! No poo para todos os tipos de cabelo, no poo sem bicarbonato, no poo em crianças, grávidas, no poo em piscinas, praia e academia e até proteção solar no poo 100% natural!

Adquira já o seu e ajude o projeto Pensando ao contrário a crescer!

As primeiras 100 cópias têm **desconto de 10% na loja Pensando ao contrário!**

Cópias impressas e autografadas disponíveis!



Acesse a loja: <http://lojapensandoaocontrario.com.br/>

A close-up photograph of a vibrant green leaf, likely from a citrus fruit, covered in numerous small, glistening water droplets. The leaf's surface shows a clear pattern of stomata and veins. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural, outdoor setting. The overall mood is fresh, clean, and natural.

Cosméticos naturais, veganos e ecológicos



Efoliante de pepino com açúcar (rosto e corpo)

Efoliantes industrializados contêm microesferas de polietileno que estão destruindo os oceanos!

Por isso, opte por alternativas naturais!

Ingredientes

¼ de pepino japonês sem a casca

¾ de xícara de açúcar branco

2 colheres de sopa de óleo de coco

8 gotas de óleo essencial de hortelã (opcional)

Modo de fazer

Faça um purê com o pepino. Misture o açúcar e o óleo de coco com o purê. Reserve na geladeira por até dois dias.

Como usar

Use no corpo e rosto, fazendo movimentos circulares e gentis. Enxague após a massagem.

Recomendado para

Pessoas com peles seca e normal e pessoas sem alergias aos ingredientes. Peles oleosas devem diminuir o óleo pela metade ou abster-se dele.



Sais de banho com lavanda

Que delícia poder tomar um banho relaxante! A lavanda acalma e o sal de Epsom relaxa! Aprenda a fazer o seu!

Ingredientes

½ xícara de sais de Epsom

½ xícara de flores secas de lavanda

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes em um pote de vidro.

Como usar

Use de uma a duas colheres de sopa em seu banho. Precisa ter uma banheira para os sais ou colocar uma colher de sopa em um balde de água quente e ir molhando o corpo com a ajuda de uma esponja.

Recomendado para

Pessoas estressadas ou após um dia de trabalho. Pessoas que queiram relaxar.



Gloss labial de beterraba super fácil

Que tal fazer sua própria maquiagem com apenas dois ingredientes? Confira abaixo!

Ingredientes

1 colher de chá de óleo de coco

1 colher de chá de suco de beterraba

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes em um pote de vidro pequeno. Dura em torno de uma semana na geladeira.

Como usar

Sempre agite antes de usar. Use um pequeno chumaço de algodão para passar nos lábios ou coloque em um frasquinho próprio para gloss.

Recomendado para

Todo mundo que quer uma maquiagem mais natural e super fácil de fazer!



Tônico facial de tomilho

Tônicos dão mais vida a pele e ajudam a nutri-la ou controlar a oleosidade!

Ingredientes

½ xícara de extrato de hamamélis

1 colher de sopa de tomilho fresco

Modo de fazer

Coloque o tomilho no extrato de hamamélis. Feche o frasco e aguarde dois dias. A cor vai mudar para castanho.

Como usar

Limpe o rosto com o tônico e enxague em seguida.

Recomendado para

O hamamélis controla a oleosidade e o tomilho ajuda a combater a acne, assim este tônico é indicado para quem quer prevenir ou sofre com acne e para peles oleosas.



Água de rosas caseira

Água de rosas também pode ser usada como um tônico, principalmente para peles sensíveis. Ela também pode ser usada na culinária!

Ingredientes

7 rosas de preferência orgânicas

1 litro e meio de água destilada (ou água mineral, se não encontrar)

Modo de fazer

Coloque as pétalas de rosa em uma panela e cubra com água. Use água suficiente para cobrir as pétalas e não mais do que isso. Ligue o fogo e deixe em fogo médio, sem ferver, por 30 minutos ou até as rosas perderem a cor. Desligue o fogo. Coe e use a água. Guarde na geladeira por até quatro dias.

