

/tastebook/

RECEITAS FLAKES



VeganWay

Prepare refeições deliciosas com Nutritional Yeast da VeganWay. Aprenda 10 receitas que vão enriquecer suas refeições com nutrientes importantes para a saúde, e despertar seu paladar para o sabor 'umami' das leveduras VeganWay - a marca pioneira em levedura nutricional no Brasil.



Nossos produtos são termoestáveis, ou seja, não perdem sua qualidade nutricional durante o cozimento.

São hipoalergênicos porque são isentos de glúten, soja, leite/lactose, ovos e derivados animais.

São livres de gorduras trans e gorduras saturadas.

Não têm adição de sal nem de açúcares.

São produtos não-transgênicos.

As receitas aqui reunidas podem conter ingredientes com potencial alergênico, como castanhas e sementes, por isso muita atenção.





MOLHO BRANCO DE CASTANHA DE CAJU

Esta versão do clássico molho branco vai surpreender todo mundo pelo sabor e textura cremosa sem um pingo de leite de vaca. Vai muito bem com massas ou com espaguete de pupunha e abobrinha.

10 MIN
(4-6H PREPARAÇÃO PRÉVIA)



250G

INGREDIENTES

- 1 xícara de castanha de caju
(deixe previamente de molho em água filtrada por 4-6 horas)
- 1 xícara de água
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola média picada
- 1 colher de sobremesa de Nutritional Yeast VeganWay
- Sal a gosto
- Cebolinha picada

MODO DE PREPARO

Escorra a água de demolho das castanhas. Bata no liquidificador as castanhas, a xícara de água, o alho, o sal e Nutritional Yeast. Em uma panela doure o alho e a cebola, adicione a castanha batida. Experimente e ajuste o tempero se necessário. Sirva com a cebolinha picada ou tempero fresco de sua preferência.



/REQUEIJÃO DE INHAME/

Delicioso puro no pão, como recheio de empadinhas, na lasanha, tapioca ou seu sanduíche preferido.

2 MIN



450G

INGREDIENTES

3 inhames médios (400g) descascados e cozidos

1/3 de xícara da água do cozimento do inhame

1/2 limão espremido

1 colher de sopa de polvilho azedo

1 colher de sopa de Nutritional Yeast VeganWay

Sal a gosto

tomilho fresco, cebolinha, ervas finas

Opcional

MODO DE PREPARO

Não tem segredo, bata tudo no processador ou liquidificador e está pronto! Para um sabor extra, tempere com tomilho, cebolinha, salsinha, ervas finas. Dura cerca de uma semana de geladeira.

5

VeganWay



/PÃO SEM QUEIJO/

Versão sem lactose do tradicional pão de queijo, a textura crocante por fora e 'puxa-puxa' por dentro, é idêntica ao original. Até aquele seu amigo de Minas Gerais vai comer com gosto!

40 MIN 

 20 UNIDADES

INGREDIENTES

- 600g de batata barôa
- 2 xícaras de polvilho azedo
- 1 e 1/4 xícara de polvilho doce
- 1/3 de xícara de azeite
- 1/4 de xícara de água morna ou em temperatura ambiente
- 1 colher de sopa de Nutritional Yeast VeganWay
- 1 colher de chá de açafraão em pó
- 1 dente de alho ralado fininho
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque a batata, corte em rodela finas e cozinhe no vapor, depois amasse com um garfo ou amassador até fazer um purê bem sequinho (não use o liquidificador nem o processador). Pré-aqueça o forno a 200°C. Coloque o purê em um recipiente redondo e adicione uma pitada de sal, metade do azeite, a levedura nutricional e o alho para fazer o 'queijo'. Misture tudo muito bem. Depois adicione os polvilhos, mais sal, o restante do azeite e a água. Misture tudo com uma colher e depois com as mãos até atingir o ponto massinha de modelar, sem grudar nas mãos. Se precisar adicione um pouco mais de polvilho doce e azedo até obter o ponto. Molde as bolinhas no tamanho desejado. Unte uma assadeira com azeite, coloque as bolinhas com um espaço entre elas, e asse a 200°C até ficarem dourados e crocantes.



QUEIJO VEGANO

Acredite se quiser, essa opção de queijo vegetal vai bem em qualquer mesa de petiscos, café da manhã e até para servir acompanhando uma tábua de frutas e aquele seu vinho favorito.

