



RECEITAS OGRAS

& VEGANAS





Criação/Diagramação/Capa
Danilo Schwarz

Fotografia das receitas
Norberto Marques

Agradeço ao grupo no Facebook
Ogros Veganos por reunir tantas pessoas na mesma causa:
compartilhar receitas deliciosas sem conteúdo de origem animal

Conteúdo

A

| | |
|--------------------|----|
| alfajor | 36 |
| almôndegas de jiló | 81 |

B

| | |
|--------------------------|----|
| batata no micro-ondas | 64 |
| beijinho de batata doce | 34 |
| biscoito de polvilho | 84 |
| bolacha frita | 15 |
| bolinho de arroz | 95 |
| bolinho de batata | 86 |
| bolinho de chuva | 43 |
| bolo de caneca | 12 |
| bolo de cenoura c/choc | 22 |
| bolo de chocolate | 26 |
| bolo de chocolate e coco | 23 |
| bolo de laranja | 29 |
| bolo sensação | 40 |
| brigadeiro | 39 |

C

| | |
|--------------------------|----|
| chilli | 82 |
| cinnamon rolls | 33 |
| como fazer carne de jaca | 76 |
| cookies | 32 |

| | |
|-------------------|----|
| coxinha | 65 |
| cupcake | 37 |
| cupcake salgado | 68 |
| cuscut de tapioca | 20 |
| churros | 46 |

D

| | |
|---------------------------|----|
| dip de abóbora | 61 |
| doce de leite de castanha | 17 |

E

| | |
|--------------------------|----|
| empadinha | 85 |
| escondidinho de brócolis | 63 |
| escondidinho de feijão | 91 |
| esfíha de soja | 98 |

F

| | |
|----------|----|
| feijoada | 99 |
|----------|----|

G

| | |
|------------|----|
| grãomelete | 50 |
| guacamole | 69 |

H

| | |
|--------------------|----|
| hamb. de abóbora | 58 |
| hamb. de abobrinha | 54 |
| hamb. de berinjela | 56 |

| | |
|-----------------------|----|
| hamb. de brócolis | 52 |
| hamb. de feijão | 57 |
| hamb. de grão de bico | 53 |
| hamb. de lentilha | 55 |
| hamb. de polenta | 59 |
| hummus | 88 |

J

| | |
|-------------|----|
| jaca assada | 83 |
| jaca louca | 78 |

K

| | |
|---------------------|----|
| kibe de abóbora | 92 |
| kibe de batata doce | 90 |

L

| | |
|--------------------------|----|
| lasanha de jaca | 80 |
| leite condensado de soja | 21 |
| leite condensado de coco | 13 |
| leite de coco | 41 |

M

| | |
|------------------------|----|
| maionese de couve-flor | 66 |
| manteiga de amendoim | 28 |
| marshmallow | 18 |
| massa de pizza | 67 |
| mingau gelado | 19 |

| | |
|---------------------|----|
| mousse de chocolate | 16 |
| mousse de limão | 47 |
| mousse de maracujá | 38 |

N

| | |
|-----------------|-----|
| nuggets de soja | 100 |
| nutella vegana | 44 |

O

| | |
|------------------|----|
| omelete de arroz | 94 |
|------------------|----|

P

| | |
|-----------------------|----|
| panqueca doce | 42 |
| pão com grãos | 93 |
| pão de queijo | 62 |
| pastel de forno | 77 |
| patê de azeitona | 74 |
| patê de pimentão | 87 |
| pavê de abacaxi | 24 |
| peixe de tofu | 73 |
| pizza c/ cream cheese | 75 |
| porpeta de soja | 72 |
| pudim de chocolate | 31 |
| pudim de leite | 25 |
| pudim de pão | 45 |

Q

| | |
|-----------------------|----|
| queijo cremoso | 96 |
| queijo de batata | 51 |
| queijo de batata doce | 89 |
| quiche de legumes | 97 |

S

| | |
|--------------------|-----|
| salada de frutas | 27 |
| salsicha de soja | 71 |
| shimeji | 60 |
| sorvete | 14 |
| strogonoff de soja | 101 |

T

| | |
|--------------------------|-----|
| tacos | 70 |
| torta crudívera de limão | 30 |
| torta de grão de bico | 102 |
| torta de liquidificador | 79 |

Introdução

O veganismo vai além do amor aos animais. Ser vegano é aprender a ter amor por tudo o que te cerca. Aprender que cada coisa na natureza tem o seu valor. Saber respeitar também o ser humano, além do animal. Ser vegano é saber dar e receber amor.

Muitas pessoas onívoras e até mesmo ovo-lacto-vegetarianas não tem conhecimento da diversidade que o mundo vegetal proporciona, achando que o vegano consome apenas salada e vegetais de forma "sem graça". É possível transformar batata em queijo, arroz em leite e jaca em "carne" para recheio de coxinha.

O livro tem como objetivo principal ativar a criatividade de cada um. Cada receita contida aqui, foi reinventada, recriada ou ajustada por gente do Brasil todo, para ficar deliciosa

sem qualquer tipo de ingrediente animal.

A proposta é mostrar que fazer lanches, pratos e doces saborosos é muito fácil e divertido. Todas as receitas podem ser novamente reajustadas para agradar o seu paladar. Por isso risque e anote em cada página o que você gostou e o que não deu certo para você.

No final do livro, tome nota de novas receitas que você aprendeu ou quer tentar fazer algum outro dia, dos lugares que frequentou e não quer esquecer de voltar ou as lojas que você encontrou produtos sem origem animal interessantes. Todas as receitas foram testadas e estão prontas para serem feitas. Você vai se surpreender com a quantidade de coisas que vai conseguir fazer.

Ogremos!

PRIMEIRO

A SOBREMESA



BOLO DE CANECA

aprendi com Isabelle Santos

PARA QUANDO BATER AQUELA VONTADE DE UM DOCE
RÁPIDO, FÁCIL E GOSTOSO

Ingredientes

4 colheres de sopa de
farinha de trigo
2 colher de sopa de cacau
2 colheres de sobremesa
de açúcar mascavo
2 colheres de sopa de leite de coco
1 colher de chá de fermento

Misture tudo e ponha no micro-ondas
por 1 minuto e 20 seg. Dependendo
da potência do seu micro-ondas.

 **Dica:** derreta chocolate e
coloque por cima do bolo



LEITE CONDENSADO DE COCO

aprendi com Ludmila Peters

_

Ingredientes

500mL de leite de coco
3 colheres de sopa rasas de açúcar

Aquecer o leite de coco até levantar
fervura.

Desligar o fogo e dissolver o açúcar
no leite de coco aquecido.

Ligar o fogo novamente e mexer até
reduzir o volume pela metade.

SORVETE

aprendi com Isadora Borges

REFRESCANTE EM DIAS QUENTES
E MARAVILHOSO EM DIAS FRIOS

Ingredientes do sorvete de coco

1 garrafa de 200 ml de leite de coco
1 caixa de creme de leite de soja
1 copo americano de 180 ml de açúcar cristal

Bata tudo no liquidificador até formar um creme, coloque em uma travessa de vidro e coloque no freezer até endurecer.

Ingredientes do sorvete de frutas vermelhas

200g de polpa de frutas vermelhas congelada
1/2 copo de açúcar cristal

Bata a polpa congelada até formar um creme, adicione o açúcar e bata novamente por mais 2 min. Coloque em cima do sorvete de coco e coloque no congelador novamente até endurecer.



BOLACHA FRITA

aprendi com Nathalia Oliveira

TUDO O QUE É FRITO É MAIS GOSTOSO

Ingredientes

3/4 xíc. de farinha de trigo
1 pitada de sal
1 de açúcar
6 colheres de extrato de soja
água

Misture tudo e de ponto com água. Frite e coloque açúcar e canela por cima.



Dica: experimente colocar cacau em pó, molhar as bolachas em chocolate derretido, ou passar creme de amendoim



MOUSSE DE CHOCOLATE

aprendi com Chris Oliveira

É BOM PARA COMER DE COLHER,
EM RECHEIO, COBERTURA...

Ingredientes

1 abacate médio
6 colheres (sopa) de cacau em pó
3/4 de xícara de açúcar mascavo
peneirado
3 colheres (sopa) de leite vegetal
2 colheres (chá) de essência de
baunilha
1/4 de colher (chá) de sal
1/2 colher (chá) de rum
1/4 de colher (chá) de canela em pó

Bata tudo no liquidificador e ponha
na geladeira por 2 horas.



Dica: decore com nozes ou
avelãs



DOCE DE LEITE DE CASTANHA

aprendi com Nathaly Giully

INCRÍVEL

Ingredientes

1 xícara de castanha de caju
1 xícara de açúcar da sua preferência
1 colher de sopa de
essência de baunilha
1/2 xícara de água morna

Coloque a castanha de molho por 3
horas, lave e escorra.

Coloque no liquidificador, derreta o
açúcar até ficar caramelizado e colo-
que a água morna.

Deixe derreter e depois bata no liqui-
dificador junto com a castanha e a
baunilha até ficar bem cremoso.

MARSHMALLOW

aprendi com Fernanda Mondel

VAI SER IMPOSSÍVEL NÃO USAR EM
TODOS OS SEUS BOLOS

Ingredientes

1/2 xíc. de leite de aveia gelado
2 xíc. de açúcar de confeiteiro
1 colher (chá) de emulsificante

Bata tudo na batedeira até ficar com a textura desejada.



Dica: decore bolos, cupcakes ou coloque em cima do morango, não leve ao forno



MINGAU GELADO

aprendi com Léo Luz

HUMMM...