Como usar

Use um disco de crochê reutilizável para limpeza facial. Eles estão disponíveis na loja do Pensando ao contrário. Limpe o rosto com a água de rosas. Deixe secar naturalmente

Recomendado para

É recomendado para quem tem pele sensível ou para quem quiser relaxar com o cheiro delicioso da água de rosas.



Máscara de café para os cabelos

Esta máscara de café é ótima para quem quer tonalizar os cabelos naturalmente com a cor castanho escura e para pessoas com cabelos afros e bem secos.

Ingredientes

½ xícara de café sem açúcar

¼ de xícara de óleo vegetal (pode ser óleo de coco ou óleo de amêndoas natural)

Modo de fazer

Faça o café e reserve. Bata o café coado com o óleo vegetal, usando uma batedeira ou um fuet.

Quando estiver emulsionado, use nos cabelos.

Como usar

Deixe por volta de 15 minutos, usando uma touca térmica ou uma touca de banho comum. Enxague, usando o seu método de lavagem convencional.

Recomendado para

É recomendado para quem tem cabelos secos, ressecados ou pessoas que querem tonalizar os cabelos de castanho escuro. Não é recomendado para quem tem cabelo oleoso.



Definidor e hidratante de cachos no poo

Esta receita é perfeita para quem faz no poo e tem cabelos cacheados e afros! Use e abuse deste definidor super natural e vegano!

Ingredientes

Duas colheres de sopa de gel de babosa

Duas colheres de sopa de óleo de coco

Duas colheres de sopa de manteiga de karité

Modo de fazer

Faça o café e reserve. Bata o café coado com o óleo vegetal, usando uma batedeira ou um fuet. Quando estiver emulsionado, use nos cabelos.

Como usar

Bata todos os ingredientes em uma batedeira, até emulsionar tudo ou use um fuet.

Recomendado para

É recomendado para quem tem cabelos afro e cacheados. Também é recomendado para quem tem cabelo seco e para pessoas que querem uma alternativa no poo para o creme de pentear.



Manteiga corporal

Receita perfeita para hidratar a pele no inverno ou peles bastante ressecadas.

Ingredientes

¼ xícara de manteiga de karité

¼ de xícara de óleo de gergelim

¼ de copo de manteiga de cacau

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e bata em uma batedeira ou use um fuet.

Como usar

Use para hidratar a pele, massageando-a.

Recomendado para

Todas as pessoas com pele ressecada, seca ou que querem hidratar a pele no inverno.



Hidratante corporal e facial super fácil

Receita perfeita para hidratar a pele em qualquer época.

Ingredientes

½ xícara de óleo de coco

1 colher de chá de vitamina E

6 gotas de óleo essencial de lavandim

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e bata em uma batedeira ou use um fuet.

Como usar

Use para hidratar a pele, massageando-a.

Recomendado para

Todas as pessoas com pele ressecada, seca ou que querem hidratar a pele do rosto e corpo.



Máscara refrescante de pepino

Receita ótima para o verão, que hidrata todos os tipos de pele.

Ingredientes

1 pepino grande

2 colheres de sopa de óleo de coco (retire o óleo se sua pele for excessivamente oleosa)

¼ de xícara de gel de babosa (Aloe vera)

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes com o auxílio de um liquidificador. Coloque em uma forminha de gelo e congele. Quando for usar, retire um pequeno cubo do freezer, deixe na geladeira até descongelar e use para refrescar e hidratar.

Como usar

Aplique em todo o rosto. Deixe no rosto por 10-15 minutos.

Recomendado para

Todos os tipos de pele.



Protetor labial de baunilha com canela

Esta receita é perfeita para hidratar os lábios no inverno. A canela ajuda a aumentar a circulação sanguínea na região labial.

Ingredientes

2 colheres de sopa de óleo de amêndoas

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher mais 1/3 de colher de sopa de cera de carnaúba ou de palma

13 gotas de óleo essencial de baunilha

2 gotas de óleo essencial de canela

Modo de fazer

Derreta a cera e adicione todos os ingredientes. Coloque em um pote antes de esfriar.