30 MIN



1 PEQUENO

INGREDIENTES

500ml de leite vegetal
(soja, aveia, arroz, castanhas)

3 colheres de sopa de ágar-ágar em flocos

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

1 pitada de sal

40g de amido de milho

1 colher de sopa de páprica defumada

2 colheres de sopa de Nutritional Yeast VeganWay

1 colher de sopa de açafrão
(corante natural)

MODO DE PREPARO

Aqueça a bebida vegetal em temperatura média até ferver. Retire do fogo e adicione os flocos de ágar-ágar, o vinagre e o sal. Em outro recipiente, misture o amido de milho com um pouco do leite vegetal em temperatura ambiente. Misture os dois preparados na panela e adicione a páprica, a levedura nutricional e o açafrão. Deixe ferver e cozinhe durante 10 minutos (baixe o fogo). Coloque em uma forma redonda, pode ser pirex ou cerâmica e deixe esfriar. Leve à geladeira até endurecer.



MASSA COM MOLHO DE FEIJÃO BRANCO

Excelente alternativa para acompanhar massas, esse molho cremoso é delicioso e saudável. Sua textura aveludada vai agradar os paladares mais críticos e inaugurar um novo preferido para os almoços em família.

1 H 15 M 
(12H PREPARAÇÃO PRÉVIA)

 2 A 3 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 100g de feijão branco cru (deixar de molho 8-12h)
- 1 cebola cortada ao meio, 1 talo de aipo e 1 cenoura
para saborizar o feijão
- 1 cabeça de alho
retire 3 dentes, descasque, fatie e reserve
- 2 ramos de alecrim e 1 folha de louro
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 xícara + 2 colheres de sopa da água de cozimento
- 2 colheres de sopa de Nutritional Yeast VeganWay
- 150g de massa da sua preferência
- Sal e pimenta preta moída na hora (a gosto)
- 1/4 xícara de manjeriço
ou outras ervas aromáticas picadas (a gosto)

MODO DE PREPARO

Coloque o feijão em uma panela grande e cubra com bastante água. Adicione o alho com casca, metade da cebola, o aipo, a cenoura, o alecrim e a folha de louro. Leve à fervura por cerca de 1 hora, até os grãos ficarem macios (adicione água se necessário). Ao final escorra a água do cozimento e reserve o líquido para fazer o molho. Descarte a cebola, o alho e as ervas aromáticas. Em paralelo, cozinhe a massa al dente, escorra a água e reserve. Em uma panela média aqueça o azeite com o alho laminado durante 2 minutos, mexendo para não queimar. Adicione o feijão branco, a levedura nutricional e parte do líquido de cozimento, e leve à fervura. Retire do fogo e amasse o feijão, adicionando mais água de cozimento até chegar ao ponto de molho. Junte a massa cozida e cozinhe até o molho engrossar e envolver a massa. Ajuste os condimentos, adicione o manjeriço picado e um fio de azeite. Sirva com verduras grelhadas, alho crocante e azeitonas (opcional).



/PARMESÃO DE CASTANHA DE CAJU/

Crocante, essa alternativa ao parmesão ralado surpreende pela facilidade, sabor e versatilidade: você pode salpicar em massas, sanduíches, saladas, pratos quentes e frios.

30 MIN



100G

INGREDIENTES

3/4 xícara de castanha de caju

1/2 xícara de pinhões cozidos

3 colheres de sopa de Nutritional Yeast VeganWay

1 colher de sopa de azeitonas verdes sem caroço

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

No processador de alimentos junte as castanhas, levedura nutricional, pinhões, azeitonas e o sal.

Triture até virar uma 'farofa'. Pre-aqueça o forno a 160°. Coloque a mistura em um tabuleiro forrado com papel vegetal e leve ao forno até dourar.

Ainda no forno dê uma mexida na mistura para dourar uniformemente. Depois de frio, guarde em recipiente fechado na geladeira por até um mês.



/SOFT RICOTA DE MACADÂMIA/

Essa receita fica uma delícia para comer no pão no café da manhã, no lanchinho da tarde, ou acompanhando outros pratos no almoço. Gostosa até mesmo na versão Romeu e Julieta com uma fatia de goiabada cascão.

5 MIN 

 1 XÍCARA

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de macadâmia crua, sem sal
- 1/2 xícara de água
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de Nutritional Yeast VeganWay
- Sal a gosto
- Manjericão fresco

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes no processador de alimentos, exceto o manjericão e o azeite, e triture até obter uma textura média. Ajuste os temperos se precisar. Adicione o azeite e o manjericão fresco antes de servir.



