



Introdução

Bem-vindo(a)!

Você já deve ter ouvido falar sobre a tendência da alimentação vegetariana/plant-based* na mídia, em eventos, ou mesmo dentro do seu restaurante. Já são milhões de brasileiros que estão reduzindo ou retirando ingredientes de origem animal dos seus pratos e buscando alternativas 100% vegetais por questões de saúde, pelo meio ambiente ou pela causa animal.

Por esse motivo, é cada vez mais comum encontrar restaurantes que oferecem saborosas alternativas de pratos de origem vegetal. Além da chance de atrair mais clientes para o negócio e de oferecer opções criativas para os clientes habituais, os preparos podem reduzir o desperdício, trazer praticidade e diminuir os custos na cozinha.

Pensando em ajudar o seu negócio a abraçar essa tendência, criamos este Guia de Receitas com inúmeras opções de pratos salgados e doces para você incluir no seu cardápio.

Quer ter acesso a mais receitas e dicas sobre as melhores práticas para trabalhar com esse tipo de alimentação? Entre no site www.escolhaveg.com.br e veja outros conteúdos educativos gratuitos.

Bom proveito!

Atenciosamente,

Equipe Escolha Veg

*Alimentação vegetariana: consiste em uma dieta à base de vegetais e exclui qualquer tipo de alimento de origem animal da sua alimentação (carnes, ovos, laticínios, mel, etc). Plant-based ou "à base de plantas", em português: expressão para descrever uma dieta que prioriza alimentos mais naturais, integrais, minimamente processados e preferencialmente orgânicos, excluindo ingredientes de origem animal ou sendo majoritariamente à base de vegetais.



Índice

Receitas salgadas

Escondidinho de mandioca.....	3
Panqueca.....	6
Moqueca de palmito pupunha e banana-da-terra.....	7
Lasanha.....	10
Feijoada.....	11
Almôndegas.....	14
Nhoque ao molho de berinjela.....	15
Quiche de alho-poró e espinafre.....	18
“Filé” à parmegiana.....	19
Bobó de shimeji.....	22
Hambúrguer de legumes.....	23
Quibe de berinjela.....	26

Sobremesas

Torta de chocolate.....	27
Pavê de paçoca.....	30
Creme de tapioca.....	31
Bolo de cenoura.....	34

Escondidinho de mandioquinha



Serve até 12 pessoas



Dificuldade: fácil



Custo: baixo

Ingredientes

- 5 mandioquinhas cozidas e espremidas
- ½ maço de cheiro-verde picado
- 1 colher de chá de caldo de legumes
- 1 colher de chá de alho em pó
- ½ colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de sopa de azeite de oliva ou outro óleo de sua preferência
- 4 xícaras de proteína texturizada de soja
- 2 xícaras de molho de tomate
- 1 xícara de azeitonas pretas picadas
- Suco de 1 limão
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Queijo muçarela vegano (opcional)



PREPARO DA SOJA

Hidrate a soja em água fervente com o limão e parte do caldo de legumes por 15 minutos, para retirar o gosto residual. Use a quantidade de água necessária apenas para cobrir a soja.

Ela vai hidratar e dobrar de tamanho. Escorra a água e esprema o excesso com o auxílio de uma peneira.

Refogue a proteína de soja escorrida em uma panela com azeite e mexa bem. Acrescente as azeitonas, o restante do caldo de legumes, o molho de tomate, o cheiro-verde e deixe cozinhar por alguns minutos. Coloque sal, desligue o fogo e reserve.

PREPARO DO PURÊ

Em uma panela com água, cozinhe a mandioquinha até ficar macia. Escorra a água e prepare o purê. Acrescente o sal, o alho, a cebola em pó e o azeite, misture bem e reserve. Caso seja necessário umedecer o purê, adicione um pouco da água de cocção da mandioquinha, ou de leite de coco.

MONTAGEM:

Em uma travessa, faça uma base de purê, coloque o refogado e cubra com mais purê. Por último, adicione queijo vegano (opcional) e leve para gratinar.



DICA:

o purê pode ser preparado com batata-doce ou com batata inglesa.

Outras opções de recheio:

- Legumes refogados com milho e/ou ervilha;
- Cogumelos refogados no molho shoyu;
- Palmito refogado com abobrinha e molho com leite de coco.