Como usar

Use para hidratar os lábios no inverno

Recomendado para

Todas as pessoas que precisem hidratar os lábios



Pomada para cabelo

Esta receita é indicada para quem quer dar forma nos cabelos

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga de karité

3 colheres de sopa de cera vegetal (soja, carnáúba ou palma)

4 colheres de sopa de óleo de jojoba

10 gotas de óleo essencial de alecrim

Modo de fazer

Derreta a cera em banho maria. Derreta a manteiga de karité em banho maria. Misture com os outros ingredientes. Espere esfriar.

Como usar

Use nos cabelos para dar volume e forma.

Recomendado para

Todas as pessoas. Não usar em cabelos demasiadamente oleosos.



Efoliante para os pés

Receita perfeita para esfoliar pés secos e massageá-los

Ingredientes

2 xícaras de sal de Epsom (sal amargo)

1 xícara de óleo de coco

10 gotas de óleo essencial de hortelã

1 colher de chá de folhas de alecrim frescas

Modo de fazer

Derreta o óleo de coco em banho maria. Misture com os outros ingredientes.

Como usar

Massageie os pés, principalmente nas regiões mais secas.

Recomendado para

Todas as pessoas com pele ressecada ou que queiram relaxar.



Tônico antioxidante de chá verde

Esta receita contém antioxidantes do chá verde, ajudando a dar saúde e combater o envelhecimento de sua pele.

Ingredientes

½ xícara de água

1 saquinho de chá verde ou 1 colher de sopa de folhas de chá verde

5 gotas de óleo essencial de lavandim

Modo de fazer

Esquente a água até ferver. Desligue e adicione o chá verde. Tampe. Espere esfriar. Adicione o lavandim.

Como usar

Use uma garrafinha spray e jogue no rosto. Deixe secar naturalmente.

Recomendado para

Todos os tipos de pele. Refrescante no verão.

Pasta de dentes anti-inflamatória

Indicada para todas as pessoas, em especial aquelas que apresentam inflamação na gengiva.

Ingredientes

1 colher de sopa de óleo de coco

1 colher de chá de açafraão da terra em pó

2 gotas de óleo essencial de hortelã

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes.

Como usar

Use como pasta de dentes. Enxague normalmente. O açafraão não vai manchar os dentes.

Recomendado para

Todas as pessoas.

Máscara para cabelos secos e ressecados

Receita perfeita para cabelos ressecados, secos e danificados

Ingredientes

2 colheres de sopa de manteiga de karité

2 colheres de sopa de óleo de amêndoas doce

1 colher de sopa de argila cinza

5 gotas de óleo essencial de alecrim

5 gotas de óleo essencial de lavandim

Modo de fazer

Derreta a manteiga em banho maria. Misture com o óleo de amêndoas. Adicione a argila e os óleos essenciais. Deixe descansar na geladeira até esfriar.

Como usar

Com o cabelo molhado, adicione a máscara, priorizando as pontas secas. Cubra com uma touca térmica ou de banho e aguarde 20 minutos. Retire com o xampu de sua preferência.

Recomendado para

Pessoas com cabelos secos e danificados.



Máscara facial antioxidante e anti-idade

Receita para ajudar a nutrir e revigorar a pele

Ingredientes

½ colher de chá de pó de açafão da terra

2 colheres de sopa de iogurte vegano caseiro de coco ou amêndoas

1 colher de chá de melado de cana

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes

Como usar

Adicione o conteúdo na pele e aguarde 20 minutos. Retire com água. Cuidado para não entupir o ralo da pia. Use uma redinha para evitar entupimento.

Recomendado para

Pessoas com pele sem brilho, cansada e envelhecida.

Água de gengibre para acne

Receita anti-inflamatória para peles acneias. Reduz os sintomas da acne.

Ingredientes

1 colher de chá de gengibre ralado

2 xícaras de água

Modo de fazer

Ferva a água. Desligue. Adicione o gengibre e tampe. Aguarde até esfriar. Use uma garrafa spray para armazenar.

Como usar

Use como tônico. Use a água no rosto e espere secar naturalmente.

Recomendado para

Pessoas com pele acneia ou que apresentam inflamação na pele.

Spray de cabelo natural

Este spray de cabelo deixa os fios cheirosos e dá volume no cabelo

Ingredientes

1 xícara de água quente

1 colher e meia de sopa de açúcar

10 gotas de óleo essencial de sua preferência (recomendo alecrim e lavandim)

Modo de fazer

Dissolva o açúcar na água. Espere esfriar. Adicione o óleo essencial e coloque em uma garrafa spray.