Ingredientes

1/2 xíc. de leite de aveia gelado
2 xíc. de açúcar de confeiteiro
1 colher (chá) de emulsificante

Bata tudo na batedeira até ficar com a textura desejada.



Dica: decore bolos, cupcakes ou coloque em cima do morango, não leve ao forno

CUSCUZ DE TAPIOCA

aprendi com Giovanna Borges

A TAPIOCA É TIPICAMENTE BRASILEIRA E
NATURALMENTE GOSTOSA

Ingredientes

500g de tapioca granulada
1 litro de leite de coco
1 xícara de açúcar
Coco ralado (a gosto)

Acrescente o leite de coco quente por cima, jogue mais coco ralado por cima do leite e coloque na geladeira por 30 min.



LEITE CONDENSADO DE SOJA

aprendi com Chris Oliveira

CASEIRO É MELHOR

Ingredientes

1 xícara de extrato de soja
1 xícara de água fervente
1 xícara de açúcar demerara
2 colheres de creme vegetal ou
margarina vegetal

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea.
Leve à geladeira por 4 hrs.

BOLO DE CENOURA C/ CHOCOLATE

aprendi com Giovanna Borges

OU COBERTURA DE CHOCOLATE COM BOLO DE CENOURA

Ingredientes

3 cenouras médias cruas, descas-
das e raladas
3/4 xícara de óleo vegetal
1 xícara cheia de açúcar demerara
1 colher de chá de essência
de baunilha
2 xícaras de farinha de trigo
(substitua 1 xícara de trigo por fari-
nha de amêndoas)
1 colher de sobremesa de fermento
em pó.

Bata no liquidificador as cenouras,
o óleo, o açúcar e a baunilha. Passe
para uma vasilha e acrescente a fari-
nha e por último o fermento.
Mexa bem. Forre uma forma com
óleo vegetal e açúcar demerara.
Coloque no forno pré aquecido a
200C por 30 minutos ou até ficar se-
quinho.
Quando estiver assado derreta cho-
colate e passe por cima do bolo.



BOLO DE CHOCOLATE E COCO

aprendi com Silvane Heck

COMBINAÇÃO PERFEITA

Ingredientes massa

3cs cheias de linhaça triturada e
hidratada em meia xíc de água
1 xíc farinha de aveia
1/2 xíc de farinha de trigo integral
3/4 xíc de açúcar mascavo
1/2 xíc de cacau em pó
2cs de resíduo de leite de coco
- 3cs óleo
leite de coco até que baste
1cs de fermento em pó

Ingredientes cobertura e recheio

10cs coco ralado
200ml de leite de coco
1cs de amido de milho
dissolvido em água
açúcar

Misture todos os ingredientes
e coloque em uma forma untada.

Misture o coco ralado, o leite
e o açúcar e leve ao fogo.
Quando ferver, adicione o amido de
milho até engrossar um pouco.
Se quiser um creme mais líquido,
adicione mais leite.

PAVÊ DE ABACAXI

aprendi com Joice Fritolli

É PRA COMER. É PRA COMER TUDO!

Ingredientes

500 ml de leite de coco
3/4 xic de açúcar
4 colheres de sopa cheias de amido de milho
150 g de coco ralado
1 pacote de bolachas veganas ou massa de bolo
Abacaxi em calda (Abacaxi, água e açúcar)

Misture o amido de milho no leite, acrescente os outros ingredientes (menos as bolachas e o abacaxi) e leve ao fogo até engrossar. Em uma travessa de vidro disponha as bolachas ou a massa de bolo, o creme e o abacaxi. Repita até terminar com o creme.



PUDIM DE LEITE

aprendi com Talita Silva Xavier

VAI TER PUDIM SIM!

Ingredientes

500g de tofu firme
1 xícara de leite vegetal
1/2 xícara de açúcar
2 colheres de sopa de amido de milho
1 colher de chá de essência de baunilha
Raspas de limão/laranja

Bata tudo no liquidificador e coloque em uma forma caramelizada. Cubra com papel alumínio e leve ao fogo por 40 min. Ponha na geladeira até endurecer.



BOLO DE CHOCOLATE

aprendi com Fran Pianta

QUEM DISSE QUE BOLO SEM OVO NÃO CRESCE?

Ingredientes

2 1/2 xícaras (chá) de farinha de trigo
2 xícaras (chá) de açúcar
1/2 xícara (chá) de óleo vegetal
1 colher (sopa) de fermento em pó
2 colheres (sopa) de cacau em pó
Essência de baunilha à gosto
Água o suficiente para deixar homogêneo

Misture primeiro os ingredientes sólidos, depois acrescente os ingredientes líquidos e misture tudo.

Coloque em uma forma untada com um pouco de óleo vegetal e asse no forno pré aquecido a 200C por 30 minutos ou até ficar sequinho.

Cobertura ou recheio

Ferva óleo de coco, cacau em pó e açúcar demerara e jogue por cima do bolo.



Dica: use o creme de chocolate c/ abacate



SALADA DE FRUTAS

Danilo Schwarz

COM JEITINHO OGRO

Ingredientes

1 copinho de iogurte de soja
1 colher de sobremesa de geleia de frutas
açúcar
frutas cristalizadas
banana, mamão e morango

Misture tudo!

MANTEIGA DE AMENDOIM

aprendi com Eliane Mello Alves

SANTO AMENDOIM...

Ingredientes

amendoim torrado
açúcar

Bata os dois ingredientes no processador até formar uma pasta. Coloque em tudo o que você for comer.



BOLO DE LARANJA

aprendi com Fábio Rangel

BOLO NUNCA É DEMAIS

Ingredientes Massa

1 laranja cortada em cubos
1/2 xícara de suco de laranja espremido (2 a 3 laranjas)
3/4 de xícara de óleo
1 xícara de açúcar
2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de sopa de fermento em pó
1 Pitada de sal

Ingredientes Calda

1 xícara de suco de laranja
3/4 de xícara de açúcar
1 colher de sopa de amido de milho ou farinha de trigo diluída

Misture bem todos os ingredientes, de preferência em uma batedeira. (Primeiro os sólidos e depois os líquidos). Coloque em uma forma untada com óleo vegetal e ponha no forno pré aquecido em 200C por 35 min. ou até ficar seco por dentro. Para a calda misture todos os ingredientes e leve ao fogo.

TORTA CRUDÍVERA DE LIMÃO

aprendi com Iris Burger

COMIDA CRUA, OGRA E SAUDÁVEL

Ingredientes

1xic de nozes
1xic de tâmaras
1 colher de sopa de cacau em pó.
1 abacate
2 limões Taiti

Para a massa processe bem as nozes, tâmaras e o cacau em pó. Monte a massa em um prato. Para a cobertura misture o abacate e os limões e coloque por cima da massa e coloque na geladeira até ficar gelado.



PUDIM DE CHOCOLATE

aprendi com Aláya Dullius

MELHOR FAZER DUAS RECEITAS, OU CINCO

Ingredientes

1 barra de chocolate amargo vegano
2 xícaras de leite de soja
1 pitada de sal
1 colher de sopa de agar-agar
creme de leite de soja
1 colher chia
1 colher de maizena

Misture tudo, ferva e coloque na geladeira até ficar firme.

COOKIES

aprendi com Vivian Tazima

NÃO SÃO BOLACHAS. SÃO COOKIES!

Ingredientes

1/2 xic margarina vegetal
1 xic açúcar mascavo
Essência de baunilha
1 xic resíduo de leite de amêndoas
1 1/2 xic farinha
Sal
1col sopa fermento
1 xic chocolate amargo picado

Misture tudo. Modele os cookies.
Coloque em uma forma. Ponha o
chocolate picado por cima.
Asse em 180C por 30 minutos.
Pronto!



CINNAMON ROLLS

aprendi com Amanda Andrade Roque

DELICIOSOS!

Ingredientes Massa

2 a 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
1 sachê de fermento seco para pães
1/2 xícara (chá) de leite vegetal
1/2 colher (chá) de sal
1 banana nanica grande e madura
amassada
3 colheres (sopa) de creme vegetal
sem sal
1 colher (sopa) de açúcar

Ingredientes Recheio

3 colheres (sopa) de creme vegetal
1/2 xícara (chá) de açúcar
1 1/2 colher (chá) de canela em pó

Misture 1 xícara (chá) de farinha de trigo com o fermento, o açúcar, a banana e o leite aquecido. Misture até a massa começar a borbulhar. Acrescente leite se ficar muito seca. Coloque mais uma xícara de farinha de trigo, o sal e o creme vegetal. Misture tudo. Trabalhe a massa na mesa por 2 minutos.

Faça uma bola com a massa e deixe na geladeira coberto até dobrar de tamanho. Aperte a massa novamente e deixe descansar por mais 10 min. Abra a massa, coloque os ingredientes do recheio já misturados em metade da massa, enrole como rocambole e corte em vários pedaços. Arrume-os em uma forma e deixe descansar por mais 10 minutos. Coloque no forno pré aquecido 180C por 25 min. Depois de pronto coloque por cima calda, chocolate ou paçoca.



BEIJINHO DE BATATA DOCE

aprendi com Thays Merçon

VOCÊ VAI QUERER COMER TODOS

Ingredientes

2 batatas doces
Leite de coco
Pitadinha de sal marinho
Coco ralado
Cravo da índia

Lave a batata doce, embrulhe com papel alumínio e coloque no forno por 45 minutos.

Espere esfriar e passe no espremedor de batata depois de retirar a casca.

Leve ao fogo a mistura de batata doce, sal e leite de coco (o quanto baste para mexer) por 5 minutos. Coloque no congelador por mais 5 minutos.

