



# UMA FESTA VEG

RECEITAS DIVERTIDAS E DELICIOSAS  
PARA SUA FESTA VEGANA!



Março de 2019  
CONTEÚDO DISTRIBUÍDO  
GRATUITAMENTE

**SALGADOS E  
PETISCOS**

# 1. PÃO DE ALHO VEGANO

Ingredientes para o recheio:

2 inhames cozidos

½ colher de sopa de farinha de tapioca

½ colher de sopa de polvilho azedo

1 colher de café de tahine

1 colher de sopa de suco de limão

1 colher de sopa de azeite

1/3 de xícara de água

Sal e pimenta

Ingredientes para a cobertura de alho:

1 cabeça de alho

1 maço de salsinha

¼ de xícara de azeite

Demais ingredientes:

Pão italiano tradicional (aquele no formato de broa).

Preparo:

1-Bata todos os ingredientes para o recheio aos poucos no liquidificador, colocando a água aos poucos até obter uma consistência bem cremosa.

2-Pegue o pão italiano e corte o pão de modo que fique aberturas onde será possível colocar o recheio.

3-Coloque cuidadosamente o recheio nas aberturas feitas no pão.

4-Bata no liquidificador todos os ingredientes para a cobertura até virar uma pasta.

5-Passe essa pasta em cima do pão já recheado e tempere com sal e pimenta do jeito que preferir.

6-Leve a um forno pré-aquecido a 180° por 20 minutos e estará pronto seu pão de alho.

# 2. BISCOITINHO DE PIZZA VEGANO

Ingredientes:

200g de farinha de trigo

½ colher de chá de fermento em pó

1 colher de chá de sal

2 colheres de sopa de orégano seco

1 colher de chá de azeite de oliva

80ml de água

1 colher de sopa de extrato de tomate

Preparo:

1-pré-aqueça o forno a 200°C

2-Coloque em uma vasilha, a água e o extrato de tomate até que a massa de tomate se dissolva.

3-Em uma tigela, adicione a farinha de trigo, o fermento em pó, o sal e o orégano.

4-Misture os ingredientes e acrescente-os na massa de tomate em água e azeite. Misture e amasse com as mãos até que vire uma massa lisa.

5-Coloque a massa em uma assadeira “untada” com farinha e espalhe a massa até que ela fique uniformemente fina.

6-Faça cortes de quadradinhos na massa com um cortador de pizza ou outro utensílio de sua preferência.

7-Asse o biscoito no forno por cerca de 20 minutos, até que os biscoitinhos fiquem crocantes e está pronto.

# 3. PASTEL VEGANO LIGHT

Massa:

1 kg de farinha integral;  
2 sachês de fermento de pão;  
600 ml de água morna;  
200 ml de óleo;  
sal a gosto.

Recheio

1 maço de brócolis cozido no vapor;  
2 dentes de alhos grandes picados;  
pimenta do reino a gosto;  
sal a gosto;  
queijo vegano picado a gosto.

Modo de preparo:

Incorpore todos os ingredientes da massa em uma tigela até obter uma massa. Cubra com um pano e deixe crescer. Enquanto isso, leve os floretes de brócolis cozidos no vapor e al dente para dourar em uma frigideira com azeite e alho. Tempere com sal e pimenta. Adicione o queijo vegano picado da preferência. Espere esfriar. Na hora de modelar em formato de pastéis, pode-se grudar gergelim ou aveia na massa. Abra a massa, recheie, feche muito bem as pontas com um garfo. Coloque os pasteis em assadeira untada e leve para assar em forno médio pré-aquecido até dourar. Na metade do tempo, vire.

# 4. QUIBE DE FORNO VEGANO

Ingredientes:

- 2 xícaras de trigoilho;
- 1 xícara de proteína de soja fina;
- 2 cebolas picadas;
- 1 cabeça de alho moída;
- 1 pimentão verde picado;
- 1 ramo de hortelã picada;
- 1 ramo de salsinha picada;
- 1/2 xícara de farinha de mandioca;
- 1 colher média de sal;
- 1 pitada de cominho em pó.

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça água e coloque o trigoilho e a proteína de soja e deixe hidratar por 5 minutos.

Passado esse tempo escorra e lave até a água sair transparente, esprema bem para retirar excesso de líquido. Em um bowl incorpore todos os ingredientes, misture bem. Unte uma forma e coloque a massa. Leve para assar até começar a soltar aroma e estar mais dourado e soltar da assadeira. Corte em pedaços e sirva.

# 5. RECEITA DE TORTA VEGANA

Ingredientes:

- 2 xícaras de trigoilho;
- 1 xícara de proteína de soja fina;
- 2 cebolas picadas;
- 1 cabeça de alho moída;
- 1 pimentão verde picado;
- 1 ramo de hortelã picada;
- 1 ramo de salsinha picada;
- 1/2 xícara de farinha de mandioca;
- 1 colher média de sal;
- 1 pitada de cominho em pó.