Como usar

Use nos cabelos e aguarde 30 minutos. Reaplique se necessário. Não use uma grande quantidade, pois seu cabelo pode ficar pesado.

Recomendado para

Todas as pessoas que queiram dar volume e forma nos cabelos.

Condicionador de cabelos no poo

Receita para pessoas com cabelos secos e ressecados. Pode ser usado por quem faz no poo e low poo.

Ingredientes

1 xícara de leite de coco (de preferência caseiro)

1 colher de sopa de melado de cana

1 colher de sopa de azeite (retire o azeite, se seus cabelos não forem demasiado secos)

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e bata em uma batedeira ou use um fuet.

Como usar

Use nos cabelos após o uso do xampu. Se fizer no poo, faça o no poo primeiro e adicione o condicionador em seguida.

Recomendado para

Pessoas com cabelos secos e afro.

A white ceramic bowl filled with a variety of fresh fruits, including sliced kiwi, whole raspberries, sliced strawberries, and green grapes. The bowl is placed on a rustic, weathered wooden surface. The text "Receitas veganas naturais" is overlaid in the center of the image.

Receitas veganas naturais



Sopa de abóbora com maçã

Rica em vitamina A e C, esta sopa é perfeita para o inverno! Pode ser consumida por diabéticos, mas atenção, pois a abóbora e a maçã apresentam carboidratos.

Ingredientes

½ cebola

2 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite

1 abóbora média (o tipo que preferir) em cubos

2 xícaras de água

1 maçã fuji picada em cubos

1/4 colher de chá de canela em pó

Sal a gosto

Pimenta a gosto (opcional)

Sementes de abóbora para decorar (opcional)

Modo de fazer

Cozinhe a abóbora em cubos. Quando estiver macia, bata no liquidificador com a água, até virar um creme. Refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione o creme de abóbora. Adicione os cubos de maçã. Tempere com a canela, sal e pimenta a gosto. Sirva com as sementes de abóbora.



Cookies crudiveganos de chocolate

Receita perfeita para quem não tem tempo e quer manter a saúde. Rica em flavonoides do cacau (antioxidantes) e vitaminas

Ingredientes

1 xícara de tâmaras sem caroço

1 xícara de castanhas sem sal e cruas (pode ser a castanha que preferir) ou 1 xícara de resto de leite vegetal de castanhas

1 colher de sopa de óleo de coco

2 colheres de sopa de cacau em pó

Adoçante de sua preferência a gosto (opcional)

Modo de fazer

Corte as tâmaras em pequenos pedaços. Misture todos os ingredientes em um processador. A tâmara já adoçará a receita, mas se sentir que não está doce o suficiente, adicione o adoçante de sua preferência. Quando ficar razoavelmente homogênea, coloque a massa em uma fôrma e molde em cubos. Coloque na geladeira, aguarde duas horas e sirva quando quiser.



Molho bolonhesa com lentilhas

Este molho é perfeito para substituir o molho bolonhesa tradicional e ele ainda é rico em proteínas e não possui as gorduras saturadas e o colesterol da carne animal.

Ingredientes

150 gramas de lentilha

750 ml de água

½ colher de chá de sal

½ cebola

1 colher de sopa de azeite

Dois dentes de alho

200 ml de molho de tomate natural

Tomilho, manjericão e orégano a gosto

Modo de fazer

Cozinhe a lentilha com a água e o sal por aproximadamente 25 minutos. Reserve. Refogue o alho e a cebola com o azeite. Adicione a lentilha, o molho de tomate e temperos a gosto. Use no macarrão de legumes ou macarrão comum, como preferir.



Vitamina anti-inflamatória de gengibre e açafrão

O gengibre e o açafrão têm propriedades anti-inflamatórias, que podem auxiliar na saúde.

Ingredientes

1 banana

1 xícara e meia de leite vegetal de sua preferência (ou água, se não tiver)

½ açafrão da terra fresco (ou em pó, se não tiver)

1 colher de chá de gengibre ralado

1 maçã

¼ de xícara de aveia integral

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Tome imediatamente para usufruir dos benefícios do açafrão e do gengibre.