OPÇÕES DE ACOMPANHAMENTO

1- Salada de folhas verdes e tomate picado com legumes refogados

2- Arroz, batata palha e legumes





Panqueca

Ingredientes



Serve até 20 pessoas



Dificuldade: fácil



Custo: baixo

Massa

- 3 xícaras de farinha de trigo branca
- 1 xícara de farinha de trigo integral
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 ½ colher de sopa de amido de milho
- Água suficiente até a massa ficar lisa, homogênea e cremosa
- Sal a gosto

Recheio

- 1 abobrinha
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 2 colheres de chá de alho em pó
- 1 ½ xícara de milho
- 1 ½ xícara de ervilha
- 4 colheres de sobremesa de mostarda
- 4 colheres de sopa de azeite
- 100 ml de água

- 50 gramas de aveia
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 2 colheres de sopa de óleo
- Sal a gosto

Montagem

- 5 xícaras de molho de tomate
- Muçarela vegana (opcional)



MASSA

Em um recipiente, coloque os ingredientes secos. Em seguida, coloque o azeite e aos poucos adicione água o suficiente até a massa ficar lisa, homogênea e cremosa. Use um mixer se desejar. Aqueça a frigideira e espalhe um fio de óleo. Coloque uma concha de massa e, movimentando a frigideira, espalhe-a por toda a superfície. Deixe secar até começar a soltar as laterais. Com a ajuda de uma espátula, verifique se toda a massa está solta, vire a massa e deixe dourar do outro lado.

Observação: se quiser massas coloridas, use suco de cenoura, beterraba ou couve no lugar da água.

RECHEIO

Faça o leite de aveia batendo no liquidificador 50 gramas de aveia para 100 ml de água até obter um líquido homogêneo. Transfira o líquido para uma vasilha e acrescente a mostarda, o amido e uma pitada de sal. Reserve. Pique a cebola, rale a abobrinha e a cenoura. Refogue em uma panela com óleo. Acrescente o alho em pó, o milho e a ervilha. Refogue por aproximadamente 5

minutos. Adicione o líquido, misture e cozinhe por mais 5 minutos até formar um creme. Reserve.

MONTAGEM

Coloque de duas a três colheres do recheio no disco de panqueca e enrole. Repita o processo com toda a massa. Coloque-as lado a lado em um refratário untado e jogue molho de tomate por cima. Leve ao forno para aquecer e sirva. Se desejar, coloque muçarela vegana por cima e gratine.



OPÇÕES DE ACOMPANHAMENTO

- 1- Salada
- 2- Arroz, feijão e legumes

Moqueca de palmito pupunha e banana-da-terra



Serve até 8 pessoas



Dificuldade: fácil



Custo: médio

Ingredientes

- 2 xícaras de palmito pupunha cortado em rodela
- 3 unidades de banana-da-terra em rodela
- 3 tomates picados
- 2 tomates em rodela
- 3 cebolas em rodela
- ½ pimentão vermelho em rodela
- ½ pimentão verde em rodela
- 2 colheres de chá de alho em pó
- ½ colher de sopa de cebola em pó
- 1 folha de alga nori picada
- 2 xícaras de leite de coco
- 1 colher de sopa de azeite de oliva ou óleo de sua preferência
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 4 colheres de sopa de molho de tomate
- Pimenta biquinho a gosto
- Coentro fresco picado a gosto
- Sal a gosto



MONTAGEM DA MOQUECA

Em uma panela ou frigideira aquecida, coloque o azeite, uma camada da cebola picada, uma camada do tomate picado e uma pitada de sal.

Faça camadas de cebolas em rodela, tomates em rodela, pimentão vermelho, pimentão verde, banana-da-terra e uma pitada de sal, alho e cebola em pó. Jogue a alga por cima. Repita as camadas até acabarem as rodela.

Faça uma camada com os palmitos e as bananas-da-terra por cima de tudo. Adicione o molho de tomate, o leite de coco e o azeite de dendê até cobrir. Adicione mais uma pitada de sal.

Coloque o coentro por cima. Tampe e leve ao fogo alto por 30 minutos. Desligue o fogo, decore com pimenta biquinho e sirva.



DICA:

1 - A moqueca pode ser feita utilizando somente palmito pupunha ou banana-da-terra.