Retire, molde os docinhos, passe no coco ralado e finalize com cravo da índia.



Dica: Faça um beijinho gigante e coma com garfo e faca



DOCE DE ABÓBORA

Danilo Schwarz

;))

Ingredientes

300g de abóbora em cubos
1/2 xícara de água
4 colheres sopa de açúcar
2 cravos da índia
1 pau de canela
4 colheres sopa de coco fresco ralado

Misture os ingredientes, menos o coco ralado, e leve ao fogo com a panela tampada, mexendo de vez em quando até começar a desmanchar. Retire do fogo acrescente o coco ralado e sirva frio



ALFAJOR

aprendi com Helder Martins

ESSE É PARA DIVIDIR E MOSTRAR
SEUS DOTES CULINÁRIOS

Ingredientes

3 xícaras de farinha de trigo
1,5 de açúcar
6 colheres de cacau
2 colheres (chá) de bicarbonato
2 colheres de sobremesa de vinagre
4 xícaras de água
1 fio de óleo
biscoitos veganos
barras de chocolate

Misture todos os ingredientes (exceto os biscoitos e o chocolate) e leve ao forno pré aquecido 180C por 40 minutos.

Espere esfriar e esfarele tudo.

Acrescente um pouco do chocolate derretido e misture. Recheie duas bolachas e mergulhe no chocolate derretido.

Deixe na geladeira por 20 minutos.



CUPCAKE

aprendi com Karen Schmidt

CUPCAKE TODO DIA!

Ingredientes

180g de purê de maçã
60 ml de azeite
150g de açúcar
1 colher de melado
170g de farinha
1 colher e meia de fermento
80ml de leite de soja
2 colheres de cacau em pó

Cobertura Ganache:

100 g de chocolate
1/2 caixa de creme de soja
amendoim

Primeiro mistura-se o azeite com o açúcar, acrescenta-se o purê de maçã (cozinhar a maçã com um pouco de água até ficar bem mole). Acrescente a farinha, o cacau e o fermento, misture acrescente o leite aos poucos.

Ponha em forminhas e leve ao forno pré aquecido 180C por 30 minutos. Para a cobertura misture tudo.

MOUSSE DE MARACUJÁ

aprendi com Jeff Davis

UM CLÁSSICO

Ingredientes

4 polpas congeladas de maracujá
1 garrafa de 500ml de leite de coco
200gr de coco ralado úmido
creme vegetal
leite condensado vegetal
agar agar
açúcar demerara

Ferva o agar-agar com um pouco de água, bata junto com os outros ingredientes do liquidificador e deixe na geladeira até endurecer.



BRIGADEIRO

aprendi com Ariane Soares

ATAQUE DIRETO DA PANELA!

Ingredientes

1 xícara de extrato de soja em pó
1 xícara de açúcar
1 xícara de água fervendo
1 colher de margarina
4 colheres de gordura vegetal bem cheias

Colocar tudo no liquidificador, deixar para por a água fervendo aos poucos. Acrescente chocolate em pó e cacau em pó, mexa no fogo baixo por 15 minutos (contando do momento em que começa a ferver). Espere esfriar e ataque.

BOLO SENSACÃO

aprendi com Stefany Claudino

CHOCOLATE + MORANGO :)

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo
2 xícaras de chocolate em pó solúvel
1 mid sabor morango
1xíc de óleo ou 4 colheres cheias de creme vegetal
Aproximadamente 1litro de leite vegetal (Usado o de arroz dessa receita)
4 colheres de sopa de fermento em pó
Açúcar a gosto
Água
Chocolate meio amargo

Divida a farinha de trigo 500 gramas e 500 gramas. Em um pote coloque metade da farinha, o açúcar, o chocolate em pó e misture. Acrescente aproximadamente 600ml de leite, o óleo e o creme vegetal e misture bem. Acrescente 2 colheres de fermento e mexa devagar. Separado, dissolva o mid morango em 300ml e misture na outra parte da farinha. Ponha o açúcar a gosto e o leite vegetal até ficar homogêneo junto com as outras duas colheres de fermento, coloque 2 fios de óleo.

Para montar o bolo na forma ponha a massa de chocolate e a de morango no meio e misture com um garfo, asse nos primeiros 20 minutos no forno 160C depois aumente pra 180C. Cobertura derreta o choc. com água.



LEITE DE COCO

aprendi com Renata Nóbrega

BOM PARA TOMAR PURO
OU USAR NAS RECEITAS

Ingredientes

1 coco
1 litro de água quente

Fure o coco e tire a água. Deixe no forno por 15 minutos para poder quebrá-lo. Retire todo o coco de dentro e bata com 1 litro de água por 3 minutos. Coe em um coador de pano.



Dica: Bata com cacau, amendoim e canela.

PANQUECA DOCE

aprendi com Gessio Mori

NO CAFÉ DA MANHÃ, LANCHE DA TARDE
OU DE MADRUGADA

Ingredientes

1 xícara de aveia
3/4 xícara (chá) de leite de soja
2 colheres (sopa) de açúcar
demerara
1 pitada de sal
1/2 xícara (chá) de óleo
3/2 colheres (chá) de vinagre branco
1 colher (chá) de fermento químico
1 ou 2 colheres (sopa) de farinha de
trigo

Bata no Mixer todos os ingredientes
(aveia e leite primeiro) e coloque na
frigideira (calor médio) até descolar a
parte de baixo.
Vire a panqueca para assar a parte
de cima.
Cubra com Nutella caseira, creme de
amendoim, morangos ou leite con-
densado de soja.



BOLINHO DE CHUVA

aprendi com Isadora Borges

FAÇA CHUVA OU FAÇA SOL

Ingredientes

1/2 cenoura média
1/2 xícaras de água
1/2 xícaras de açúcar demerara
1 e 1/3 xícaras de farinha de trigo
com fermento
Canela em pó

Bata a cenoura, a água e o açúcar no
liquidificador e coloque o líquido em
uma vasilha.
Adicione a farinha, mexa e frite.
Coloque açúcar e canela em pó por
cima.



NUTELLA VEGANA

aprendi com Isadora Borges

D.E.L.I.C.I.O.S.A

Ingredientes

1 xíc de avelãs torradas e sem pele
100g de chocolate 70% derretido
1 colher de chá de extrato de
baunilha
1 pitada de sal

Aqueça as avelãs no forno a 180C por 8 minutos e depois triture ainda quente, até ficar um pouco líquida. Coloque o chocolate, a baunilha e o sal. Continue processando. Deixe na geladeira até ficar cremosa.



PUDIM DE PÃO

aprendi com Laísa Helena

PARA FAZER SEMPRE QUE SOBRAR PÃO

Ingredientes

1 litro de leite de soja
5 colheres (sopa) de açúcar
4 pães franceses
1 colher (chá) de essência de
baunilha
1 colher (chá) canela em pó
Para a calda:
1/2 xícara de açúcar

Coloque o açúcar da calda em uma forma de 23 cm de diâmetro com um buraco no meio e leve ao fogo baixo até derreter. Bata todos os ingredientes do pudim no liquidificador e despeje a mistura na forma caramelada. Cubra com papel alumínio e leve ao forno a 180C dentro de uma forma maior com água por 1h30min. Espere esfriar para desenformar.

CHURROS

aprendi com Thassiane Targino

QUEM QUER CHURROS?

Ingredientes

2 colheres de margarina vegetal
2 xícaras e meia de farinha de trigo
2 xícaras de água
uma pitada de sal

Coloque a água a margarina e o sal em uma panela, quando começar a ferver desligue e acrescente a farinha até que desgrude da panela. Espere esfriar, coloque em um aparelho de churros, frite e recheie.



MOUSSE DE LIMÃO

Danilo Schwarz

HUMM...

Ingredientes

1 lata de condensado de soja
1 caixinha de creme de soja
suco de limão a gosto
raspas de limão pra decorar

Misture tudo e coloque na geladeira até ficar firme.

HORA DOS

SALGADOS



GRÃOMELETE

aprendi com Barbara Hartmann Cardoso

OMELETE SEM OVO

Ingredientes

- 1 xícara de grão de bico hidratado
- 1 xícara de água
- 2 colheres (sopa) de óleo de girassol ou coco
- temperos e sal a gosto

Bata no liquidificador o grão de bico com a água até formar uma massa. Acrescente o óleo, o sal e os temperos e bata mais um pouco. Unte uma frigideira que não grude e despeje uma camada fina. Coloque em fogo baixo e doure dos dois lados. A receita rende 2 grãomeletes.



QUEIJO DE BATATA

aprendi com Gisele Frota

PARA COLOCAR NA PIZZA, HAMBÚRGUER, PÃO, TORTA, PETISCOS TUDO!

Ingredientes

- 4 xícaras de batatas amassadas (purê)
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de água
- 1/2 xícara de polvilho doce
- 1 1/2 xícara de polvilho azedo
- 2 colheres de chá de sal
- Cúrcuma a gosto
- essência de queijo a gosto (opcional)

Misture todos os ingredientes. Use um mixer. Leve ao fogo, sempre mexendo para não empelotar, até desgrudar da panela. Coloque em um pote e leve à geladeira. Se quiser comer o queijo cremoso, coma logo que sair do fogo, ou esquente no micro-ondas até derreter. Rende quase 1Kg.

HAMBÚRGUER DE BRÓCOLIS

Danilo Schwarz

HAMBÚRGUER 1

Ingredientes

- 1 maço de brócolis japonês
- 1/2 xíc. de quinoa
- 1 cenoura média ralada
- sal, salsinha e cebolinha
- 1 colher de sopa de chimichurri
- 1 colher de sobremesa de açafrão
- 1 e 1/2 colher de sopa de farinha de arroz
- 2 alhos espremidos
- azeite

Cozinhe a quinoa com 2 copos de água e reserve.

