

Receitas Natalinas Veganas



Guia Vegano
20 ANOS



Receitas Veganas Natalinas

Este e-book foi criado para mostrar que uma ceia de Natal vegana pode ser saborosa, nutritiva, bonita e acessível. Aqui você encontrará receitas pensadas para o dia a dia brasileiro, com ingredientes relativamente fáceis de encontrar e técnicas simples, mas cheias de sabor.

O objetivo não é impressionar com pratos caros ou ingredientes raros, e sim oferecer ideias práticas para uma ceia completa, proteica e acolhedora, sem depender de produtos industrializados. Não porque somos contra eles — muitos são excelentes —, mas porque nem sempre estão disponíveis em todas as cidades do Brasil, especialmente fora dos grandes centros.

As receitas deste e-book foram organizadas em formato de infográficos, para facilitar a visualização, o preparo e o compartilhamento.

A proposta é que você consiga entender rapidamente cada prato, adaptar ao seu gosto e cozinhar com confiança.

Este e-book foi feito para circular. Sinta-se à vontade para encaminhá-lo para familiares, amigos e grupos de WhatsApp. Quanto mais pessoas tiverem acesso a essas ideias, mais mesas de Natal veganas, inclusivas e conscientes existirão.

Compartilhar também é um ato de cuidado.



Como usar este e-book

Este e-book foi pensado como um guia rápido e visual, focado em “pulos do gato” que facilitam o preparo das receitas, mesmo para quem não tem muita experiência na cozinha. Cada receita está apresentada em forma de infográfico, permitindo: entender rapidamente os ingredientes, visualizar a lógica do preparo, adaptar quantidades e combinações conforme sua realidade.

Quer se aprofundar, tirar dúvidas ou adaptar as receitas? Recomendamos interagir com a nossa IA especializada em culinária vegana, [clikando aqui](#).

Nela, você pode:

- tirar dúvidas sobre qualquer receita do e-book;
- pedir **substituições de ingredientes**;
- adaptar pratos para restrições alimentares;
- solicitar novas receitas veganas com base apenas no que você tem disponível em casa.

O serviço é totalmente gratuito. Para acessar, basta fazer login com uma conta Google.

Nossa IA utiliza um acervo com mais de 4.000 receitas veganas do mundo todo, reunindo preparos tradicionais, contemporâneos e regionais.

É a partir desse repositório que ela extrai o conhecimento para responder, sugerir variações e ajudar você a cozinhar com mais autonomia.

Use este e-book como ponto de partida — e a IA como sua aliada na cozinha.



Maionese Vegana à Prova de Erro

Esta receita de maionese vegana usa um truque simples com amido de milho para garantir uma textura cremosa e perfeita sempre, com menos óleo. É versátil e ideal para saladas de batata, salpicão vegano, sanduíches e muito mais.

Ingredientes



Leite de soja
1 copo (300ml)



Amido de milho
2 colheres de sopa (bem cheias)



Suco de limão grande
1 unidade



Sal marinho ou tempero pronto
1 colher de café



Óleo ou azeite
Fio contínuo até dar o ponto



Temperos
A gosto

Medidas exatas são a chave para a textura perfeita.

Modo de Preparo

1. Prepare o Creme Base

Misture 150ml (meio copo) do leite de soja com o amido de milho.



2. Cozinhe a Mistura

Leve ao fogo alto, mexendo sempre, até obter um creme bem consistente. Deixe esfriar.



3. Bata os Ingredientes

No liquidificador, coloque o creme frio, o restante do leite, o limão, o sal e os temperos. Bata bem.



4. Emulsione até a Perfeição

Com o liquidificador na potência mínima, derrame um fio contínuo de óleo até obter o ponto de maionese.



Dicas e Usos

Dica de Ouro

Use um leite de soja sem açúcar ou banunilha para não deixar a maionese adocicada.