Salada de Natal colorida

O Natal ou o Ano Novo sempre pedem pratos coloridos. Para um Natal saudável, fit e low carb, aposte nesta receita de salada!

Ingredientes

Uma maçã

Duas beterrabas

Duas cenouras

½ salsão

Um dente de alho

Duas colheres de sopa de sementes de romã

Salsinha e cebolinha a gosto

Suco de um limão

Meia colher de sopa de mostarda (prefira as marcas mais naturais com grãos)

Sal a gosto

Pimenta a gosto

Duas colheres de sopa de azeite extra virgem

3 colheres de sopa de castanhas (pode ser semente de girassol)

Modo de fazer

Rale a cenoura, a beterraba e corte a maçã e o salsão em tiras pequenas. Pique as castanhas.

Misture todos os outros ingredientes.

Mingau de quinoa com canela

Este mingau é super proteico, por apresentar quinoa, e possui os benefícios do leite de coco, cheio de gorduras boas. Por ser feito com açúcar de coco, diabéticos podem comer, desde que façam contagem de carboidratos.

Ingredientes

1/2 xícara de quinoa seca, deixada de molho por 12 horas

Duas xícaras de leite de coco (de preferência caseiro)

Três colheres de sopa de açúcar de coco (ou outro tipo de adoçante)

1 colher de chá de essência de baunilha não transgênica

1 canela em pau (opcional)

Modo de fazer

Cozinhe a quinoa no leite de coco e adicione o açúcar. Coloque baunilha até ficar pronta. Adicione canela, se preferir. Sirva quente.

Hambúrguer de ervilha e espinafre

Este hambúrguer é super bonito e convidativo. Possui as proteínas da ervilha e o ferro do espinafre.

Ingredientes

Uma xícara de ervilha congelada

½ cebola picada

Dois dentes de alho

½ xícara de espinafre cozido e sem água

Uma colher de sopa de salsinha

Sal e pimenta a gosto

Três colheres de sopa de aveia integral batida até virar farinha (use um moedor de grãos)

¾ de xícara de grão de bico cozido

Modo de fazer

Descongele a ervilha, Bata todos os ingredientes com a ajuda de um processador. Forme hambúrgueres com a massa. Congele os hambúrgueres por 15 minutos. Asse os hambúrgueres quando quiser e sirva em sanduíches ou como acompanhamento.



Cookies de coco sem farinha

Estes cookies são ótimos substitutos aos cookies tradicionais, pois não levam manteiga ou margarina, não levam farinha processada e são veganos (sem leite, ovo e mel), além de não levarem açúcar, ou seja, esta receita é amiga dos diabéticos.

Ingredientes

2 bananas nanicas maduras

1 xícara de coco ralado (prefira o caseiro)

1/3 xícara de aveia integral, batida até virar farinha

(opcional) açúcar de coco a gosto para adoçar, caso as bananas não estejam maduras suficientes

Modo de fazer

Amasse as bananas. Misture as bananas amassadas com o coco ralado e em seguida a farinha de aveia. Molde em formato de cookies. Unte a forma com óleo ou use uma fôrma de silicone. Pré-aqueça o forno a 180°C. Deixe no forno por 20 minutos a 180°C. Deixe esfriar e sirva.

Salada com mexerica (tangerina)

Já pensou em comer salada com mexerica? O sabor ácido e doce da mexerica dá um gosto diferente e refrescante na sua salada

Ingredientes

Folhas de alface roxa picadas em pequenos pedaços

3 mexericas pequenas, descascadas e divididas em gomos

½ abacate

½ xícara de sementes de romã (opcional)

½ xícara de espinafre cozido e sem água

¼ xícara de amêndoas picadas (pode substituir por outra castanha ou semente de girassol)

¼ xícara de semente de abóbora

Molho da salada

Sal e pimenta a gosto

Suco de 1 limão

Azeite a gosto

Modo de fazer

Pique todos os ingredientes e misture-os.

Fudge de nutella

Fudge é uma sobremesa dos Estados Unidos, que derrete na boca e não é excepcionalmente doce. A receita tradicional leva manteiga, enquanto esta receita, muito mais saudável, leva óleo de coco.