Modo de preparo:

Em uma panela, aqueça água e coloque o trigoilho e a proteína de soja e deixe hidratar por 5 minutos.

Passado esse tempo escorra e lave até a água sair transparente, esprema bem para retirar excesso de líquido. Em um bowl incorpore todos os ingredientes, misture bem. Unte uma forma e coloque a massa. Leve para assar até começar a soltar aroma e estar mais dourado e soltar da assadeira. Corte em pedaços e sirva.

**DOCES**



# 6. SORVETE VEGANO DE CAFÉ

Ingredientes:

- 1 xícara de leite de coco;
- 1/4 de xícara de açúcar orgânico;
- 1/4 de xícara de água;
- 2 colheres de sopa rasa de café solúvel;
- 1 colher de sopa de semente de linhaça;
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia;
- 1 colher de sopa de chocolate em pó sem lactose;
- 4 gotas de essência de baunilha;
- 1 pitada de canela em pó.

Modo de preparo:

Em uma panela coloque a água e a semente de linhaça e leve para ferver por cerca de 3 minutos. Coe ainda quente e misture o líquido com a farinha de aveia. Deixe esfriar. Em seguida, misture todos os ingredientes e bata em potência alta no liquidificador. Quando incorporar tudo, coloque em pote e leve para o freezer até endurecer. Sirva o sorvete para duas pessoas.

# 7. SORVETE VEGANO DE MILHO

Ingredientes:

- 1 xícara cheia de milho verde cozido;
- 1 xícara de leite de coco;
- 1/2 xícara de açúcar orgânico;
- 1 colher de sopa de óleo de coco.

Modo de preparo:

Cozinhe o milho, separe da espiga. Bata todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 5 minutos. Transfira para um recipiente de alumínio e leve para o freezer até endurecer. Sirva esse sorvete para duas pessoas!

# 8. BOLINHO DE BANANA

Ingredientes:

- 3 xícaras de farinha de trigo;
- 2 colheres de chá de fermento químico;
- 3/4 colher de chá de sal;
- 6 bananas maduras amassadas;
- 1 1/2 xícaras de açúcar mascavo;
- 1 1/3 xícaras de óleo vegetal;
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar;
- 1 colher de sopa de canela em pó;
- 1/2 xícara de água.

Modo de preparo:

Em um bowl misture a farinha, fermento e sal com uma colher ou fouet. Em seguida incorpore os ingredientes líquidos como o óleo, açúcar e em seguida as bananas amassadas. Adicione coco, canela e água e misture novamente com uma colher de pau. Se preferir leve à batedeira. Despeje essa massa em uma forma de bolo inglês untada e enfarinhada e leve ao forno médio pré-aquecido por 40 a 60 minutos. Quando dourar, retire, espere amornar, desenforme e sirva!

# 9. BRIGADEIRO DE BIOMASSA

Despeje em uma panela:

- 2 e 1/2 xícaras de biomassa de banana verde;
- 2 xícaras de chocolate meio amargo sem leite (uso o Melken da Harold);
- 2 colher de sopa de cacau em pó;
- 1 colher de sopa de óleo de coco; .
- 5 gotas de essência de baunilha;
- Se preferir, adicione açúcar. Eu não usei.

Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até que a mistura não grude mais na panela. Deixe esfriar na geladeira por algumas horas e depois enrole. Cubra com granulado vegano (DecorFesta, KiKakau, MilCores, Visconti, entre outros) ou com coco ralado.

# 10. PAVÊ DE PAÇOCA

## Ingredientes

4 xícaras de leite vegetal (usei de castanha de caju, mas qualquer outro funciona aqui);

1/2 xícara de açúcar;

1 xícara e meia de pasta de amendoim;

6 colheres de sopa de amido de milho;

2 colheres de sopa de rum ou essência de rum;

1 pacote de bolacha maizena sem leite ou ovos na composição;

1 xícara de xerém de amendoim - amendoim grosseiramente triturado.

Alguns pacotes de paçoca (opcional);

## Modo de Preparo

Dilua o amido de milho em meia xícara de leite vegetal.

Em uma panela, misture o amido diluído com 3 xícaras de leite vegetal e açúcar.

Leve ao fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar e misture a pasta de amendoim. Mexa e desligue o fogo quando a mistura estiver homogênea.

Em um recipiente raso, misture meia xícara de leite vegetal com o rum ou essência de rum. Molhe os biscoitos nessa mistura.

Em uma forma de silicone forrada com papel alumínio, faça várias camadas de biscoitos e creme, intercalando.

Polvilhe paçoca esfarelada entre as camadas.

Leve à geladeira por cerca de 6h e desenforme. Cubra com xerém de amendoim.