RISOTO DE QUINOA E CASTANHA DE CAJU

Risotto ou quinotto? Trocadilhos à parte, essa receita é fácil, rápida, leve, refrescante e pode ser consumida acompanhada de folhas crocantes (alface, rúcula, etc) ou em substituição ao arroz branco nas refeições. O hortelã dá um toque de frescor especial.

15 MIN 

 2 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa em grão
- 1 cebola roxa
- 1 alho poró
- 1 tomate sem casca
- Manjericão ou hortelã a gosto
- 1 colher de sopa de Nutritional Yeast VeganWay
- Sal a gosto
- 20g de castanha de caju
sem sal ou amêndoas torradas
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- Uvas passas sem caroço ou damasco desidratado
(opcional)

MODO DE PREPARO

Ferva 2 xícaras de água em uma panela média. Adicione os grãos de quinoa e cozinhe por 5 minutos. Escorra toda a água, esprema o excesso de líquido usando um pano limpo, e reserve a quinoa enxutinha. Refogue a cebola, o alho poró e o tomate no azeite. Acrescente a quinoa, a salsinha, a levedura nutricional e o sal, e mexa levemente. Desligue o fogo e acrescente as castanhas ou amêndoas. Acerte o tempero com mais um pouco de levedura. Para uma nota agri-doce, inclua passas ou damascos.



ESPAGUETE DE ABOBRINHA AO ALHO E ÓLEO

Uma boa alternativa low carb para quem ama macarronada mas anda preocupado com o consumo de calorias vazias, o espaguete de abobrinha é uma receita gostosa e fácil de fazer. Alguns supermercados até já vendem a abobrinha fatiada em forma de macarrão, mas você mesmo pode preparar usando o fatiador de legumes que tem em casa, a única diferença é que o 'espaguete' fica mais irregular.

25 MIN 

 4 PORÇÕES

INGREDIENTES

- 3 abobrinhas** com a casca bem lavadas e fatiadas ao comprido para simular o espaguete
- 2 colheres de sopa** de azeite extra virgem
- 3 dentes de alho** sem casca, amassados
- 2 tomates** em cubos, sem as sementes
- sal e pimenta do reino (ou calabresa) a gosto
- Nutritional Yeast** sabor Natural VeganWay a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque o azeite na frigideira e leve ao fogo. Adicione o alho e a pimenta e refogue por 1 minuto apenas (para não amargar). Coloque os tomates e refogue por mais 1 minuto. Em fogo alto, deixe a abobrinha cozinhar por apenas 2 minutos, o suficiente para ficar 'al dente' (murchar um pouco e aquecer). Adicione por fim a levedura nutricional mexendo bem até o condimento se incorporar ao prato. Sirva com sementes de gergelim preto e coma imediatamente.



MUFFIN DE ABÓBORA COM COCO

Usar levedura em receita doce? Pode, assim como muita gente come doce com salgado. Mas não se engane, esse muffin de abóbora com coco fica delicioso combinado com chá ou um café forte passado na hora. Duvida?

45 MIN 

 6 A 8 UNIDADES

INGREDIENTES

- 1 1/2 xícara de farinha de trigo branca
- 1 colher de sopa de Nutritional Yeast VeganWay
- 1 xícara de abóbora paulista ralada
- 1/2 xícara de adoçante stévia ou açúcar demerara
- 1/2 xícara de coco seco ralado
- 230ml de água filtrada
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça
- 3 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180 °C. Misture a água e a farinha de linhaça e deixe de molho por 5 minutos. Em outro recipiente coloque a farinha de trigo, a levedura nutricional, o açúcar, a abóbora e o coco ralados, misturando bem. Aos poucos vá acrescentando o óleo de coco e a mistura de água e linhaça e mexendo até ficar homogêneo. Acrescente o fermento delicadamente até incorporar. Despeje a massa em forminhas de muffin untadas com óleo ou use as antiaderentes. Asse no forno por uns 30 minutos. Faça o teste do palito antes de retirar. Consuma depois de esfriar. Decore com raspas de coco ou amêndoas.

CADASTRE-SE NO SITE PARA RECEBER
NOVIDADES, PROMOÇÕES, RECEITAS
E OUTRAS NOTÍCIAS DA VEGANWAY

VEGANWAY.COM.BR

SIGA A VEGANWAY

 @VEGANWAYBRASIL

 /VEGANWAYBRASIL