2 - Bata uma porção das bananas-da-terra com parte do leite de coco para obter mais cremosidade.

OPÇÕES DE ACOMPANHAMENTO

Arroz branco ou integral, legumes refogados e farinha de mandioca torrada





Lasanha



Serve 15 porções



Opções de molho: à bolonhesa e molho branco



Dificuldade: média



Custo: baixo, médio

Ingredientes

Molho à bolonhesa

- 2 xícaras de proteína texturizada de soja
- 2 cebolas
- Uma pitada de fumaça em pó
- 2 colheres de sopa de shoyu
- ½ pimentão amarelo picado
- 2 ½ xícaras de molho de tomate
- Suco de 1 limão
- Óleo ou azeite para refogar

Molho branco

- 3 xícaras de leite vegetal não adoçado (aveia, arroz ou castanha)
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo branca
- 5 colheres de sopa de azeite
- 1 cabeça de couve flor
- 1 colher de sopa de alho em pó
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada a gosto

Lasanha

- 1,5 kg de massa para lasanha pré-cozida sem ovos
- Queijo vegano (opcional)



MOLHO BOLONHESA

Hidrate a soja em água fervente por alguns minutos com o limão, para retirar o gosto residual. Escorra, lave com água fria e esprema bem para sair a água. Refogue a cebola em cubos pequenos no azeite ou no óleo com os pimentões, e em seguida acrescente a proteína de soja. Adicione o shoyu, o tempero defumado e refogue por mais alguns minutos. Por fim, adicione o molho de tomate. Desligue o fogo e reserve.

MOLHO BRANCO

O primeiro passo é preparar o leite de aveia, caso não opte por comprá-lo pronto. Coloque 1 xícara de aveia (grossa, fina ou média) e 2 copos de água no liquidificador. Bata até ficar homogêneo e coe. Reserve.

Caso compre o leite vegetal pronto, escolha um que não tenha adição de açúcares ou essências.

Pique a couve-flor em pedaços pequenos, refogue no azeite com sal, adicione a farinha e misture. Adicione o leite vegetal, mexendo sem parar. Acrescente a pimenta-do-reino, a noz-moscada, o alho em pó e o sal. Mexa bem até obter uma mistura cremosa. Bata no liquidificador.

MONTAGEM DA LASANHA*:

Faça uma camada rasa de molho à bolonhesa, seguida de uma camada de massa de lasanha vegana, uma camada

do molho branco, outra camada de massa de lasanha vegana, e repita o processo até terminar. Jogue queijo ralado vegano

por cima para gratinar. Coloque para assar no forno a 180 graus, por 40 minutos.

*A ordem de montagem pode ser de sua preferência. Você pode usar apenas um dos molhos ou intercalar os dois.

Feijoada



Serve de 15 a 20 pessoas



Dificuldade: fácil



Custo: baixo

Ingredientes

- 1 kg de feijão preto
- 2 xícaras de proteína texturizada de soja grande
- 2 cenouras médias em cubos
- 3 unidades médias de batata-doce em cubos
- 1 xícara de abóbora cozida
- ½ xícara de beterraba
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 1 colher de chá de alho em pó
- ¼ de xícara de óleo vegetal
- Suco de 1 limão
- 2 folhas de louro
- 2 colheres de páprica picante
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Cominho a gosto



Hidrate a soja em água fervente por alguns minutos com o limão. Deixe por 15 minutos. Escorra a água e esprema bem a soja. Reserve.

Cozinhe o feijão preto em uma panela de pressão com 2 folhas de louro e a abóbora. Em outra panela grande, aqueça o óleo, acrescente a cenoura, as batatas e a beterraba, e mexa bem. Tempere com sal, cominho, páprica, alho e cebola em pó. Adicione água e deixe cozinhar por 10 minutos ou até que as batatas estejam macias.

Acrescente a proteína texturizada de soja já hidratada e misture. Reserve.

Bata uma parte do feijão já cozido para engrossar o caldo e coloque de volta na panela. Misture o feijão com os legumes. Deixe cozinhar por mais meia hora para apurar o sabor. Acerte o sal.

Desligue o fogo quando o caldo estiver mais grosso e sirva com os acompanhamentos da sua preferência.



DICA:

1- Os vegetais colocados na receita podem variar de acordo com a disponibilidade e a preferência.