Uso em Pratos Clássicos

Perfeita para usar em salada de batata, salpicão vegano, patês e como molho para sanduíches.



Creme Azedo de Tofu Vegano



Ingredientes



200 g de Tofu



100 g de Castanha de Caju
Hidratada por no
mínimo 4 horas



Suco de 1 Limão



1 colher (sopa)
de Cebola
Picada



1 fio de Azeite



Cebolinha Picada
A gosto, para finalizar



Sal
A gosto

Modo de Preparo



1. Bata quase tudo

Bata todos os ingredientes, exceto a cebolinha, no processador até formar uma pasta lisa.



2. Finalize e Sirva

Acrescente a cebolinha picada, misture e seu creme está pronto para servir.

Sugestão de Uso



Super Versátil

Fica ótimo para acompanhar nachos, guacamole



ou para passar no pão, como um cream cheese.

Salpicão Vegano Festivo

Esta receita transforma o tradicional salpicão de Natal em uma versão 100% vegetal, saborosa e colorida. A base é a "carne" de jaca verde desfiada e uma maionese cremosa feita com batata-salsa (mandioquinha), ideal para acompanhar outros pratos festivos.



INGREDIENTES

Para a "Carne" de Jaca



1 jaca verde pequena ou 500g de jaca em conserva (drenada).

Para a Maionese de Batata-Salsa



200g de mandioquinha (batata-salsa), 1kg de batatas, 1 dente de alho, suco de 1 limão, 1/2 maço de salsinha, sal e óleo de girassol (aprox. 500ml).

Para a Salada



1 cenoura grande ralada, 1 maçã em cubos pequenos, 1/2 xícara de uvas passas, 1/2 xícara de milho cozido, sal e pimenta do reino a gosto, nozes ou castanhas torradas para decorar.

MODO DE PREPARO



1. Prepare a Jaca

Se usar jaca fresca, cozinhe na pressão até ficar macia. Desfie com um garfo, descarte os caroços e refogue com seus temperos preferidos.



2. Faça a Maionese

Cozinhe a batata e a mandioquinha. Bata a mandioquinha com alho, limão e um pouco da água do cozimento. Adicione o óleo em fio contínuo até emulsionar e formar um creme. Tempere com sal e salsinha.



3. Monte o Salpicão

Em uma tigela grande, misture a jaca desfiada, a maionese, a cenoura ralada, a maçã em cubos, as uvas passas e o milho. Tempere com sal e pimenta.



4. Finalize e Sirva

Leve à geladeira por pelo menos 1 hora para gelar. Sirva decorado com as nozes ou castanhas torradas por cima.

DICA DE VARIAÇÃO



Não tem Jaca Verde? Use Grão-de-Bico!

Substitua a jaca por 2 xícaras de grão-de-bico cozido e levemente amassado com um garfo.

Carne Moída Vegana Perfeita com PTS

A Proteína Texturizada de Soja (PTS), rica em proteína e versátil, se transforma em uma base deliciosa com a técnica certa.

Ingredientes Essenciais

1 xícara de PTS fina
2 xícaras de água quente

Shoyu
Páprica
Cominho
Alho
Cebola
Azeite



1. Hidrate com Sabor

Em uma tigela, cubra a PTS com água quente e adicione temperos como shoyu, páprica e cominho.



2. Descanse e Escorra

Deixe a PTS de molho por cerca de 15 minutos. Depois, escorra e esprema bem para retirar o excesso de água.



3. Refogue para Finalizar

Em uma panela com azeite, doure a cebola e o alho. Adicione a PTS hidratada e refogue até ficar douradinha e saborosa.

Pronta para Usar!



Sua carne moída vegana está pronta para ser a estrela de pratos como lasanha, molho à bolonhesa, tortas e rocamboles.