Cozinhe o brócolis e pique bem pequeno.

Em uma panela frite o alho no azeite e coloque a cenoura e o brócolis cozido e picado. Refogue com todos os temperos, misturando tudo. Desligue o fogo e acrescente a quinoa e a farinha de arroz, mexa bem e amasse com uma colher. Espere esfriar, molde, congele e frite. (ou asse em 180C até dourar dos dois lados).

Rende 6 porções. Super rápido e fácil de modelar. Não desmancha para fritar e muito saboroso.



HAMBÚRGUER DE GRÃO DE BICO

aprendi com Vivian Sola

HAMBÚRGUER 2

Ingredientes

- 1 xícara de grão-de-bico cozido
- 5 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de trigo integral
- 1/4 de xícara de água
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 pitada de pimenta-do-reino em pó
- 1 colher de chá rasa de sal
- salsinha e cebolinha a gosto

Bata o grão de bico cozido junto com os temperos e a água em um processador ou liquidificador.

Despeje em um recipiente e adicione as farinhas, mexendo bem com as mãos.

Molde os hambúrgueres e frite-os na frigideira com um pouco de óleo. Rende 4 hambúrgueres.



Dica: acrescente soja em PTS, fica uma delícia

HAMBÚRGUER DE ABOBRINHA

aprendi com Pedro Wah

HAMBÚRGUER 3

Ingredientes

tomate
pimentão
cebola
alho
salsinha
cebolinha
meia abobrinha ralada
sal
páprica picante
pimenta calabresa
(todos cortados em cubinhos)
refogados em azeite e shoyu

Misture tudo num pote, coloque 2 colheres de farinha de rosca, e depois dar a liga com azeite e farinha de trigo, até ficar modelável e mais seco. Frite.



Dica: passe margarina vegetal nas mãos pra conseguir modelar



HAMBÚRGUER DE LENTILHA

aprendi com Thaís Tabelaio

HAMBÚRGUER 4

Ingredientes

1 xícara (de chá) de lentilha crua
4 xícaras (de chá) de água
1 dente de alho grande picado
1/2 xícara (de chá) de cebola picada
1/2 xícara (de chá) de cheiro verde picado
1 colher (de sopa) de azeite
1 colher (de chá) de sal
Cominho a gosto
1/2 xícara (de chá) de farinha de trigo integral

Cozinhe a lentilha por 15 min. após pegar pressão (na panela de pressão).

Escorra e coloque em uma vasilha. Adicione o alho, a cebola, o cheiro verde, o azeite, o sal, tempere com cominho a gosto, e misture.

Acrescente a farinha de trigo integral aos poucos, até dar o ponto de modelar e faça os hambúrgueres.

Coloque em uma forma untada e leve ao freezer até congelar. Frite dos dois lados.



HAMBÚRGUER DE BERINJELA

aprendi com Caetano Lupo

HAMBÚRGUER 5

Ingredientes

- 1 berinjela média cortada em cubos pequenos
- 3 colheres (sopa) de shoyu
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1/4 copo de água quente
- 2 colheres (sopa) de polvilho azedo
- 1 colher (sopa) de farinha de arroz
- 2 colheres (sopa) de gergelim torrado
- 1 colher (café) de pimenta-do-reino
- Cebolinha e salsinha a gosto

Cozinhe a berinjela com água e duas colheres de shoyu até ficar macia. Transfira para um recipiente e coloque o polvilho, mexendo bem. Acrescente a farinha de arroz, a cebolinha, a salsinha, a pimenta e o gergelim. Coloque no forno até dourar dos dois lados, pincelando com azeite e shoyu.



HAMBÚRGUER DE FEIJÃO

aprendi com Tata Capozzi

HAMBÚRGUER 6

Ingredientes

- feijão carioca cozido sem tempero
- alho
- alecrim
- sal
- sal
- azeite
- manjericão
- orégano
- farinha de trigo
- caldo do feijão

Misture tudo, modele os hambúrgueres e frite no azeite.

HAMBÚRGUER DE ABÓBORA

aprendi com Rose Gomez

HAMBÚRGUER 7

Ingredientes

4 colheres de sopa de abóbora cozida
2 colheres de sopa de aveia
1 colher de sopa de azeite
farinha de rosca para dar ponto
sal

Misture tudo, modele os hambúrgueres e frite em óleo quente.



HAMBÚRGUER DE POLENTA

aprendi com Francine Belem

HAMBÚRGUER 8

Ingredientes

polenta cozida
grão de bico cozido e amassado
páprica
sal
pimenta
cebola picada
cebolinha picada
salsinha picada
farinha de rosca

Amasse bem o grão de bico e misture a polenta ainda quente. Misture todos os outros ingredientes e vá dando liga com a farinha de rosca. Frite em fio de óleo quente.



SHIMEJI

aprendi com Melina Valério

EM RECHEIO DE EMPADAS, MISTURA DE YAKISOBA,
ESCONDIDINHO, RISOTOS, SANDUÍCHES ...

Ingredientes

Shimeji
água
shoyu
azeite
cebolinha picada

Lave e seque bem o shimeji.
Frite no azeite por 15 minutos, acrescentando água e shoyu.
Finalize com a cebolinha picada.



DIP DE ABÓBORA

aprendi com Monize Bento

PARA COMER COMO PATÊ, MOLHO..PURO

Ingredientes

Abóbora japonesa assada em purê
Shoyo
Raiz forte
Leite de coco

Misture tudo. Vá ajustando as quantidades de acordo com o seu gosto e necessidade.

PÃO DE QUEIJO

aprendi com Rebecca Mathei

PÃO DE Q, PÃO-SEM-QUEIJO, PÃO DE POLVILHO...
O QUE IMPORTA É QUE É UMA DELÍCIA

Ingredientes

300 gramas de polvilho azedo
purê de 3 batatas
meio copo de óleo de soja
meio copo de água morna
uma colher de chá de sal

Misture tudo, faça as bolinhas e bote para assar em 180C até dourar.



ESCONDIDINHO DE BRÓCOLIS

Danilo Schwarz

FÁCIL E MARAVILHOSO

Ingredientes

4 batatas grandes cozidas
1/2 litro de leite (soja, arroz ou etc)
Sal, pimenta do reino, azeite, óleo e
cebola bem picada
Azeitona verde ou preta fatiada
1 maço de brócolis japonês
2 ou 3 colheres de sopa
de requeisoy

Cozinhe a batata e o brócolis.

Esprema a batata e cozinhe com leite e sal até formar um purê cremoso. Junte as azeitonas.

Cozinhe o brócolis, jogue a água e pique bem pequeno. Frite a cebola e o alho no óleo, acrescente o brócolis e a pimenta. Refogue rápido, desligue o fogo e misture o requeisoy.

Faça uma camada de purê, recheio de brócolis e finalize com purê.

Jogue mais requeisoy por cima e ponha no forno até borbulhar. Espere esfriar sirva.



BATATA NO MICRO-ONDAS

aprendi com Biatris Souza

AHHH, A BATATA

Ingredientes

batatas lavadas e com casca
recheio (Queijo de batata, shimeji,
dip de abóbora, soja temperada ou
o que tiver na geladeira)

Coloque a batata inteira e com furinhos no micro-ondas por 8 minutos, ou até amolecer.
Corte e recheie.



COXINHA

aprendi com Daniel Fontes Silva

A ÚNICA, INCOMPARÁVEL, MARAVILHOSA...

Ingredientes

4 xícaras (chá) de farinha de trigo
4 e 1/2 xícaras (chá) de água
8 colheres (sopa) de óleo de soja
1 colher (chá) de curry
sal e pimenta

Em uma panela, grande e funda, coloque a água, o curry, o sal e a pimenta. Mexa bem com uma colher até que o curry se dissolva. Adicione o óleo. Leve a panela em fogo alto, até ferver o líquido. Abaixar o fogo. De uma única só vez, adicione a farinha de trigo e mexa vigorosamente com uma colher até que se forme uma bola que desprenda do fundo da panela. Retire a massa da panela e sove até obter uma massa lisa, ainda com a massa quente. Cubra com filme plástico e deixe descansar enquanto você faz o recheio. Depois de moldadas e recheadas, passe na água e na farinha de rosca e frite.



MAIONESE DE COUVE-FLOR

aprendi com Fabio Rangel

LOTE TUDO DE MAIONESE

Ingredientes

1 maço pequeno de couve-flor
1 cebola pequena
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de azeite
1 pitada de páprica picante
1 pitada de açafrão-da-terra
1 colher (chá) de levedo de cerveja
(opcional)
sal a gosto

Pique a couve flor, a cebola e o alho em pedaços pequenos. Coloque em uma panela e cubra com água, junto com uma pitada de sal. Cozinhe até que a couve flor esteja começando a desmanchar. Bata no liquidificador com 1/2 xíc. da água do cozimento e o resto dos ingredientes até formar um creme.



MASSA DE PIZZA

aprendi com Gaia

PARA LOTAR DE QUEIJO DE BATATA, MOLHO DE TOMATE E SALSICHA DE SOJA

Ingredientes

1 kg de farinha de trigo
30g de fermento biológico
3 xícaras de água morna
3/4 xíc. de óleo
1 colher de chá de sal,
1 colher de chá de açúcar
1 colher de sopa de pinga

Misturar tudo, deixar a massa descansar e abrir no formato de pizza.

