

Escola Vegana

Receitas Curso Café da Manhã Vegano

Suco verde cremoso

Ingredientes:

1 copo de água ou água de coco

1 manga pequena bem madura

2-4 folhas de couve ou outra folha verde escura

1 pedacinho de gengibre fresco ou folhinhas de hortelã

Bater tudo no liquidificador.

Suco de laranja, manga e cenoura

Ingredientes:

1 copo de suco de laranja fresco

½ manga bem madura

1 cenoura pequena (sem casca, se não for orgânica)

Bater tudo no liquidificador

Vitamina de leite de coco, mamão e tâmaras

Ingredientes:

1 copo de leite de coco caseiro

2 fatias grossas de mamão

2 tâmaras sem caroço, hidratadas por 2h

Bater tudo no liquidificador, até ficar cremoso

Vitamina de leite de amêndoas com banana e amora

Ingredientes:

1 copo de leite de amêndoas

1 banana bem madura

1 polpa orgânica de amora ou 1 xícara de amora fresca

Bater tudo no liquidificador até ficar bem cremoso

Pão de aveia e sementes

Ingredientes:

2 xícaras de aveia (mistura de flocos finos e grossos)

1 xícara de semente de girassol sem casca

½ xícara de semente de abóbora sem casca

3 colheres de sopa de chia

3 colheres de sopa de linhaça dourada

3 colheres de sopa de psyllium

3 colheres de sopa de azeite ou óleo de coco

1 colher de sopa de melado de cana

1 colher de chá de sal

orégano ou outra erva desidratada á gosto

1 ½ xícaras de água

Misturar bem todos os ingredientes e distribuir numa assadeira de pão pequena, untada com azeite. Deixar descansar por 6h. Levar ao forno pré-aquecido a 180 graus por 1h. Deixar esfriar pelo menos 1h antes de fatiar.

Granola caseira

Ingredientes:

1 xícara de aveia em lâminas

1 xícara de mix de sementes com semente de girassol sem casca, semente de abóbora sem casca e gergelim sem casca

½ xícara de amêndoas picadas

½ xícara de uva passa

3 colheres de sopa de óleo de coco

2 colheres de melado de cana

Colocar apenas a aveia numa assadeira e levar ao forno baixo por 10 minutos. Acrescentar os demais ingredientes com a aveia numa tigela. Dissolver o óleo de coco e misturar com o melado. Juntar os dois na tigela e misturar bem. Levar novamente ao forno por cerca de 15 minutos ou até estar crocante.

Tapioca rústica de inhame e tofu mexido

Ingredientes:

2-3 inhames sem casca

½ xícara de tofu orgânico amassado

½ colher de chá de açafrão em pó

1 colher de sopa de azeite de oliva extra-virgem

orégano, pimenta do reino e sal á gosto

Ralar os inhames e espremer num pano limpo para retirar o excesso de líquido. Temperar com sal e orégano e distribuir numa frigideira untada com azeite. Levar ao fogo baixo até dourar a parte de baixo e então virar para dourar a outra. Misturar o tofu amassado com azeite, açafrão, sal, orégano e pimenta do reino á gosto. Levar ao fogo baixo, numa frigideira, por cerca de 1-2 minutos. Servir com a tapioca de inhame.

Mingau de aveia

Ingredientes:

2-3 colheres de sopa de aveia fina

1 xícara de leite de coco ou amêndoas

1-2 bananas maduras picadas

canela em pó

nozes e melado para servir

Colocar a aveia, leite, banana e canela numa panela. Misturar bem e cozinhar em fogo baixo por 1-2 minutos, até engrossar. Desligar o fogo, adicionar o melado e as nozes. Servir quentinho!