2- Deixar o feijão de molho por 24 horas ou da noite para o dia melhora a digestão e evita sintomas como gases, azia e indigestão. Nesse caso, joga-se fora a água do remolho (os nutrientes que geram os sintomas vão embora com a água). Você pode deixar o feijão em um recipiente tampado na geladeira ou fora dela.

OPÇÕES DE ACOMPANHAMENTO

Arroz, couve refogada, farofa, mandioca frita, banana frita e laranja picada







Almôndegas



Serve 30 pessoas



Dificuldade: fácil



Custo: baixo

Ingredientes

- 300 gramas de proteína texturizada de soja
- 4 xícaras de farinha de grão-de-bico
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de alho em pó
- 2 xícaras de molho de tomate
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Folhas de hortelã a gosto
- Sal a gosto



Hidrate a soja em água fervente por alguns minutos com o limão. Escorra, lave com água fria e esprema bem para sair a água. Adicione o alho em pó, a salsinha, a cebolinha e a hortelã bem picadas e misture. Adicione a farinha de grão-de-bico aos poucos até que consiga modelar as almôndegas. Frite por imersão ou transfira para uma travessa untada e asse em forno preaquecido a 180 graus por 10 minutos ou até dourar. Disponha as almôndegas em uma travessa e cubra com molho de tomate. Aqueça a mistura no forno se necessário e sirva.



DICA:

- 1-** Para saber o ponto certo, modele uma pequena quantidade da massa e se certifique que ela não esteja rachando ou quebrando.
- 2-** A mesma receita pode ser preparada com quinoa ou lentilha

OPÇÕES DE ACOMPANHAMENTO

- 1-** Macarrão ao sugo
- 2-** Arroz mjadra (arroz árabe com lentilhas) e legumes
- 3-** Arroz, feijão e salada

Nhoque ao molho de berinjela



Serve 4 pessoas



Dificuldade: fácil



Custo: baixo

Ingredientes

Massa

- 4 xícaras de chá de batata asterix (ou metade de batata asterix e metade de batata-doce)
- 1 xícara de farinha de trigo branca
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de azeite
- Cominho a gosto

Molho

- 1 berinjela pequena bem picada
- 1 cebola média bem picada
- 1 colher de sopa de alho em pó
- ½ de xícara de pimentão picado
- ¼ de xícara de azeitonas picadas
- 3 xícaras de molho de tomate
- ½ xícara de água
- ½ xícara de cheiro-verde picado
- Sal a gosto
- Azeite a gosto
- Uvas passas a gosto (opcional)
- 1 colher de sopa de vinagre



NHOQUE

Coloque as batatas, com casca e lavadas, em uma panela com água e leve para cozinhar até ficarem macias. Retire e descarte as cascas. Amasse bem as batatas com um garfo ou passe pelo espremedor. É importante amassar as batatas enquanto elas estão quentes.

Em uma vasilha, tempere as batatas amassadas com o sal, cominho, e azeite. Vá colocando farinha de trigo (branca e integral) aos poucos, mexendo sempre, até que a massa fique uniforme, modelável e desgrudando das mãos com facilidade.

Em uma superfície limpa, polvilhe farinha de trigo e coloque um punhado da massa. Faça rolinhos

com cerca de 2 cm de diâmetro, e corte em pedaços de 2 cm, com o auxílio de uma faca. Em uma panela com água fervente, coloque um fio de óleo e adicione os pedaços de nhoque aos poucos. Deixe cozinhando até subirem à superfície, em seguida retire com o auxílio de uma escumadeira. Coloque em um escurador para sair o excesso de água e repita o processo com o restante do nhoque. Reserve.

MOLHO

Corte a berinjela ao meio e coloque-a em uma vasilha com 1 litro de água e 1 colher de sopa de vinagre. Deixe-a descansando por 15 minutos para tirar o gosto amargo. Em seguida, escorra e pique a berinjela.

Em uma panela em fogo médio, coloque um fio de óleo e refogue a cebola até dourar. Acrescente a berinjela picada, o pimentão, o alho em pó, e tempere com sal a gosto. Refogue a mistura até a berinjela e o pimentão ficarem macios. Adicione o molho de tomate, a água, a azeitona picada, corrija o sal se necessário e deixe ferver. Desligue, adicione o cheiro-verde picado, regue com azeite e, se desejar, adicione um punhado de uvas passas. Incorpore o nhoque cozido aos poucos.