CUPCAKE SALGADO

aprendi com Geh Duschen

CUPCAKE SALGADO DE ALMOÇO E CUPCAKE DOCE DE SOBREMESA

Ingredientes

batatas
tofu
cebola
gingibre
shoyu
azeitona preta

Cozinhe a batata com casca para não desmanchar.
Recheie com todos os outros ingredientes refogados no shoyu.



GUACAMOLE

aprendi com Giovanna Saccoman

EXISTE COISA MAIS GOSTOSA?

Ingredientes

2 tomates sem semente
2 cebolas
2 abacates maduros
1 ou 2 limões
coentro
sal
pimenta

Pique o tomate e a cebola, misture. Acrescente o suco do limão. Amasse bem o abacate sem casca e misture tudo. Acrescente o sal, a pimenta e o coentro. Deixe na geladeira por 20 minutos.



Dica: Deixe o caroço do abacate em cima do guacamole para o abacate não escurecer

TACOS

aprendi com Ana Laura Alvez Menezes

¡ARRIBA, MÉXICO!

Ingredientes

1/2 de xíc de farinha de milho flocada (aquela de fazer cuscuz)
1/2 de xíc de farinha de trigo
1/3 de xíc de água morna
Sal

Triture a farinha de milho para ficar mais fina e misture com a farinha de trigo e o sal. Vá acrescentando a água aos poucos e misturando até ficar homogênea e não grudar nas mãos. Embrulhe com um plástico filme e deixe na geladeira por 30 minutos. Separe a massa em pequenas porções, molde bolinhas com elas e com um rolo abra a massa (até uma espessura de +ou- 2 mm) e corte em círculos. Doure a massa em uma frigideira antiaderente bem quente por 30 segundos de cada lado. Coloque na grade do forno para dar o formato de taco. Asse a 180C por aproximadamente 20 min.



SALSICHA DE SOJA

aprendi com Cantinho Vegetariano

VAI TER SALSICHA SIM!

Ingredientes

2 xícaras de soja cozida e moída
3 dentes de alho moídos
2 colheres de sopa de azeite de oliva
1/2 xícara de farinha de rosca
1/2 xícara de molho de tomate espesso
Sal a gosto

Misture todos os ingredientes, amassando bem. Se for necessário acrescente mais farinha de rosca. Modele as salsichas e asse em forma untada até dourar. Cubra com molho de tomate e sirva quente.

PORPETA DE SOJA

aprendi com Giovanna Gullo

COM MOLHO VERMELHO OU BRANCO?

Ingredientes

2 xícaras de proteína de soja miúda
hidratada
1 cebola picada
2 pimentas de cheiro
Salsa
3 colheres de aveia
1 colher de água
Um pouco de farinha de rosca
Azeite

Misture tudo, faça as bolinhas e frite em óleo quente.



PEIXE DE TOFU

aprendi com Jhon Maldini

VIVA A COMIDA JAPONESA!

Ingredientes

tofu seco
farinha de rosca
alga marinha
óleo
shoyu
batatas cozidas

Enrole a alga no tofu e empane com farinha de rosca. Frite em pouco óleo. Tempere as batatas cozidas no shoyu.

PATÊ DE AZEITONA

aprendi com Rafael Garcia

PARA PASSAR O DIA COMENDO TORRADAS

Ingredientes

1/2 xícara de azeitonas pretas ou verdes picadas
1/4 de xícara de água
3 colheres (sopa) de azeite
3 fatias de pão de forma vegano ou 1 pão francês grande

Misture a água com o azeite e mergulhe o pão bem cortado. Leve todos os ingredientes ao liquidificador até que fique homogêneo. Se estiver seco, adicione uma pequena quantidade de água, o suficiente para conseguir bater. Conserve em geladeira.



PIZZA COM CREAM-CHEESE

aprendi com Carolina Ordovás

CREAM-CHEESE NA PIZZA E EM TUDO

Ingredientes massa

1 xícara de água morna
1 embalagem de fermento em pó
2 colheres de sopa de óleo
1 colher de chá de sal

Ingredientes cream-cheese

100g de tofu amassado
80ml de leite de coco
Temperos à gosto

Misturar tudo e deixar a massa crescer por 1h. Depois enrole e coloque no forno por cinco minutos antes de rechear (mais 20 depois de colocar o recheio).

Bater tudo no liquidificador.

COMO FAZER CARNE DE JACA

Danilo Schwarz

É SÓ QUESTÃO DE PEGAR O JEITO DA COISA

Cozinhe a jaca inteira na panela de pressão (ou corte pela metade passando óleo nas mãos e na faca)

Conte 15 minutos após começar a ferver

Corte a casca da jaca fora. Desfie a parte da lateral da jaca e corte o miolo em rodela para fazer diferentes tipos de pratos

Depois é só temperar e refogar com os ingredientes que você gosta



Dica: a jaca tem que ser verde para poder pegar o sabor dos ingredientes e não ficar agridoce



76

PASTEL DE FORNO

aprendi com Daianne Fonseca

SE É PASTEL JÁ É MARAVILHOSO

Ingredientes

2 xícaras de farinha de trigo
1 colher de chá de fermento em pó
3 colheres de sopa de azeite
1 colher de sobremesa rasa de sal
100 ml de leite de coco
1/4 de xícara de água

Misture a farinha, o sal e o fermento. Coloque o azeite e adicione o leite e a água aos poucos.

Abra a massa, corte com a boca de um copo, recheie com o que quiser, feche o pastel com o auxílio de um garfo e coloque em assadeira untada.

Leve ao forno médio até dourar em cima.



Dica: enfeite com sementes por cima da massa

77

JACA LOUCA

aprendi com Mei Lin

PARA RECHEAR QUALQUER COISA

Ingredientes

1/2 jaca verde
1 cebola picada
1 pimentão grande picado
2 alhos picados
2 mandiocas em pedaços
3 tomates picados
temperos (curry, pimenta, cheiro verde, caldo de legumes)
molho de tomate
ervilhas

Doure o alho e a cebola.
Junte o pimentão, os temperos, e todo o resto.
Adicione a jaca cozida, o molho e por último a mandioca cozida.
Misture tudo.



TORTA DE LIQUIDIFICADOR

aprendi com Nayara Assunção

TORTA RÁPIDA E GOSTOSA

Ingredientes

2 xic de farinha de arroz
4 col sopa de aveia em flocos
2 xic. de água
3/4 xic. de óleo
4 col chá de fermento
1 col chá de sal
1 col chá de orégano

Bata os ingredientes da massa no liquidificador acrescentando por último a aveia e o fermento.
Recheie com o que quiser.
Asse em 180C por 40 minutos.

LASANHA DE JACA

aprendi com Patrícia Passos

PARA O ALMOÇO, LANCHE E JANTAR

Ingredientes

1/2 jaca verde
alho
cebola
tomate
cenoura
molho de tomate
sal
1 pitada de açúcar
cheiro verde
shoyu
queijo de batata
massa pronta de lasanha

Misture todos os ingredientes na jaca cozida.
Monte a lasanha intercalando o recheio de jaca, queijo de batata e massa.
Coloque no forno até dourar.



ALMÔNDEGAS DE JILÓ

aprendi com Rafael Garcia

ÓTIMA OPORTUNIDADE PARA
COMEÇAR A AMAR JILÓ

Ingredientes

300G de Jiló
1 abobrinha
4 berinjelas médias
1 cebola
4 Colheres de sopa de
farinha de trigo
5 dentes de alho
orégano
sal
salsinha
pimenta a gosto
farinha de rosca para empanar

Cozinhe com pouca água todos os legumes.
Amasse com o garfo acrescentando o alho, cebola e farinha de trigo, orégano, salsinha, sal e pimenta a gosto.
Faça as bolinhas com a colher, passe na farinha de rosca e frite.

CHILLI

aprendi com Cássia Regina Ramos

FAÇA AGORA MESMO

Ingredientes

feijão
molho de tomate
cebola
alho
pimentão
tempero geral
pimenta
PTS refogada

Cozinhe o feijão por um tempo maior até que fique quase desmanchando. Misture todos os outros ingredientes no molho de tomate, ferva e acrescente o feijão. Amasse com um garfo e acrescente a PTS refogada.



JACA ASSADA

aprendi com Maurinúbia Moura

DIFERENTE E MARAVILHOSO

Ingredientes

1 jaca verde cozida
1 alho picado
shoyu
1 cebola roxa ralada
azeite

Cozinhe a jaca como de costume e corte em quadrados grandes, retirando as sementes. Coloque todos os ingredientes por cima da jaca e leve ao forno até dourar.

BISCOITO DE POLVILHO

aprendi com Mariana Rodrigues

FÁCIL, FÁCIL...

Ingredientes

- 1 xícara de polvilho azedo
- 1 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara de água
- 1 colher sobremesa de óleo

Em uma panela, aqueça a água com o óleo até ferver.

Em uma vasilha, misture o polvilho com o sal.

Jogue a água com óleo fervendo sobre o polvilho e mexa com o garfo. Deixe esfriar e dê ponto de massa com a mão.

Faça rosquinhas finas e asse em forno quente 320 graus.

Deixe-os bem separados uns dos outros.



EMPADINHA

aprendi com Letícia Bueno

EMPADINHA OU EMPADÃO?

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 1 xícara de farinha de trigo para sovar a massa
- 1 batata grande cozida e amassada ainda quente
- 1/2 xícara de água temperatura ambiente
- 1/4 de xícara de óleo
- 1 colher de sobremesa de manjeriçã
- sal a gosto
- 1 pitada de açúcar
- 1/2 colher de sopa de fermento biológico seco

Numa vasilha, misture as 2 xícaras de farinha, o fermento, o sal, o açúcar e o manjeriçã.