Ingredientes

1 xícara de castanha de caju crua e sem sal

1 xícara de avelã

4 colheres de sopa de cacau em pó

1 colher de chá de essência de baunilha

4 a 6 colheres de sopa de xarope de cana

½ xícara de óleo de coco extra virgem

Modo de fazer

Asse a avelã em forno a 180°C de 8-10 minutos para que ela libere o sabor típico da Nutella. Transforme a castanha de caju em um pó. Reserve. Transforme a avelã em um pó. Reserve. Derreta o óleo de coco em banho maria, caso esteja em estado sólido. Reserve. Misture todos os ingredientes até virar uma massa homogênea. Coloque em uma fôrma de silicone e molde, de modo que consiga cortar em vários pequenos quadrados. Não precisa untar. Deixe na geladeira por 30 minutos. Sirva gelado.

Homus rosa com beterraba

O homus é uma pasta de grão de bico típica da culinária árabe. Pode substituir a manteiga e o requeijão no pão e também pode ser servido sozinho com arroz e salada. É rico em proteínas.

Ingredientes

3 xícaras de grão de bico

250 gramas de beterraba

2 dentes de alho

¼ de xícara de tahini (manteiga de gergelim)

4-5 colheres de sopa de suco de limão

1-2 colheres de chá de sal

1 colher de chá de cominho (opcional)

Modo de fazer

Cozinhe o grão de bico na pressão até ficar macio. Reserve. Cozinhe a beterraba em pedaços até ficar macia. Bata o grão de bico, a baterraba e os outros ingredientes no liquidificador até virar uma pasta. Está pronto! Você pode usar salsinha para decorar e servir com pão.



Doce de leite vegano

Este doce de leite é surpreendente e cremoso e feito com tâmaras.

Ingredientes

8 tâmaras jumbo ou tipo medjool

1 xícara e meia de leite vegetal

$\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar mascavo (pode ser qualquer um, menos leite de banana)

1 pitada de sal

1 colher de chá de essência de baunilha

Modo de fazer

Retire as sementes e corte as tâmaras em pequenos pedaços. Bata todos os ingredientes em um liquidificador ou moedor de grãos até virar uma pasta. Coloque o creme na panela e deixe em fogo médio, mexendo até começar a dar ponto de brigadeiro. Desligue e espere esfriar.

Sopa de cenoura e batata doce

Já pensou em comer sopa de batata doce? A batata doce é rica em vitamina A e a cenoura também, o que torna esta sopa excepcionalmente saudável!

Ingredientes

Três cenouras grandes

Duas batatas doce médias

Dois dentes de alho

Meia cebola

½ colher de chá de gengibre ralado

Sal e pimenta a gosto

Azeite para refogar

Modo de fazer

Cozinhe a batata doce e as cenouras. Reserve a água. Amasse a batata doce e a cenoura em purê. Refogue a cebola e o alho com o azeite. Adicione o purê de cenoura e batata doce. Adicione 1 xícara da água de cozimento da cenoura e batata doce. Adicione o gengibre, o sal e a pimenta. Tampe e deixe cozinhar. Vá adicionando a água de cozimento da cenoura até adquirir uma consistência cremosa (aproximadamente duas xícaras e meia de água de cozimento). Desligue e sirva.

Sorvete de banana (sem aditivos)

Este sorvete é um dos mais fáceis de fazer e não leva nenhum tipo de leite, mesmo o vegetal, o que faz dele um sorvete democrático, pois é bastante acessível

Ingredientes

3 bananas nanica maduras

1 pitada de sal

¼ de xícara de leite vegetal (opcional)

Modo de fazer

Corte a banana em pequenos pedaços. Coloque em um pote e leve ao congelador por 12 horas.

Bata as bananas em um processador com a pitada de sal. Se estiver difícil, adicione o leite vegetal.

Ele já está cremoso para ser consumido, porém, leve ao freezer por mais 30 minutos para gelar mais.

Hambúrguer de batata doce com quinoa

A quinoa é rica em proteínas, assim como a batata doce, que também possui vitamina A, fibras e carboidratos.