DICA:

Se não for servir todo o nhoque, coloque um fio de azeite e dê uma chacoalhada no escurador para ele se espalhar pelo nhoque. Coloque o nhoque em uma vasilha e guarde

na geladeira por até 2 dias ou no freezer por até 60 dias. Utilize 50% de farinha de aveia e chia e de chia para acrescentar fibras.





Quiche de alho-poró e espinafre



Serve 8 pessoas



Dificuldade: média



Custo: médio

Ingredientes

Massa

- 1 xícara de farinha de trigo branca
- ½ xícara de farinha de aveia integral
- 4 colheres de sopa de farinha de linhaça (dourada ou marrom)
- ¼ de xícara de azeite de oliva
- ⅓ de xícara de água
- ½ colher de chá de sal

Recheio

- 4 xícaras de tofu soft
- 2 maços de espinafre sem os talos
- ½ talo de alho-poró
- Suco de 1 limão
- ½ colher de chá de alho em pó
- 3 colheres de sopa de polvilho azedo
- 4 colheres de sopa de azeite
- Uma pitada de cúrcuma
- Sal a gosto



MASSA

Misture todos os ingredientes secos. Adicione o azeite e, aos poucos, a água.

Amasse com as mãos até obter uma massa modelável.

Pressione pedaços da massa contra uma forma de fundo removível untada até forrar a base e as bordas. Com um garfo, faça furos na base para que, na hora de assar, o vapor passe e não rache a massa.

Leve a forma ao freezer por 20 minutos. Preaqueça o forno a 200 graus. Retire do freezer e asse por 15 minutos.

RECHEIO

Refogue o alho-poró em 1 colher de azeite ou óleo até murchar. Adicione os 2 maços de espinafre com uma pitada de sal até que as folhas murchem. Reserve. No liquidificador, bata o tofu

com alho em pó, limão, azeite, sal, uma pitada de cúrcuma e o polvilho até obter um creme. Aqueça novamente a panela com um fio de azeite.

Misture o creme de tofu com o espinafre e o alho-poró.

MONTAGEM

Retire a massa do forno e despeje o recheio, ajeitando com uma espátula. Volte a quiche ao forno por mais 10 a 15 minutos, até que se forme uma película sobre o recheio. Se o seu forno tiver função grill, ligue e deixe a torta por mais 3 minutos para que fique dourada.

OPÇÕES DE ACOMPANHAMENTO

Salada de folhas verdes ou assado sozinho, como salgado



“Filé” à parmegiana



Serve 8 pessoas



Dificuldade: média



Custo: médio, alto

(varia de acordo com o queijo e o “filé” escolhido)

Ingredientes

Empanado

- 6 unidades de seitan ou hambúrgueres de legumes ou 8 fatias de berinjela
- 1 ½ xícara de farinha de trigo branca
- 1 ½ xícara de água
- 2 xícaras de farinha de rosca ou panko
- Uma pitada de fumaça em pó
- 4 colheres de sopa de óleo para fritar
- 4 xícaras de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- Sal a gosto

Queijo de mandioquinha

- 5 unidades pequenas de mandioquinha
- ½ xícara de polvilho azedo
- 1 colher de sopa de mostarda
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 xícara de água quente (pode usar a água do cozimento)
- Uma pitada de cúrcuma
- Sal a gosto

Opções de “filé”:

Nesta receita foi utilizado o hambúrguer de legumes modelado como “filé”



QUEIJO DE MANDIOQUINHA

Cozinhe a mandioquinha descascada em uma panela com água até que ela fique macia. Escorra e reserve a água do cozimento.

Coloque em um processador a mandioquinha cozida, o polvilho azedo, a mostarda, o azeite, a água do cozimento, a cúrcuma e o sal. Bata até formar um creme liso e homogêneo. Leve à geladeira.

HAMBÚRGUER

Separe o seitan ou retire os hambúrgueres do freezer ou corte as berinjelas em fatias de 1 dedo e deixe de molho na água por 30 minutos.