Junte a batata quente e misture.

Coloque o óleo e a água e mexa.

Sove na mão por 3 minutos acrescentando farinha.

Coloque nas forminhas untadas com óleo e recheie com o que quiser.



BOLINHO DE BATATA

aprendi com Gabriele Corrêa

EU DISSE BATATA

Ingredientes

3 batatas cozidas
milho verde
sal
pimenta
salsa
farinha de rosca

Bata a batata cozida e acrescente milho verde, deixe ficar com pedacinhos.

Tempere com sal e pimenta e salsa. Acrescente farinha de rosca e mexa até não grudar mais na mão ou quase nada.



PATÊ DE PIMENTÃO

aprendi com Mariana Stéfani

PARA PASSAR NO PÃO

Ingredientes

120g de pimentão vermelho
2 dentes de alho
1 colher de sopa de azeite
50 ml de água
3 colheres de sopa de grão de bico
2 colheres de sopa de sementes de girassol
1 colher de sopa de amêndoas
Sal e piri-piri

Pique os dentes de alho e o pimentão.

Numa panela aqueça o azeite e refogue o pimentão e o alho.

Junte a água e cozinhe até a água evaporar.

Junte o resto dos ingredientes e faça um purê.

HUMMUS

aprendi com Davi Agathocles

OGREMOS

Ingredientes

400g de grão de bico drenado.
Suco de um limão siciliano (80ml)
6 colheres de sopa de caldo do cozimento do grão de bico
1/2 colher de chá de cominho
1 colher de chá de sal
1/2 colher de chá de pimenta do reino
1/2 colher de chá de noz moscada
3 a 5 dentes de alho
1/4 de xícara de tahine
2 1/2 colheres de sopa de azeite

Bata tudo no processador até formar uma pasta.



QUEIJO DE BATATA DOCE

aprendi com Venilson Veg

QUANTO MAIS QUEIJO MELHOR

Ingredientes

1 batata doce grande
2 xícaras de água
(do cozimento da batata doce)
1 xícara de polvilho doce
1 xícara de polvilho azedo
1/4 xícara de azeite de oliva
1 colher de chá de sal
1/2 limão
1 colher de sobr. de açafrão
1 colher de sobr. de levedo de cerveja (opcional)

Cozinhe a batata doce na panela de pressão até que fique mole e faça um purê.

Reserve 2 xíc. da água do cozimento. Corte em pedaços pequenos e coloque no liquidificador com os demais ingredientes.

Bata até adquirir uma consistência pastosa.

Leve ao fogo médio por 8 minutos e siga mexendo até engrossar, sem ferver.

Coloque em uma vasilha e coloque na geladeira para endurecer.

KIBE DE BATATA DOCE

aprendi com Elaine Chiliks

FRITO OU ASSADO,
O IMPORTANTE É TER KIBE

Ingredientes

1 batata doce grande
500g de trigo para kibe
1 alho picado
1 cebola picada
hortelã
temperos à gosto
azeite para untar

Asse a batata doce até amolecer. Tire a casca e amasse com o garfo até virar um purê.

Hidrate o trigo e escorra bem a água. Num recipiente grande, misture todos os ingredientes bem picadinhos. Unte a assadeira com o azeite, coloque a mistura e leve ao forno pré aquecido a 200 graus. Deixe assando por 45min.



ESCONDIDINHO DE FEIJÃO

aprendi com Carolina Mesquita

NÃO VAI SOBRAR NADA

Ingredientes

2 xic. de feijão branco cozido e temperado
2 batatas doce cozida
PTS frita e temperada

Coloque o feijão e a batata doce no liquidificador.

Coloque uma camada do purê em um refratário, uma camada de PTS e finalize com outra do purê.



Dica: recheie com lentilha cozida com molho de tomate, fica sensacional

KIBE DE ABÓBORA

aprendi com Hadda Biaggione

MAIS KIBE

Ingredientes

2 xic. de trigo para kibe
(hidratado e escorrido)
purê de abóbora
farinha de mandioca
(para dar ponto)
temperos a gosto

Misture tudo, coloque em uma forma untada e asse a 200C por 45 min.



PÃO COM GRÃOS

aprendi com Matheus Ladgen

LIBERE O PADEIRO QUE EXISTE DENTRO DE VOCÊ

Ingredientes

1 sachê fermento
1/2 colher (sal) sal
1/2 colher (sal) açúcar
1/4 xic. óleo
1 xic. água
300g de farinha de trigo integral
1 colher (sopa) chia
2 colheres (sal) linhaça
1 colher (sopa) farofa de sementes de abóbora e melão
(Triture as sementes no liquidificador. Lave e seque bem as sementes de abóbora e leve ao forno baixo por 15 minutos. As de melão apenas lave e seque.)
5 castanhas do Pará raladas

Adicione os 5 primeiros ingredientes e misture. Adicione um punhado de farinha e misture.

Adicione o resto dos ingredientes e continue misturando. Coloque a farinha e misture até que a massa desgrude das mãos.

Deixe a massa descansando, coberta por um pano limpo e seco por cerca de 30 minutos.

Pré aqueça o forno à 220°C. Modele a massa da forma que preferir e coloque em um tabuleiro com papel manteiga. Por 30 minutos.

OMELETE DE ARROZ

aprendi com Cassia Rodrigues

DELICIOSO

Ingredientes

1 xícara de arroz
2 colheres de sopa de azeite
1 copos americanos de água
2 colheres de sopa de
farinha de arroz
2 colheres de farinha de trigo
1 colher de sobremesa de fermento
em pó
Manjericão

Misture tudo e frite dos dois lados.



BOLINHO DE ARROZ

aprendi com Camilla Trombini

NÃO TEM ERRO

Ingredientes

1/2 xic de arroz cozido
2 colheres de salsinha (opcional)
1/2 xic de farinha de trigo
1/4 de xic de água
1 colher (chá) de fermento em pó
Sal e pimenta
Manjericão, tempero baiano, louro
em pó e cheiro verde
Óleo vegetal p/ fritar

Misture tudo e frite em óleo quente.

QUEIJO CREMOSO

aprendi com Ana Laura Alves Menezes

PARA COLOCAR NA PIZZA OU
EM CIMA DA BATATA FRITA

Ingredientes

1 xic. de purê de mandioca
3 xic. de água
2/4 xic. de óleo de girassol
1 cx de creme de soja
4 colheres de sopa de vinagre de
maçã
2 xic. de polvilho doce
2 colheres de chá de sal
2 colheres de café (cheias) de goma
xantana

Em um liquidificador coloque a água com a mandioca e bata até formar um creme. Acrescente o óleo, o creme de leite de vegetal, e o vinagre batendo aos poucos.

Acrescente mais água se necessário. Acrescente o polvilho aos poucos, o sal e por último a goma xantana.

Leve o creme a uma panela, de preferência anti aderente, em fogo baixo, mexendo até chegar na textura desejada.



QUICHE DE LEGUMES

aprendi com Ana Laura Alves Menezes

:)

Ingredientes do recheio

1/2 cenoura
1/2 abobrinha
1/2 cebola
1/2 lata de milho
1/2 pimentão
1/2 alho poró

Refogue tudo junto com temperos a gosto. Separe 200g de tofu e bata com 100 ml de água, 1 colher de sopa de polvilho doce, 1 c. sopa de azeite e sal. Misture 3/4 desse creme com os legumes e o que sobrou, coloque mais 2 colheres de água, 2 de azeite e 1 de levedo para cobrir o quiche.

Ingredientes da massa

1/2 xícara de óleo
1/2 xícara de água fria
2 xic. de farinha de trigo
sal
gergelim
cúrcuma
salsinha seca

Bata o óleo e a água no liquidificador até ficar branco. Misture o resto dos ingredientes e mexa até formar uma bola. Deixe na geladeira por 20 minutos. Coloque a massa no forno em temperatura alta por 10 minutos. Coloque o recheio e a cobertura e deixe por mais 25 minutos.

ESFIHA DE SOJA

aprendi com Ana Laura Alves Menezes

A MELHOR ESFIHA DE TODAS

Ingredientes massa

2 xic.de farinha trigo integral ou branca

4 col. de sopa de açúcar demerara

1 col. de sopa de fermento biológico seco

4 col. de sopa de óleo de girassol

1 col. de café de sal

2/3 de água morna

fubá para polvilhar

Ingredientes recheio

1 xic. de PTS hidratada

2 Tomates pelados

1 Tomate cortado em cubos

2 colheres de sopa de Shoyu

1 Cebola cortada

2 Dentes de alho) amassados

azeite de oliva

sal, Pimenta ,Cebolinha e salsa

Misturar os ingredientes secos. Abrir um espaço no meio dos secos e adicionar o óleo e depois a água morna aos poucos. Sovar bem a massa e deixar descansar até dobrar de volume. Fazer bolinhas e moldar no formato de esfihas, polvilhando fubá na massa e na bancada. Colocar o recheio e levar para assar a 180C até dourarem.

Para o recheio misture o shoyu na PTS e reserve.

Doure o alho e a cebola no azeite, acrescente a PTS, os tomates pelados e deixe cozinhar. Quando o caldo reduzir, acrescente o tomate em cubos e cozinhe um pouco, desligue e reserve. O recheio deve ficar sem caldo.



FEIJOADA

aprendi com Dianah Pedrosa

QUEM DISSE QUE VEGANO
NÃO COME FEIJOADA?