Rocambole Vegano Festivo: A Estrela da sua Ceia de Natal

Este rocambole vegano é um prato principal robusto e saboroso, perfeito para ser o centro das atenções na sua mesa festiva. Repleto de proteínas e com o sabor rico de cogumelos, pimentões e temperos, é uma alternativa deliciosa e nutritiva aos pratos tradicionais.

Ingredientes Principais



1 pacote de "carne" vegetal em pedaços (veggie crumbles)
A base proteica do seu rocambole.



$\frac{3}{4}$ xícara de Leite de Soja
Para dar umidade e ligar a massa.



Cogumelos, cebola, alho e pimentão picados

Use a gosto para adicionar sabor e textura.



$\frac{3}{4}$ xícara de Farinha de Rosca
Essencial para dar estrutura ao rocambole.



Temperos e Molhos

1 cs de molho de soja, 1 cs de raiz-forte, 1 cs de mostarda, 1 cs de ketchup, e ervas a gosto.

Substituições 100% Veganas



Para substituir 1 ovo
Misture 1 colher de sopa de linhaça moída com 2 $\frac{1}{2}$ colheres de sopa de água e bata até engrossar.



Para substituir o Queijo Parmesão
Use um parmesão vegano, como o feito à base de castanha de caju e levedura nutricional.

Modo de Preparo



1 Pré-aqueça e Prepare
Pré-aqueça o forno a 150°C. Unte uma forma de pão ou uma assadeira com óleo.



2 Misture Tudo
Em uma tigela grande, combine todos os ingredientes (incluindo as substituições veganas) até ficarem bem incorporados.



3 Modele o Rocambole
Dê à mistura o formato de um rocambole e coloque na assadeira ou preencha a forma de pão.



4 Finalize e Asse
Cubra com uma camada extra de ketchup e mostarda. Asse por aproximadamente uma hora.



5 Sirva
Deixe o rocambole descansar por alguns minutos antes de fatiar e servir como a estrela da sua ceia.

Como Enrolar o Rocambole Vegano Perfeito



1. Prepare a base de apoio

Estenda uma folha grande de filme plástico ou uma esteira de sushi sobre sua bancada.



5. Finalize o formato

Continue levantando o filme ou a esteira para enrolar completamente, formando um cilindro compacto e seguro.



2. Espalhe a massa

Coloque a massa do rocambole no centro do filme e espalhe-a cuidadosamente, formando um retângulo.



4. Enrole com firmeza

Usando o filme plástico ou a esteira como guia, comece a enrolar a massa, apertando suavemente.



3. Adicione o recheio

Distribua uniformemente o seu recheio preferido sobre a massa, deixando uma pequena borda livre.

Arroz à Grega

Festivo de Natal

Uma receita vegana, colorida e festiva de um acompanhamento clássico de Natal, perfeito para a sua ceia.

INGREDIENTES

Separe estes ingredientes para criar a base perfeita:



2 colheres de sopa de azeite de oliva



1 cebola média, picada



1 cenoura média, cortada em cubos pequenos



1/2 pimentão vermelho, cortado em cubos pequenos



1/2 xícara de uvas passas brancas



4 xícaras de caldo de legumes quente



2 xícaras de arroz branco



2 dentes de alho, picados



1/2 pimentão amarelo, cortado em cubos pequenos



1/2 xícara de ervilhas frescas ou congeladas



Sal e pimenta do reino a gosto



Salsinha e cebolinha picadas para decorar

MODO DE PREPARO



1. Refogue os Aromáticos
Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.



2. Adicione os Legumes
Junte a cenoura e os pimentões. Cozinhe por cerca de 5 minutos até ficarem macios.



3. Cozinhe o Arroz
Adicione o arroz e refogue por 1 minuto. Despeje o caldo de legumes quente e tempere com sal.



4. Deixe a Mágica Acontecer
Cozinhe em fogo baixo com a panela semi-tampada até a água quase secar.



5. Finalize com Cor
Adicione as uvas passas e as ervilhas, misture delicadamente e tampe a panela. Deixe descansar por 5 minutos.