Em uma vasilha, coloque a farinha de trigo, a água e uma pitada de sal, mexendo até formar uma

mistura homogênea. Envolve os “filés” na mistura, cobrindo toda a superfície, e deixe escorrer o excesso caso necessário. Por último, passe os “filés” na farinha de rosca. Caso queira uma crosta mais grossa, repita o processo. Em seguida, passe-os na farinha de rosca ou panko e reserve. Em uma frigideira antiaderente grande e em fogo médio, coloque 1 colher de sopa de óleo, espalhe sobre a superfície e deixe esquentando por 1 minuto. Coloque duas unidades do empanado e deixe fritando até a parte de baixo ficar bem corada, o que vai levar cerca de 4 minutos. Evite mexer muito, para a farinha de rosca não soltar. Vire e repita o procedimento com o outro lado.

Retire os empanados da frigideira e coloque sobre papel toalha para secar o excesso de óleo.

Limpe os vestígios de farinha de rosca da frigideira com o auxílio de um papel toalha, adicione outra colher de óleo e repita o procedimento com todos os empanados.

MONTAGEM

Espalhe uma parte do molho de tomate de uma assadeira grande e coloque os filés fritos em cima. Cubra com o restante do molho, coloque o queijo vegano por cima (ralado ou em fatias) e leve para gratinar.

Decore com a salsinha.

OPÇÕES DE
ACOMPANHAMENTO

Arroz e batata frita







Bobó de shimeji

 4 porções

 Dificuldade: fácil

 Custo: médio

Ingredientes

- 1 mandioca pequena (200 gramas)
- 1 bandeja de cogumelos shimeji (200 gramas)
- ¼ de xícara de pimentão cortado em cubinhos
- 1 tomate médio cortado em cubinhos
- ¼ de xícara de cebola cortada em cubinhos
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de azeite de dendê
- 1 colher de sopa de caldo de legumes
- Sal a gosto
- Salsinha ou coentro fresco a gosto (opcional)



Descasque a mandioca e corte em pedaços pequenos. Coloque em uma panela e cubra com água. Cozinhe com o caldo de legumes em fogo médio até a mandioca ficar macia.

Enquanto isso, desfaça os buquês de shimeji com as mãos. Reserve.

Assim que a mandioca estiver cozida, escorra a água e

coloque os pedaços ainda quentes no liquidificador. Adicione o leite de coco e bata até obter um creme liso. Reserve.

Em uma panela grande, aqueça o azeite de dendê e adicione a cebola e o pimentão. Refogue até que murchem.

Adicione o tomate e misture bem.

Deixe refogar por alguns minutos, até desmanchar. Acrescente o shimeji, o creme de mandioca e o sal. Mexa bem e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos. Retire o bobó do fogo, salpique a salsinha ou o coentro e sirva.

**OPÇÕES DE
ACOMPANHAMENTO**

Arroz com brócolis e farofa de banana



Hambúrguer de legumes



6 porções



Dificuldade: fácil



Custo: médio

Ingredientes

- 1 ½ xícara de feijão-branco
- ½ xícara de abobrinha ralada
- ½ xícara de cenoura ralada
- 1 xícara de farelo de aveia
- ¾ de xícara de farinha de rosca ou farinha de trigo branca
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto
- Uma pitada de alho a gosto em pó
- Uma pitada de cebola a gosto em pó
- Óleo para fritar



Deixe o feijão de molho em um recipiente com água por 12 horas. Descarte a água e cozinhe os grãos até ficarem macios.

Escorra e reserve.

Refogue a cenoura e abobrinha raladas no azeite.

Coloque no processador com o feijão e bata até ficar uma mistura homogênea (se não tiver processador, pode amassar os dois juntos com o garfo).

Leve a mistura para um bowl e adicione os temperos e farelo de aveia.

Misture bem e vá adicionando a farinha de rosca aos poucos até que a massa desgrude das mãos. Modele no formato de hambúrguer e leve para gelar por pelo menos 1 hora. Em uma frigideira, adicione o óleo e deixe aquecer. Frite por imersão até que o hambúrguer fique dourado. Coloque em um papel-toalha para escorrer o excesso de óleo.



DICA:

este hambúrguer deve ser mantido refrigerado e pode ser congelado.