Ingredientes

1 xícara e meia de batata doce cozida

½ xícara de quinoa cozida

½ xícara de aveia batida em farinha

1 colher de sopa de farinha de linhaça mais 2 colheres de sopa de água

Sal e pimenta a gosto

1 dente de alho picado

½ cebola picada

Salsinha a gosto

½ colher de chá de cominho

Modo de fazer

Misture a linhaça com a água e deixe descansar por meia hora. Bata a quinoa, a aveia e a batata doce no processador com o gel de linhaça. Adicione os temperos, misturando com uma colher. Forme hambúrgueres. Asse em uma fôrma untada por 30 minutos a 180°C ou frite.



Vitamina proteíca rica em ferro de couve

Esta vitamina é rica em proteínas da chia e possui o ferro da couve. Ela é ótima para quem malha, especialmente por ser rica em carboidratos e potássio da banana.

Ingredientes

1 banana congelada

2 tâmaras

2 xícaras de couve picada

1 xícara de água

1 colher de sopa de semente de chia

4 colheres de sopa de água

Duas colheres de sopa de manteiga de amendoim

Modo de fazer

Pique a banana em pedaços e congele por 12 horas. Ao mesmo tempo, misture a chia com as quatro colheres de água e deixe descansar por 12 horas. No dia seguinte, bata as bananas, a água, a chia e os outros ingredientes no liquidificador. Tome imediatamente e sem coar para aproveitar de todos os benefícios da vitamina.

Tortilhas veganas com três ingredientes

Esta tortilha é super fácil de fazer e não leva ovo. Ela é rica em proteínas também!

Ingredientes

½ xícara de polvilho doce

½ xícara de farinha de grão de bico

1 xícara de leite vegetal

1/2 colher de sopa de óleo de coco

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes, menos o óleo de coco, até virar uma massa. Pode-se usar o liquidificador neste caso. Use uma frigideira e adicione o óleo de coco para untá-la. Frite e vire de lado até ficar pronta!

Barrinha energética crudivegana

Esta receita é ótima para lanches e super fácil de fazer!

Ingredientes

4 tâmaras

½ xícara de damasco seco

¼ de xícara de uva passa branca

1 colher de sopa de suco de limão

1 xícara de nozes (ou amêndoas)

1 colher de sopa de semente de girassol

Modo de fazer

Deixe as tâmaras de molho por 12 horas. Bata todos os ingredientes em um pequeno processador até virar uma massa. Enforme com a ajuda de um papel manteiga ou com fôrma de silicone. Coloque no freezer por 10 minutos. Corte em barrinhas. Está pronto! Embrulhe em papel manteiga e guarde em potes.

Molho de salada cremoso

Este molho de salada não leva leite e nem ovo e é um ótimo e saboroso substituto vegano.

Ingredientes

½ xícara de azeite de oliva

3 colheres de sopa de suco de limão

1 colher de sopa de mostarda de Dijon

1 colher de sopa de chia

1 colher de sopa de melado de cana

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes em um liquidificador. Isso fará com que o molho vire uma emulsão cremosa. Use para regar saladas ou comer com pão e tortilhas.



Cobertura de bolo de abacate com chocolate

Ao invés de usar margarina, que contém gordura hidrogenada, que tal optar por esta receita super saudável de cobertura de bolo?

Ingredientes

1 abacate grande

½ xícara de cacau em pó

½ xícara de melado de cana

2 colheres de sopa de óleo de coco líquido

½ colher de sopa de essência de baunilha

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no processador até virar um creme. Use para decorar bolos ou em cima do sorvete.

A close-up photograph of a hand holding a single green leaf. The leaf is held by the stem at the bottom, and its main vein runs vertically down the center. The leaf's surface is covered in a fine network of secondary veins. A semi-transparent rectangular box is overlaid on the middle of the leaf, containing white text. The background is a soft, out-of-focus green.

**Produtos de limpeza
veganos e naturais**



Removedor de manchas de roupa

Remova manchas naturalmente com esta receita natural, sem fragrâncias artificiais.

Ingredientes

1 xícara de água oxigenada

1 xícara de bicarbonato de sódio

1 xícara de água

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes, começando pela água e pelo bicarbonato. Use nas manchas, aguardando 10 minutos e esfregue.