Ingredientes

500g de feijão preto

1 pimentão vermelho e 1 verde (cortados em fatias)

5 dentes de alho (picados)

2 folhas de louro

1 cebola picada

1 tomate picado em cubos (sem casca e sem semente)

proteína de soja texturizada em grãos grandes

salsinha e cebolinha picados

orégano

cominho

sal

salsicha vegetal, tofu defumado e seitan opcional (fica ótimo)

Prepare a soja com o alho,oregano, cominho e cebola.

Colocar o feijão na panela de pressão com a cebola e as folhas de louro, desligar após meia hora que a panela pegar pressão.

Em outra panela refogar o alho, pimentões, tomate, salsinha e cebolinha.

Depois de refogados coloque a soja, mexer um pouco e acrescente o resto dos temperos.

Coloque um pouco de feijão para pegar melhor o sabor.

Coloque na panela de pressão com o resto do feijão, cubra com água, misture bem e deixe ferver.

NUGGETS DE SOJA

aprendi com Daniele Zenn

JOGUEI ALFACE NO ÓLEO QUENTE,
OLHA SÓ QUE NUGGETS GOSTOSO ELE VIROU

Ingredientes

1 xíc. de PTS pequena hidratada
1 xíc. de farinha de trigo
1 col. (sopa) de azeite
1 col. (chá) de Chimichurri
apimentado
1 dente de alho
Sal e temperos à gosto
Farinha de rosca e de trigo
para empanar

Refogue a PTS no azeite e adicione a farinha e os temperos, mexendo até soltar da panela.
Se estiver muito seco adicione um pouco de água.
Retire do fogo, molde os nuggets, empane e frite.



Dica: passe a mistura na farinha de trigo com água e depois passe na farinha de rosca



100

STROGONOFF DE SOJA

aprendi com Mayara Motta

VOCÊ VAI LAMBER O PRATO

Ingredientes

2 xíc. de PTS hidarata
1 cebola picadinha
sal
1 alho
1/2 xíc. de champignon
catchup
mostarda
shoyu
salsinha
pimenta
creme de leite se soja

Refogue bem a PTS hidratada em alho, cebola e salsinha.
Misture todos os outros ingredientes, experimentando sempre para medir o sabor.
Deixe para colocar o creme de leite de soja por último. Misture bem e sirva com mandioquinha palha.



101

TORTA DE GRÃO DE BICO

aprendi com Ellen Guimarães Pinheiro

TORTA!

Ingredientes

3 xícaras de grão-de-bico com a água do cozimento
1 xícara de grão-de-bico cozido drenado
3 colheres de sopa de linhaça
1/2 cebola
1 alho
sal
1 colher de chá de fermento químico
pimenta do reino
1/2 cebola roxa
orégano
azeite

Cozinhe o grão-de-bico.
Bata no liquidificador todos os ingredientes menos o grão-de-bico drenado.
Vá adicionando o restante do grão-de-bico aos poucos e bata até que fique uma massa homogênea.
Leve ao forno médio por 20 minutos em forma untada.
Retire do forno, coloque a cebola roxa com azeite e deixe novamente no forno até a cebola dourar.



MINHAS RECEITAS

Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo

Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo

Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo

Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



Ingredientes

Modo de preparo



DICA DE RESTAURANTES VEGANOS

www.veganismo.org.br

Opções amigáveis para vegans - São Paulo

SORVETERIA SOROKO
Sorveteria, funciona de 2ª a domingo. Opções vegans: os sorvetes veganos localizam-se no primeiro freezer.

Rua Augusta, 305 - Consolação -
tel: 11 3258-8939

PRIME DOG LANCHONETE
Lanchonete, funciona de 2ª a domingo. Opções vegans: beirute de soja, sobremesas, hamburger de soja, maionese vegana, acaí, sucos, batata frita, nuggets de soja, hot dog prensado.

Rua Vergueiro, 1960 - Vila Mariana -
tel: 11 5539-0179



Sergipe

OM SHANTI

Restaurante com lanchonete a partir das 9h. Almoço de 2ª a sábado.
Endereço: Rua Santa Luzia, 439 -
Centro (Aracaju). Tel: (79) 3211-1037

Santa Catarina

HARMONIA DA TERRA

Restaurante - almoço, de 2ª a sábado.
Rua 1.926, nº 31 - tel: (47) 3344 5572
- Centro, Balneário Cambori

Bahia

RANGO VEGAN

Delivery de salgados e almoços.
Rua do Passo, 40 - Pelourinho - tel:
(71) 3488-2756

Brasília

MARIÁ DOCES E SALGADOS ESPECIAIS

Encomenda de doces e salgados.
Tels: (61) 3522-1865. Email: mariasal-
gadosespeciais@gmail.com

Ceará

A FANTÁSTICA COZINHA DA CAROL
Encomenda de bolos, cupcakes,
brownies, muffins, pães e patês fun-
cionais.

Tels: (85) 9986.7073 / 3048.6390 /
fantasticacozinhadacarol@gmail.com

AMORA

Refeições congeladas e saudáveis
Rua Professor Carvalho, 3063 - For-
taleza - tel: (85) 8523-1464

MALAGUETTA

Avenida Carapinima, 1681 - Fortaleza

VEG GOURMET

Delivery de almoço.
Tel: (85) 3212-0282 / 8535-9405
Espírito Santo

CIO DA TERRA

Restaurante - almoço à la carte ve-
gano, de 2ª a sábado.
Rua Maria Eleonora Pereira, 940 - Jd.
da Penha - tel: (27) 3314-1124

SOL DA TERRA

Restaurante - almoço, de 2ª a sába-
do.
Rua Barão de Monjardim, 171 - Cen-
tro - tel: (27) 3223-1205

Goiás

LOVING HUT

Restaurante - almoço, de 2ª a 6ª
feira.
Rua C-238, Qd. 554, Lt.11 – Jardim
América - tel: (62) 3087-9884

VEGANYIN'S ALIMENTOS VEGANOS

Avenida Ary Ribeiro Valadao Filho -
Alto Paraíso de Goiás
Tel: 062 3446-1141

Minas Gerais

MATO DE MINAS

Delivery de sanduíches naturais, qui-
ches, patês e doces.
Tel: (31) 3521-1373 - matodeminas@
hotmail.com (Belo Horizonte)

QUITUTS COMIDA VEGANA

Delivery de doces e salgados.
Tel: (31) 2515-3223 ou quituts@gmail.
com

SALADA SAUDÁVEL

Restaurante e delivery de comidas
orgânicas crudívoras, védicas, tam-
bém sucos e sanduíches.
Av. Olegário Maciel, 742 - 3º andar -
Mercado Novo - Mercado das Bor-
boletas - Tels: (31) 3473 5367 e 9912
5367 (Belo Horizonte)

Pará

MÃE NATUREZA

Restaurante - almoço, de 2ª a sába-
do.
Rua Manoel Barata, 88g - Campina
(Belém) - tel: (91) 3212-8032

Paraná

BALARAMA

Restaurante - almoço, de 3ª a do-
mingo.
Rua Jaime Reis, 402 - Alto São Fran-
cisco (Curitiba) - tel: (41) 3013-0306

BUENA VIBRA

Encomendas e delivery de quitutes
veganos e crudívoros. Tortas, bolos,
trufas, docinhos, cupcakes, cookies e
doces de colher.
contato@quitutesbuenavibra.com.br
/ (41) 96534000 Caio

ESPAÇO VEGANO

padaria com pães, bolos, pizzas,
salgados e doces. Av. Anita Garibaldi,
2140. Tel: 041 3016-7814

NUTRI VEG

confeitaria vegana, bolos, doces e
salgados, entrega a domicílio. Email:
nutrivegconfeitariavegana@gmail.
com

SEMENTE DE GIRASSOL

Lanchonete e lojinha, diariamente.
Rua Treze de Maio, 512 - Curitiba

VEGE MUNDI

Delivery de congelados.
Tel: Beatriz - (41) 9957-7902 / Clau-
dia - (41) 9655-4991 vegemundi@
vegemundi.com.br

Rio de Janeiro

CAMINHO DO MAR

Restaurante - almoço com buffet
orgânico, diariamente, das 12h às
20h. O restaurante também oferece
cursos de culinária.
Estrada do Pontal, 3.091 - Recreio.
Contatos: Maria Lúcia e Zé Roberto
(21) 4104-4719 / (21) 8169-9571

CHÁCARA VEGAN

Restaurante - almoço, de 2ª a 6ª
feira.
R. Hans Staden, 30 - Botafogo - tel:
(21) 8799-7078

GREEN FOR YOU VEGAN FOOD

Encomenda de doces, salgados, bo-
los e festas em geral.
Tel: (24) 9222-4135

DONA VEGANA RESTAURANTE E LANCHONETE

Culinária natural com café da manhã,
salgados, almoço por quilo e kit fes-
tas. Av. Marechal Floriano 13, centro
tel: 21 2283-2012



REFEITÓRIO ORGÂNICO

Restaurante - almoço, de 2ª a sábado.

Rua 19 de Fevereiro, 120 - Casa 2 - Botafogo - tel: (21) 2537-0750

REINO VEGETAL

Restaurante - almoço, de 2ª a 6ª feira.

Rua Luiz de Camões, 98 / Sobrado - Centro - tel: (21) 2221-7416

RIO VEGETARIANO

Restaurante - almoço. Lanchonete das 9h às 18h30, de 2ª a sábado.

R. Voluntários da Pátria, 448 - loja 83/84 - Botafogo - tel: (21) 2527-7558

TEMPEH

Restaurante - almoço, de 2ª a sábado.

Rua 1º de Março, 24 / Sobreloja - Centro - tel: (21) 2232-8007

VEGAN VEGAN

Restaurante - almoço, de 2ª a sábado.