6. Sirva com Alegria
Solte o arroz com um garfo, salpique salsinha e cebolinha e sirva como o acompanhamento perfeito da sua ceia.

Dica Festiva
Para um toque crocante, adicione 1/2 xícara de castanhas de caju ou amêndoas torradas ao finalizar.



Manjar Branco Vegano para a Ceia de Natal

Esta é uma versão 100% vegetal do tradicional manjar de coco, perfeita para adoçar sua ceia de Natal com muito sabor e sem ingredientes de origem animal. A receita é simples e o resultado é uma sobremesa cremosa e elegante.

Ingredientes

Para o Manjar:



Leite de Coco
1 vidro (200ml)



Amido de Milho
4 colheres de sopa



Leite de Soja
1/2 litro



Açúcar
A gosto



Coco Ralado
1 colher de sopa

Para a Calda e Decoração:



Ameixas Secas
Sem Caroço
1 xícara de chá



Água
2 xícaras de chá



Açúcar
A gosto



Frutas Vermelhas
Frescas
para decorar
(morangos, framboesas,
mirtilos)



Prepare a Calda

Em uma panela, cozinhe as ameixas na água por alguns minutos. Desligue o fogo, adicione o açúcar, misture e reserve.

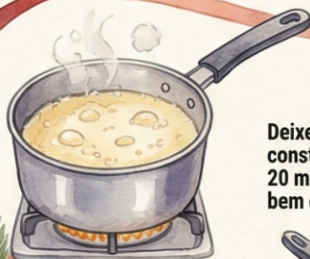
Cozinhe o Manjar

Em outra panela, junte o leite de coco, amido de milho, leite de soja, açúcar e coco ralado. Leve ao fogo médio, mexendo sempre para não empelotar.



Dê o Ponto

Deixe a mistura ferver, mexendo constantemente, por cerca de 15 a 20 minutos ou até engrossar e ficar bem cremosa.



Resfrie para Firmar

Despeje o manjar em uma forma de sua preferência (levemente untada com óleo de coco) e leve à geladeira por no mínimo 4 horas.



Sirva e Decore

Desenforme o manjar em um prato de servir, cubra com a calda de ameixas fria e decore com as frutas vermelhas frescas por cima.





Sobre o Guia Vegano

O **Guia Vegano** é um projeto dedicado a oferecer informação confiável, gratuita e bem fundamentada sobre veganismo, ética animal, nutrição, meio ambiente e ativismo. Nossa proposta é ajudar pessoas e coletivos a tomarem decisões mais conscientes, fortalecendo um movimento vegano coerente, crítico e comprometido com a libertação animal.

Além deste e-book, você encontra no Guia Vegano:

- Artigos sobre ética e filosofia animal
- Textos de nutrição vegana e saúde
- Conteúdos sobre ativismo, meio ambiente e política
- Podcast com entrevistas, análises e reflexões

Acompanhe e aprofunde:

- Site: www.guiavegano.com.br
- Instagram: [@guiavegano](https://www.instagram.com/guiavegano)
- YouTube (canal do Alex / Guia Vegano):
<https://www.youtube.com/@AlexFernandesGuiaVegano>
- [Podcast do Vegano](#)

Este e-book faz parte do esforço contínuo do Guia Vegano em unir **conteúdo sério, linguagem acessível e compromisso ético** a favor dos animais.

Licença de uso

Este e-book pode ser **livremente compartilhado** em formato digital para **fins pessoais, educativos e de ativismo**, desde que sejam respeitadas as seguintes condições:

Uso não comercial: é vedado o uso deste material, total ou parcial, para fins comerciais sem autorização prévia e por escrito do Guia Vegano.

Manutenção dos créditos: em qualquer compartilhamento, devem ser mantidos os créditos ao **Guia Vegano**.

A proposta desta licença é permitir que o material circule amplamente em prol dos animais.