Limpa-vidros caseiro e natural

Esta receita é perfeita para limpar vidros e não contém ingredientes nocivos à saúde

Ingredientes

1 xícara de água

1 xícara de álcool

1 colher de sopa de vinagre de álcool

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e reserve para usar em vidros.

Desentupidor de ralos

Para pequenos problemas de ralo entupido, esta mistura é natural e prática.

Ingredientes

1 xícara de bicarbonato de sódio

1 xícara de sal

¼ de xícara de cremor tártaro

Modo de fazer

Misture tudo e reserve. Quando for usar, use ¼ de xícara desta mistura. Adicione água fervendo e aguarde uma hora. Despeje água fria a seguir para ver se o entupimento foi resolvido.

Limpador de fogão

Limpe seu fogão naturalmente, usando ingredientes do dia a dia

Ingredientes

1/4 xícara de bicarbonato de sódio

1/4 de xícara de sal

1/4 de xícara de água

Modo de fazer

Misture e use em seu fogão, aguardando cinco minutos para que a solução possa agir.

Limpador multi-uso

Este limpador tem o poder desinfetante e é fácil de fazer.

Ingredientes

½ xícara de água

½ xícara de vinagre

10 gotas de óleo essencial de tea tree

10 gotas de óleo essencial de limão

Modo de fazer

Misture tudo e reserve. Quando for usar, use no local desejado e esfregue.



Branqueador de roupas natural

Ótimo substituto à água sanitária

Ingredientes

12 xícaras de água

¼ de xícara de suco de limão

¼ de xícara de água oxigenada

Modo de fazer

Misture tudo e reserve em uma garrafa de vidro. Use duas xícaras da solução em uma máquina cheia.

Desinfetante de banheiro

Este desinfetante é simples e fácil de fazer com ingredientes do dia a dia.

Ingredientes

400 ml de água

60 ml de vinagre

20 gotas de óleo essencial de tea tree

20 gotas de óleo essencial de eucalipto

Modo de fazer

Misture todos os ingredientes e use quando necessário.

Limpador de vidro de fogão

Este limpador retira manchas de gordura e óleo queimado.

Ingredientes

¼ de xícara de bicarbonato de sódio

3 colheres de sopa de água (ou até virar uma pasta)

Modo de fazer

Use a pasta no vidro do fogão. Envolve todo o vidro com a pasta. Aguarde 20 minutos e esfregue.

Limpador de vaso sanitário

Esta receita é efetiva para desinfetar o vaso sanitário.

Ingredientes

½ xícara de bicarbonato de sódio

½ xícara de vinagre

Modo de fazer

Quando for limpar o vaso, adicione o bicarbonato em pó. Em seguida, usando um spray, coloque o vinagre. O bicarbonato irá reagir com o vinagre, portanto, não misture os dois antes de usar. Após a reação, esfregue e enxague.



Amaciante natural de roupas

Este amaciante realmente deixa as roupas macias, sem poluir o meio-ambiente.

Ingredientes

5 litros de vinagre

40 gotas de óleo essencial de lavandim

Modo de fazer

Misture o óleo essencial com o vinagre e reserve. De preferência, use uma embalagem escura.

Adicione ½ xícara da solução em uma máquina cheia.

Gostou deste E-book?

Então, não perca o mais novo desafio do Canal Pensando ao contrário! Compartilhe os vídeos e divulgue junto de seus amigos e família! Ao alcançar a *meta de 100.000 inscritos no Youtube até o final de junho 2018*, você terá acesso a um **curso GRÁTIS exclusivo de culinária saudável**, crudivegana com cinco vídeos introdutórios no total! A culinária crudivegana pode ajudar você que não pode comer açúcar, intolerantes a lactose, ovo e mel, pessoas que precisam ou querem emagrecer, pessoas com problemas digestivos em geral e pessoas que querem manter a saúde, claro! Aposte nessa ideia e ajude o canal Pensando ao contrário a crescer, compartilhando os vídeos!

Visite também a Loja do Pensando ao contrário!

Produtos ecológicos e muitos ingredientes para fazer seus próprios cosméticos!



Website: <http://lojapensandoaocontrario.com.br/>