R. Voluntários da Pátria, 402B - Botafogo - tel: (21) 2286-7078

VEGETARIANO SOCIAL CLUBE

Restaurante - buffet no almoço; à la carte no jantar, de 2ª a domingo.

Rua Conde de Bernadote, 26 - Lj. L - Leblon - tel: (21) 2294-5200

Rio Grande do Norte

A CASA VEGAN

Restaurante, lanches, salgados e doces. Noite temáticas. Abre de segunda a sábado.

Rua da Granada, 126, Potilândia - Natal

MAGIAS DA TERRA

Alimentação Planetária Vegana e opções de Alimentação Viva

Restaurante - Bufê Completo aos sábados e domingos

Natal - Praia de Cotovelo - Vale do Pium - Ecovila Pau-Brasil

Tel: (84) 3237-0093

Rio Grande do Sul

CAFÉ BONOBO

Lanchonete, de 3ª a 6ª feira, das 19 às 22h; sábado e domingo, às 12h. R. Castro Alves, 101 - Bonfim (Porto Alegre) - tel: (51) 3013-1464

CAFE PASITO GASTRONOMIA CONSCIENTE E CULTURA

Rua Jose do Patrocinio, 824, Cidade Baixa, Porto Alegre

Tel: (51) 3085-6336, 8186-3303

MANTRA GASTRONOMIA E ARTE

Restaurante - almoço diariamente. Rua Santo Antônio, 372 - Bairro Independência (Porto Alegre) - tel: (51) 3264-0841

TELÚRICO

Restaurante

buffet vegano (2ª a sábado)
Mercado Público - 2º andar, loja 50 (Porto Alegre) (51) 3029-3823

TRIGAIS

Restaurante - bufê orgânico, de 2ª a 6ª feira.

Rua La Salle, 768 - Caxias do Sul - tel: (54) 3028-0891

TRIGAIS

Restaurante - bufê orgânico, de 2ª a sábado.

Rua Bento Gonçalves - Caxias do Sul - tel: (54) 3021-2021 restaurantenaturaltrigais@gmail.com (Margarete)

VÊ EMPÓRIO E RESTAURANTE VEGANO

Restaurante em sistema de buffet, aberto de segunda a sábado das 11:30h às 14:30h

Av. Lageado, 1265 - Petrópolis - Porto Alegre - fone: (51) 3022-4942



São Paulo
Lugares físicos:

ANNA PREM - Rua Muniz de Souza, 1114, Aclimação - almoço e lanche até 15h.

ARTE VEGAN

Loja de camisetas e acessórios, também vende lanchinhos, hamburgers, samosas, fatias de pizza, sobremesas, refrigerantes, na hora do almoço.

Avenida São João 439, 3º andar - lj 429 (Galeria do Rock) tel: 11 3333-6576 / 3222-6702 (2ª a sábado)

ASSEAMA

Pizzaria e restaurante - sextas-feiras e sábados, a partir das 18h. Avenida Comandante Antônio Paiva Sampaio, 122 - Tucuruvi - SP - Tel: 11 2201-2405

BROTO DE PRIMAVERA

Restaurante e lanchonete: almoco, feijoada, paella, yakissoba, salgados orientais, sobremesas,

sucos, hot dogs, hamburgers. Rua São Joaquim, 295 - Liberdade - tel: 11 3203-1340 (3ª a sábado)

CASA JAYA

Centro eco-cultural com lanchonete vegana e almoço.

Rua Capote Valente, 305 - Pinheiros tel: 11 2935-6987 (2ª a sábado)

LOVING HUT

Restaurante, de 3ª a domingo das 11:00 às 14:30h. Rua França Pinto 243, Vila Mariana tel: 11-23852125

LOVING HUT

Restaurante e delivery de lanches e refeições congeladas. R. Guararapes, 1613 Brooklin Paulista tel: 3467-7038/3467-7140

MATILHA CULTURAL

Lanchonete vegana dentro do Centro Cultural (das 12 às 22h). Rua Rego Freitas, 542 (SP) - tel: 11 3256-2636 / 11 7758 - 3396



PIZZARIA LAR VEGAN

Almoço, pizzas, lanches, doces, milk-shakes, encomendas de bolos, salgadinhos, mussarelas e catupiris vegans. Também delivery. Rua Venâncio Aires, 797 - Pompéia - tel: 11 3862-1308 / 3464 - 0603 (2ª a domingo)

PLANTUS

Restaurante - almoço. Rua Padre Machado, 51 - Vila Mariana - tel: 11 5539-3635

VEGACY

Restaurante: almoço self-service e lanchonete. Rua Augusta, 2030 - tel: 11 3062-9989

VRINDA

Centro Cultural Indiano - almoço e lanchonete diariamente - Rua Muniz de Souza, 774, tel: 5908-1361

Encomendas / somente delivery:

BECO DOS GATOS

Delivery de alimentos congelados e resfriados, jantares temáticos de clássicos da culinária brasileira e internacional (sob reserva). Tel: (11) 2358-5119 e (11) 7623-4409

CAPITÃO VEGANO

Delivery de lanches e sobremesas. Tels: 11 3641-0227 / 11 9-6629-0102

CASAL NATUREBA

Encomenda de pães, bolos, cupcakes, geléias. Contato: casalnatureba@gmail.com

CUPCAKE DA FLORA

cupcakes, bolos, geleias, panetones, ovos de Páscoa, colomba pascal, pães. E-mail: cupcakedaflora@gmail.com Celular: (11) 97689-8535

FISSURA VEGAN

chocolates: bombons, presentes, encomendas.

Contato: Patricia Santos tel: 11 963448728 e 11 988624551



FLOR DO CACAU

Encomenda de doces artesanais finos.

Tel.: 11 5071-7349 thelmabs@ig.com.br

MIRIAM DOS BOLOS

Encomendas de bolos artesanais: bolo de cacau com castanhas, bolo de cenoura, todos à base de farinha de linhaça. (miriamdosbolos@gmail.com)

NATHALIA NAA VEGGIE

Encomenda de salgadinhos para festas, queijos veganos, docinhos, bolos trufados.

contato@chubbyvegan.net

SALGADINHOS VEGANOS

Encomenda de coxinha, croissant, empada, esfirra, pastel, fogazza, risole, quibe.

Tel: 11 5925-7208 juci.salgados@gmail.com

SANTA FOLHA

Encomenda de pratos típicos brasileiros e salgadinhos:



146

croquetes, falafel, coxinhas, pastéis.

Tel: (15) 9147-2473 contato@santafo-lha.com (Sorocaba)

VEGAN BURGER

Delivery de hamburgers veganos.

Tel: 11 3101-7912

VEGAN CAKES

Encomenda de cupcakes, bolos, brigadeiros, cookies e salgadinhos.

Contato: Cristina Maejima: (11) 9622-9215 / contato@vegancakes.com.br

CASA DA COXINHA VEGANA

Sob encomenda, eventos, revendas de coxinhas veganas especiais, com a massa de mandioquinha ou sem glúten. Tel. 11-7766-1560 nextel / 11-95906-0011 tim

GORILLA VEGAN BURGER

Hamburgueria vegana itinerante. Para mais informações, entre em contato inbox ou escreva para: gorillaveganburger@gmail.com

São Paulo - Interior

ATMA VEG - fast food com hamburgueres integrais e orgânicos. Parque Dr. Barbosa de Oliveira, 353 - Taubaté - SP. Tel: 12 3022-2213

FORNO VEGANO - delivery de congelados - Araraquara

VEG VIDA

Encomenda de congelados, doces e salgados em geral - Campinas
Tel: (19) 3368-2936 ou e-mail: vegvida@vegvida.com.br

VEGETALLE

Restaurante almoço.

Rua Padre Vieira, 1121 - Centro - Campinas · Tel: 19 3231.9345

VERDE CULINÁRIA

encomenda de comidas prontas veganas, salgados, mini pães recheados, rocamboles. Tel: 11 96686-2340 - Atibaia

147

LUGARES VEGANOS QUE GOSTEI

restaurantes, bares, botecos e lanchonetes que valem a volta



148

LUGARES VEGANOS QUE GOSTEI

restaurantes, bares, botecos e lanchonetes que valem a volta



149

LUGARES VEGANOS QUE GOSTEI

restaurantes, bares, botecos e lanchonetes que valem a volta



150

LUGARES VEGANOS QUE GOSTEI

restaurantes, bares, botecos e lanchonetes que valem a volta

151

LOJAS VEGANAS

lojas e lugares onde encontrei produtos sem origem animal



152

LOJAS VEGANAS

lojas e lugares onde encontrei produtos sem origem animal



153

LOJAS VEGANAS

lojas e lugares onde encontrei produtos sem origem animal





RECEITAS OGRAS & VEGANAS

Este livro contém mais de 100 receitas e dicas de lugares que não utilizam ingredientes de origem animal.

Cada uma dessas receitas mostra que o vegano, apesar de se alimentar de vegetais, consome (e consome muita) comida gostosa.

Aqui você vai aprender a fazer coxinha, empadinha, vários tipos de hambúrgueres, feijoada, bolo de chocolate, brigadeiro, marshmallow, tortas e muito mais. Cada receita foi ajustada e recriada por pessoas de diferentes partes do país e foram testadas por mim, ou seja, nada de pratos difíceis ou com ingredientes chatos de encontrar.

Todas as receitas são coringas e podem ser utilizadas para o preparo de diversos pratos diferentes, use a imaginação. Tire fotos das suas receitas, rabisque, anote, deixe o livro com a sua cara. Aproveite o espaço no final para escrever novas receitas e anotar lugares e lojas veganas que valem a volta.