OPÇÕES DE ACOMPANHAMENTO

- 1- Arroz e legumes salteados
- 2- No hambúrguer com maionese vegana, queijo vegano, alface e tomate







Quibe de berinjela



Serve 10 pessoas



Dificuldade: média



Custo: baixo

Ingredientes

- 4 xícaras de trigo para quibe
- 4 berinjelas grandes
- 2 colheres de sopa de alho em pó
- 2 colheres de sopa de cebola em pó
- suco de 1 limão
- 2 xícaras de cheiro-verde picado
- 4 colheres de sopa de hortelã desidratada
- ½ abóbora cabotiá pequena
- 6 xícaras de água fervente
- 2 colheres de sopa de vinagre branco ou de maçã
- 8 colheres de sopa de azeite ou óleo vegetal
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



PREPARO DO TRIGO

Preaqueça o forno a 210 graus. Corte as berinjelas ao meio, no sentido do comprimento, e faça cortes cruzados sobre as superfícies, formando losangos. Coloque-as em uma solução de quatro litros de água e duas colheres de vinagre branco por 15 minutos.

Escorra as berinjelas e coloque-as em uma assadeira untada. Acrescente parte do alho em pó e do sal, a pimenta-do-reino e regue com azeite.

Leve para assar por 30 minutos ou até a polpa estar macia (alternativa: cozinhe as berinjelas na água por 15 minutos). Raspe as polpas, coloque em uma vasilha e reserve. Em um recipiente, coloque o trigo para quibe e adicione a água fervente. Misture e deixe hidratando até a água secar totalmente, o que deve levar cerca de 15 minutos. Misture o trigo com as polpas de berinjela, o restante do alho, a cebola, o cheiro-verde e a hortelã. Reserve.

PREPARO DA ABÓBORA

Descasque e pique a abóbora em cubos pequenos e cozinhe na panela de pressão por 15 a 20 minutos. Escorra a água, utilizando apenas o necessário para bater no liquidificador, amassar com um garfo ou bater no processador. Acrescente sal, alho e cebola. Reserve. Opção: pode utilizar homus (pasta de grão-de-bico) no lugar da abóbora.

MONTAGEM

Disponha metade da mistura de trigo com a berinjela em uma assadeira untada. Adicione uma camada da abóbora cozida no formato de purê e mais uma camada da mistura de trigo com a berinjela. Leve para assar a 240 graus por 40 minutos ou até o quibe ficar levemente corado.

OPÇÕES DE ACOMPANHAMENTO

- 1- Salada de folhas e tomate
- 2- Molho balsâmico e salada
- 3- Legumes e batatas à dorê

Torta de chocolate



10 porções



Dificuldade: médio



Custo: médio

Ingredientes

Massa

- 2 pacotes de 200 gramas de de bolacha tipo maisena
- 6 colheres de sopa de creme vegetal sem sal ou óleo de coco sem sabor
- 6 colheres de sopa de água

Creme de chocolate

- 400 gramas de chocolate sem leite
- 350 ml de leite de coco
- 7 colheres de sopa de amido de milho

- 1 colher de café de essência de baunilha ou avelã (opcional)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

Cobertura

- 150 gramas de chocolate sem leite
- 300 ml de creme de leite de soja



MASSA

No processador, triture a bolacha com o creme vegetal e água gelada.

Forre o fundo e lateral de uma forma redonda com aro removível e reserve.

CREME DE CHOCOLATE

Separe 100 ml do leite de coco e misture com o amido de milho. Aqueça o restante do leite de coco, adicione o chocolate picado e em seguida junte o leite de coco com amido, o cacau e a essência, e misture sempre até engrossar. Desligue o fogo e mexa até que o creme esfrie. Jogue o creme em cima da massa. Refrigere por no mínimo 2 horas no congelador.

COBERTURA

Aqueça o creme de leite de soja e coloque o chocolate picado, mexendo até derreter. Desligue o fogo e misture bem até esfriar. Em seguida, cubra a torta de chocolate com a mistura e coloque-a geladeira, mantendo refrigerada até a hora de servir. Desenforme e decore com raspas de chocolate de desejar.



DICA:

diversas marcas de chocolate com teor de cacau a partir de 70% não possuem leite na composição.





Pavê de paçoca

 4 porções

 Dificuldade: fácil

 Custo: baixo

Ingredientes

- 2 pacotes de biscoito tipo maisena sem ovo e sem leite
- 150 ml de leite vegetal (para banhar o biscoito do pavê)
- 300 gramas de paçoca esfarelada (deixe 3 unidades reservadas para decoração)
- 400 ml de leite vegetal
- 3 colheres de sopa de açúcar demerara
- 6 colheres de sopa de amido de milho



CREME DE PAÇOCA

Separe $\frac{1}{2}$ xícara de leite vegetal e misture com o amido. Em uma panela de fundo grosso coloque o leite vegetal, o açúcar e o leite com amido. Misture em fogo baixo para médio sem parar, até que comece a ficar cremoso. Adicione a paçoca esfarelada, misture e desligue o fogo. Lembre-se que o creme ficará mais espesso conforme esfriar.

MONTAGEM

Em uma travessa, coloque uma camada do creme de paçoca, uma camada de bolacha umedecida em leite vegetal, e siga intercalando até finalizar com o creme de paçoca e as paçocas esfareladas por cima.



DICA:

acrescente frutas como morango e abacaxi nas camadas.

Creme de tapioca



6 porções



Dificuldade: médio



Custo: médio

Ingredientes

Creme de tapioca com coco

- 1 ½ xícara de tapioca granulada
- 5 xícaras de leite de coco
- 150 gramas de coco ralado
- 2 colheres de açúcar demerara

Geleia de manga

- 1 manga madura
- 1 maçã pequena
- 6 colheres de sopa de açúcar demerara
- Suco de 1 limão
- 50 ml de água

Cobertura

- Granola a gosto
(escolha uma versão sem mel)



GELEIA DE MANGA

Pique a manga em cubos grandes. Tire as sementes da maçã e corte em cubos pequenos.

Leve todos os ingredientes para uma panela de fundo grosso em fogo baixo.

Misture e deixe apurando, mexendo de vez em quando. Coloque em um prato e leve para gelar.

CREME DE TAPIOCA

Aqueça 4 xícaras de leite de coco e hidrate a tapioca por 30 minutos. Reserve.

Aqueça em uma panela o restante do leite de coco, o açúcar e o coco ralado.

Adicione a tapioca hidratada, misture e deixe cozinhando em fogo baixo por 5 minutos ou até engrossar. Desligue o fogo, cubra com um plástico filme e leve à geladeira para esfriar até a montagem.

MONTAGEM

Coloque o creme de tapioca em taças individuais ou travessa. Acrescente a geleia por cima do creme branco e finalize com a granola.



DICA:

a geleia de manga pode ser substituída por outras opções de geleias com frutas da estação.





Bolo de cenoura

 8 a 10 porções

 Dificuldade: fácil

 Custo: baixo

Ingredientes

Massa

- 1 cenoura média
- 1 xícara de água
- ½ xícara de óleo
- 1 ½ xícara de farinha de trigo branca
- ½ xícara de farinha de trigo integral
- 1 xícara de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de farinha de linhaça (dourada ou marrom)
- 1 colher de sopa de fermento

Calda

- 1 xícara de água
- 4 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de cacau
- 1 colher de sopa de óleo de coco (ou qualquer outro óleo vegetal de sua preferência)



BOLO

Em um liquidificador, coloque a água, o óleo e a cenoura. Bata até obter uma mistura homogênea e reserve.

Com exceção do fermento, coloque os ingredientes secos em uma vasilha. Acrescente a mistura líquida aos poucos e mexa gentilmente.

Por último, adicione o fermento e incorpore à massa.

Em uma forma para bolo untada com óleo e farinha, despeje a massa e leve ao forno preaquecido a 180 graus por 40 minutos.

CALDA

Misture todos os ingredientes em uma panela em fogo médio, mexendo bem até engrossar. Quando atingir o ponto, desligue o fogo e espalhe a calda sobre o bolo.



DICA:

para uma versão sem glúten, utilize 1 ½ xícara de farinha de arroz e ½ xícara de polvilho doce.

escolha**veg**

Quer saber mais? Acesse
WWW.ESCOLHAVEG.COM.BR
e entre em contato conosco!



MERCY FOR
ANIMALS

Créditos:

Fotografia e Food Styling páginas 4, 5, 8, 9, 17, 20, 24, 28, 29, 32: Helena de Castro e Unilever
Food Solutions

Desenvolvimento e execução das receitas: Tabata Dugois
Fotografia e Food Styling páginas 12, 13, 16, 21, 25, 33: Marília Abreu Archangelo
Desenvolvimento e execução das receitas: Vanessa Menck